

УДК159.9:316.356.2(045)

*Е.А. Данилова***МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ПРОБЛЕМЫ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ**

В психологии недостаточно разработана проблема самоактуализации личности в связи с межличностными отношениями супругов. В эмпирическом исследовании приняло участие 80 человек-супругов из семей среднего супружеского возраста (6–14 лет, M=11,91), измерялись количественные и качественные показатели самоактуализации личности, индикаторы гармоничного / дисгармоничного взаимодействия; показатели эмоционального отношения; понимание, эмоциональное притяжение, уважение, а также удовлетворенность браком. Представлены результаты значимых различий самоактуализации и межличностных отношений у мужчин и женщин, а также результаты корреляционного анализа. Установлено, что женщины в браке, в отличие от мужчин, стремятся к достижению зрелости, независимости и установлению контактов с другими людьми. Для женщин в большей мере характерна конфликтность и агрессия, дисгармония в межличностных отношениях, а для мужчин – отчужденность, стремление дистанцироваться. Выявлено, что стремление женщин к познанию, к созданию позитивной «Я-концепции» связано с низкой конфликтностью и агрессией в межличностных отношениях; уровень напряженности в супружеских отношениях у мужчин – со стремлением к автономии и свободе.

*Ключевые слова:* самоактуализация личности, межличностные отношения, удовлетворенность браком, кризис зрелости, семейные отношения, средний супружеский возраст.

DOI: 10.35634/2412-9550-2022-32-2-163-171

**Введение**

На сегодняшний день одной из важных задач в психологии семьи является изучение социально-психологических аспектов семьи, исследование межличностных отношений супругов, их удовлетворенности супружеством, стабильности и устойчивости отношений. Под межличностными отношениями понимается реализация субъективных отношений людей друг к другу, которые, в свою очередь, изменяют их состояние и настроение [9]. Изучению проблемы семьи и семейных отношений посвящены работы В.Н. Дружинина [8], Ю.Е. Алешиной [1], Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис [20], Т.В. Андреевой [3] и др.

Проблема гармоничных супружеских отношений занимает центральное место в исследовании семьи. В последнее время имеется тенденция роста числа неблагополучных семей, в которых происходит нарушение коммуникации, угасание чувства любви и безопасности, возрастание эмоционально-личностных расстройств, напряженности, нарушения личностного роста и формирования идентичности. Исходя из этого, возникает необходимость в исследовании факторов, которые способствуют формированию психологически благоприятных отношений в супружеской паре. Одним из таких факторов является самоактуализация личности.

Теоретический анализ работ, посвященных изучению проблемы «самоактуализации», позволяет сделать вывод, что в психологической науке до сих пор не выработано единого представления о том, что представляет собой феномен самоактуализации. В зарубежной психологии «самоактуализация» трактуется по-разному:

- как актуализация чего-либо, находящегося пока в неактуальном состоянии, с опорой на свои собственные силы (Ф. Перлз), [15];
- как «самость», которая является основой актуализирующейся личности (К. Г. Юнг [21], К. Роджерс [16], А. Маслоу [14]);
- как «усиление себя», утверждение своего «Я», придание смысла и осознанности своему существованию, принятие ответственности за свою жизнь (Д. Бьюдженталь [6], В. Франкл [19], Р. Мэй и др.).

Наиболее глубоко проблема самоактуализации разработана в трудах представителей гуманистической психологии. По мнению А. Маслоу, в любом человеке от природы заложено стремление к самоактуализации, личностному росту [14]. А. Маслоу подчеркивает, что самоактуализация – это наивысшая потребность личности, от которой, по существу, зависит психологическое здоровье чело-

века. Ученый делает вывод о том, что самоактуализированная личность, реализовав свои жизненные цели, в дальнейшем стремятся преобразовывать жизнь других людей в соответствии с их интересами.

К. Роджерс в своих работах указывает, что самоактуализация способствует развитию индивида в направлении его самодостаточности, зрелости и компетентности. По мнению автора, в каждом человеке присутствует стремление стать компетентным и способным настолько, насколько только это возможно. Самоактуализация – это главный мотив человека, который побуждает человека двигаться и совершенствоваться [16].

В отечественной психологии проблема самоактуализации рассматриваются в работах таких ученых, как С.Л. Рубинштейн [17], К.А. Абульханова-Славская [2], Д.А. Леонтьев [18], А.Г. Асмолов [4], Б.С. Братусь [5], Е.Е. Вахромов [7]. В последние годы в отечественной науке появились исследования, посвященные самоактуализации и самореализации личности, состоящей в браке (Л.А. Коростылева [11], И.В. Корсун [12], О.А. Юшина [22], Е.А. Зубкова [10]).

Самоактуализация представляет собой процесс и результат максимально полного проявления человеком своих способностей, развития умений и реализации всего потенциала личности. Проблема самоактуализации личности касается всех сторон жизни, однако, наиболее активно она изучается в контексте профессиональной деятельности и в меньшей степени изучена в сфере семейных отношений.

Самоактуализация личности супругов является одним из важных факторов, влияющих на гармонизацию отношений в семье и удовлетворенность браком. Вместе с тем, в психологии недостаточно исследована проблема самоактуализации личности на разных стадиях развития семьи, в частности, на стадии среднего супружества.

В период среднего супружеского возраста (6-14 лет) люди проявляют экономическую активность, занимают стабильное социальное положение. Как правило, в семье уже выросли дети (школьники или студенты). Женщина в среднем супружеском возрасте, кроме домашних обязанностей, может реализовать себя в профессии, строить карьеру.

Кризис семьи среднего возраста тесно связан с кризисом среднего возраста. Возраст супругов, как правило, от 30 до 40–45 лет, что относится к средней зрелости. Самоактуализация личности в семье затруднена в период среднего супружеского возраста, который является наиболее опасным периодом, так как нарушаются взаимоотношения между супругами, возникает монотонность, скука, разгораются межличностные конфликты, часто заканчивающиеся разводом. Как отмечают исследователи, трудности в среднем периоде брака связаны с изменениями, происходящими в семье, в частности, в семейных ролях, в профессии (изменение статуса).

Осуществление квалифицированной психологической помощи семье невозможно без понимания тех изменений, которые происходят в супружеских отношениях на том или ином этапе их совместной жизни. Исходя из этого, мы считаем важным и практически актуальным исследование взаимосвязи самоактуализации личности и межличностных отношений у супругов, находящихся на этапе среднего супружеского возраста. Все это требует более глубокого понимания процессов, происходящих в современной семье, с целью использования этих знаний для оптимизации межличностных отношений супругов и их личностного развития.

**Целью** данного эмпирического исследования является изучить особенности связи самоактуализации личности и межличностных отношений у мужчин и женщин из семей среднего супружеского возраста.

**Выборка участников исследования.** Исследование проводилось в 2020-2021 гг. В исследовании приняли участие 80 супругов (40 мужчин и 40 женщин), находящихся на стадии среднего супружества (6-14 лет в браке). Возраст исследуемых – от 35 до 45 лет. Все участники исследования состоят в официальном браке.

**Методы эмпирического исследования.** Для изучения самоактуализации личности супругов применялась методика Диагностика самоактуализации личности (САМОАЛ) А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина. Для выявления особенностей межличностных отношений супругов использовались методики: опросник С.В. Духновского «Субъективная оценка межличностных отношений» (СОМО); опросник ПЭА (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность) А.Н. Волковой в модификации В.И. Слепковой; тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ), разработанный В.В. Столиным, Т.Д. Романовой, Г.П. Бутенко. Для статистической обработки данных эмпирического исследования применялись следующие методы: описательная статистика; сравнительный анализ для двух независимых выборок (непараметрический статистический критерий Манна-Уитни); корреляцион-

ный анализ (критерий Спирмена). Полученные данные были математически обработаны в статистической программе SPSS 11.5.

### Результаты и их обсуждение

На начальном этапе эмпирического исследования были выявлены особенности самоактуализации личности мужчин и женщин из семей среднего супружеского возраста (табл.1). Для оценки достоверно-значимых различий показателей самоактуализации личности в группах испытуемых использовался метод непараметрической статистики – тест для двух независимых выборок (критерий Манна-Уитни).

Таблица 1

**Различия показателей самоактуализации личности в группах мужчин и женщин из семей среднего супружеского возраста**

№	Показатель	Среднее значение		Достоверность различий	
		Мужчины	Женщины	U	p
1	Ориентация во времени	5,75	5,5	397,5	0,40
2	Ценности	8,73	8,43	353,5	0,12
3	Взгляд на природу человека	4,50	4,50	435,5	0,82
4	Потребность в познании	9,75	9,80	429	0,74
5	Креативность	6,97	6,93	433	0,79
6	Автономность	<b>7,07</b>	<b>8,00</b>	<b>298,5</b>	<b>0,02</b>
7	Спонтанность	8,50	9,13	361	0,18
8	Самопонимание	7,50	7,8	419,5	0,64
9	Аутосимпатия	7,43	7,83	393,5	0,39
10	Контактность	<b>10,85</b>	<b>11,85</b>	<b>283,5</b>	<b>0,01</b>
11	Гибкость в общении	10,1	10,25	408,5	0,52

*Примечание:* жирным шрифтом выделены статистически значимые различия.

Выявлены достоверно-значимые различия между группами мужчин и женщин по следующим показателям самоактуализации личности: «автономность», «контактность». Автономность является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Женщины в браке, в отличие от мужчин, стремятся к достижению зрелости, к независимости и внутренней свободе. Кроме того, они проявляют большую активность в установлении контактов, в формировании прочных и доброжелательных отношений с другими людьми. Женщины, находящиеся на стадии среднего супружеского возраста, все больше обращают внимание на свои отношения внутри семьи. Они, как правило, направлены на решение важных проблем, возникающих в отношениях с супругом или детьми.

Проведен сравнительный анализ показателей межличностных отношений в группах испытуемых. Опираясь на полученные результаты (табл. 2), можно констатировать, что в семьях среднего супружеского возраста мужчины и женщины отличаются по следующим показателям: «напряженность», «отчужденность», «конфликтность», «агрессия», дисгармония в межличностных отношениях. Женщины, находящаяся в браке 6-14 лет, часто проявляют в межличностных отношениях конфликтность и агрессию. У представительниц «слабого» пола могут возникать противоречия, проявляющиеся в противоборстве между людьми. В супружеских отношениях женщины ориентируются на свои интересы, навязывают свое решение, открыто борются за реализацию своим интересов. Женщины проявляют в большей степени, чем мужчины, стремление подчинить себе других, проявляя при этом резкость и грубость в отношениях. У женщин, в большей степени, чем у мужчин, выражена напряженность в межличностных отношениях. Для женщин, в отличие от мужчин, характерна повышенная озабоченность отношениями в семье. Возможно, в этот период совместной жизни отношения между супругами являются неустойчивыми, доставляют беспокойство и дискомфорт.

Мужчины среднего супружеского возраста не испытывают напряженности в отношениях со своей супругой, но в то же время проявляют в отношениях отчужденность, т. е. стремление дистанцироваться от других людей. Мужчины, в отличие от женщин, осторожны в установлении близких отношений, могут переживать изолированность и одиночество.

Таблица 2

**Различия показателей межличностных отношений в группах мужчин и женщин из семей среднего супружеского возраста**

№	Показатель	Среднее значение		Достоверность различий	
		Мужчины	Женщины	U	p
1	Напряженность	<b>4,23</b>	<b>5,67</b>	<b>144,5</b>	<b>0,001</b>
2	Отчужденность	<b>7,17</b>	<b>4,87</b>	<b>173,5</b>	<b>0,001</b>
3	Конфликтность	<b>5,27</b>	<b>7,73</b>	<b>95,0</b>	<b>0,001</b>
4	Агрессия	<b>5,33</b>	<b>8,47</b>	<b>24,5</b>	<b>0,001</b>
5	Дисгармония отношений	<b>5,33</b>	<b>6,9</b>	<b>122</b>	<b>0,001</b>
6	Удовлетворенность браком	27,9	27,4	408	0,53
7	Понимание	13,77	14,5	352	0,14
8	Эмоциональное притяжение	13	13,23	367	0,21
9	Авторитетность (уважение)	13,9	13,5	434,5	0,82

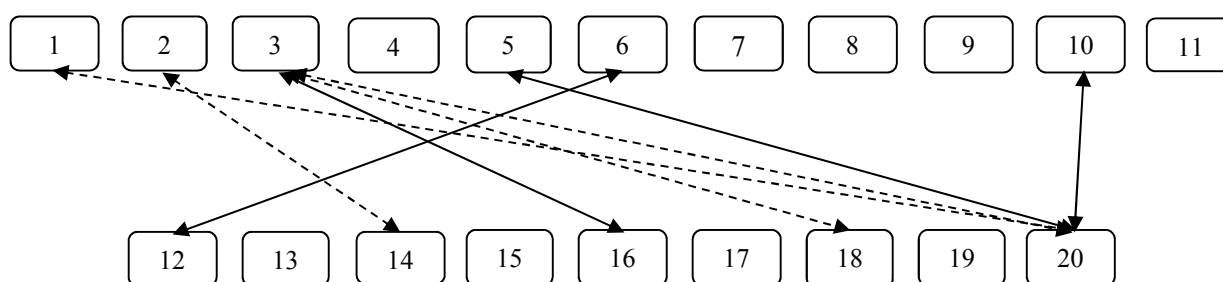
*Примечание:* жирным шрифтом выделены статистически значимые различия.

В целом дисгармония в межличностных отношениях в большей степени характерна для женщин, чем для мужчин. У женщин, состоящих в браке 6-14 лет, происходит ослабление положительных эмоциональных связей, у них часто преобладает чувство разобщенности. Причины, приводящие к дисгармонии, часто кроются в неудовлетворенности основных потребностей женщины (любовь, забота). В период среднего супружеского возраста семья переживает кризис, который непосредственно касается трансформации межличностных отношений. В этот период семейной жизни происходит перестройка супругов как на психологическом, так и на социальном уровне. Поскольку женщины более чувствительны к различным изменениям, им трудно перестроиться и адаптироваться, поэтому они могут остро реагировать на какие-либо события, ситуации в семейной жизни, что в конечном счете может нарушить взаимоотношения с супругом.

На втором этапе исследования были выявлены корреляционные связи между показателями самоактуализации личности и межличностными отношениями в общей группе респондентов. Остановимся на описании общих корреляционных связей между исследуемыми показателями, характерных для респондентов. Полученные результаты корреляционного анализа указывают на наличие у супругов статистически значимых отрицательных корреляционных связей между показателями «ценность» и «конфликтность» ( $r=0,46$ ,  $p=0,0002$ ). Если в большей степени супруги предпочитают ценности самоактуализирующейся личности (истина, добро, красота, уникальность, справедливость, порядок, самодостаточность и др.), то в меньшей степени у них выражена конфликтность в межличностных отношениях. Предпочтение данных ценностей является основой здоровых отношений в семье. В семейной жизни очень важно, чтобы супруги разделяли общечеловеческие ценности, это способствует снятию противоречий и противоборства в отношениях. При этом супруги направлены на совместный поиск решения в конфликтных ситуациях.

Выявлена отрицательная взаимосвязь между показателями «контактность» и «удовлетворенность браком» ( $r=0,47$ ,  $p=0,0001$ ). Чем меньше супруги удовлетворены браком, тем сильнее у супругов проявляется стремление в установлении контактов с другими людьми. В среднем супружеском возрасте возникает кризис, который характеризуется напряженностью и конфликтностью в отношениях. В этот период в общении супругов часто возникает монотонность и скука. С целью преодоления этих явлений в семье, супруги стремятся устанавливать широкие социальные контакты, которые могут отрицательно отразиться на удовлетворенности браком. Данный факт можно трактовать и как компенсаторный механизм: неудовлетворенность отношениями в семье и восприятие брака как неблагоприятного супруги компенсируют через проявление активности в сфере общения. На стадии среднего супружества растет общительность брачных партнеров, они стремятся к установлению доброжелательных, бесконфликтных связей с окружающими, которых им так не хватает в собственной семье.

Были также выявлены связи между показателями самоактуализации личности и межличностных отношений в группе мужчин и женщин среднего супружеского возраста (рис. 1, 2).



Условные обозначения: ----- положительная корреляция

----- отрицательная корреляция

1 – ориентация во времени; 2 – ценности; 3 – взгляды на природу человека; 4 – потребность в познании; 5 – креативность; 6 – автономность; 7 – спонтанность; 8 – самопонимание; 9 – аутосимпатия; 10 – контактность; 11 – гибкость в общении; 12 – напряженность; 13 – отчужденность; 14 – конфликтность; 15 – агрессия; 16 – дисгармония отношений; 17 – понимание; 18 – эмоциональное притяжение; 19 – авторитетность; 20 – удовлетворенность браком

Рис. 1. Графическое изображение корреляционных связей показателей самоактуализации личности и межличностных отношений в группе мужчин среднего супружеского возраста

Исходя из данных корреляционного анализа, можно констатировать, что у мужчин напряженность в супружеских отношениях положительно связана со стремлением к автономии, свободе ( $r=0,38$ ,  $p=0,04$ ). По мнению психологов гуманистического направления, автономность является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности. В свою очередь, стремление мужчин к независимости повышает напряженность в семейных отношениях, создавая серьезные (неразрешимые) трудности и проблемы в семье. Внутреннюю свободу мужчина зачастую противопоставляет ответственности перед семьей, не полностью выполняя обязанности супруга и родителя. В итоге это может привести к возникновению напряженности в межличностных отношениях, к дистанцированию и переживанию чувства дискомфорта.

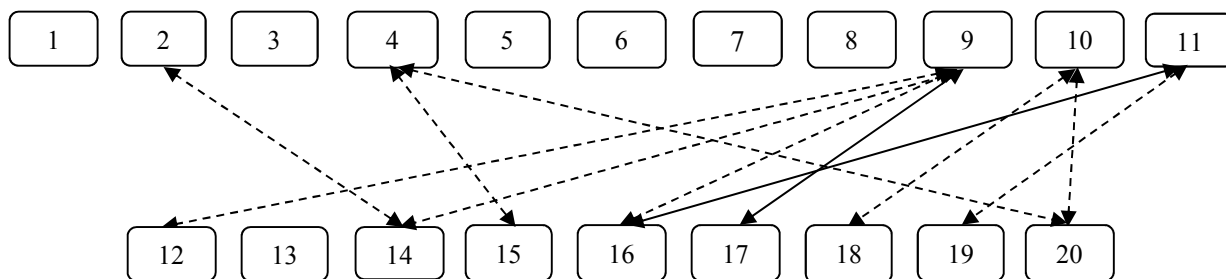
Дисгармоничность межличностных отношений в семье для мужчин связана с высокой оценкой человека и его возможностей ( $r=0,39$ ,  $p=0,03$ ). Можно предположить, что дискомфорт для мужчин в супружеских отношениях не приемлем. Возможно, дисгармоничные супружеские отношения являются для мужчин мощным психологическим катализатором в поиске гармоничных отношений вне семьи, где отношения бы развивались на основе взаимной симпатии, доверия и честности.

На основании полученных результатов, можно сказать, что в семейной жизни для мужчин важное значение имеют такие ценности, как добро, истина, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, справедливость, порядок, простота, самодостаточность, т. е. чем чаще мужчины предпочитают эти ценности, тем в меньшей степени у них выражена конфликтность межличностных отношениях. Снижение конфликтности в семье, разрешение конфликтных ситуаций связано у мужчин с желанием сохранять гармоничные и здоровые отношения с людьми.

Снижение привлекательности брачного партнера, появление чувства усталости в общении с ним приводит к тому, что у мужчины возникает желание наслаждаться актуальным моментом, жить «здесь и сейчас», видеть других людей с положительной стороны, не теряя веру в возможности человека и свои собственные.

В исследуемой группе выявлены статистически значимые корреляционные связи удовлетворенности браком и показателями самоактуализации личности (три связи), такими как «креативность» ( $r=0,54$ ,  $p=0,002$ ), «взгляд на природу человека» ( $r=0,38$ ,  $p=0,04$ ) и «контактность» ( $r=0,43$ ,  $p=0,02$ ). Анализируя полученные результаты, можно сказать, креативность или творческое отношение к жизни помогает мужчинам быть счастливыми в семейных отношениях и воспринимать свой брачный союз удачным. Снижение удовлетворенности семейными отношениями стимулирует мужчин завязывать новые контакты. Мужчины среднего супружеского возраста, испытывая трудности в супружеских межличностных отношениях, возможно, компенсируют недостаток тепла и заботы со стороны своей «второй половины» и пытаются устанавливать отношения за пределами семьи с другими людьми (друзья, коллеги и др.). Неудовлетворенность брачными отношениями ведет к тому, что мужчины стремятся жить по принципу «здесь и сейчас», получать удовольствие от жизни, оставаясь при этом человеком, высоко оценивающим свои возможности и возможности окружающих людей.

Проведен статистический анализ связи самоактуализации личности и межличностных отношений в группе женщин (рис. 2).



Условные обозначения: ----- положительная корреляция

- - - - - отрицательная корреляция

1 - ориентация во времени; 2 – ценности; 3 – взгляды на природу человека; 4 – потребность в познании; 5 – креативность; 6 – автономность; 7 – спонтанность; 8 – самопонимание; 9 – аутосимпатия; 10 – контактность; 11 – гибкость в общении; 12 – напряженность; 13 – отчужденность; 14 – конфликтность; 15 – агрессия; 16 – дисгармония отношений; 17 – понимание; 18 – эмоциональное притяжение; 19 – авторитетность (уважение); 20 – удовлетворенность браком

Рис. 2. Графическое изображение корреляционных связей показателей самоактуализации личности и межличностных отношений в группе женщин среднего супружеского возраста

Наибольшее количество связей в группе женщин обнаружено между показателем «аутосимпатия» и параметрами межличностных отношений: «понимание» ( $r=0,39$ ,  $p=0,03$ ), «напряженность» ( $r=0,41$ ,  $p=0,02$ ), «конфликтность» ( $r=0,60$ ,  $p=0,0005$ ), «дисгармония отношений» ( $r=0,51$ ,  $p=0,004$ ). На основании этих данных можно констатировать, что развитию и поддержанию положительной самооценки женщины способствует, прежде всего, знание и понимание своего брачного партнера. Развитие способности женщины в плане понимания поведения, намерений, мыслей и чувств супруга невозможно без положительного отношения к собственной личности. Женщины, находясь в ситуации обострения личностного кризиса середины жизни, часто имеют противоречивое самопринятие, колебания самооценки. Выявленные отрицательные корреляционные связи свидетельствуют о том, что стремление к созданию позитивной «Я-концепции», повышение самооценки способствует снижению конфликтности, напряженности и, в целом, дисгармонии в межличностных отношениях. Наоборот, слабая «Я-концепция», негативное отношение к собственной личности может привести к разладу в семейных отношениях, прежде всего, к созданию конфликтных, напряженных отношений. Женщины, не чувствуя уверенности в себе, компенсируют это выяснением отношений, созданию проблем.

Межличностные отношения женщин тесно связаны с параметрами самоактуализации личности в сфере общения. Чем меньше женщина проявляет эмоциональное притяжение и любовь к своему супругу, разделяет его мировоззрение, интересы, тем сильнее у нее проявляется стремление к установлению доброжелательных отношений с окружающими, стремление к гибкости и самораскрытию в общении. Дисгармоничные отношения в семье заставляют женщин задуматься о собственном личностном развитии, особенно в сфере самовыражения и общения в социуме. Все это свидетельствует о том, что женщины среднего супружеского возраста переживают кризис в супружеских отношениях.

Обнаружен тот факт, что чем меньше женщины стремятся разделять ценности самоактуализирующейся личности, тем чаще в межличностных отношениях проявляется конфликтность. Кроме того, для гармоничных, бесконфликтных отношений в семье женщинам не хватает четкого выполнения основных принципов: честности, доброты, справедливости. Женщинам среднего супружеского возраста необходимо помнить о своей важной цели, сосредоточиться на духовных ценностях. Контроль агрессии в межличностных отношениях тесно связан со стремлением женщин к познанию нового. Об этом нам говорит выявленная корреляционная связь между показателями «потребность в познании» и «агрессия» ( $r=0,43$ ,  $p=0,02$ ). Женщины, загруженные бытовыми проблемами, заботой о муже и детях, часто не могут сдерживать свои отрицательные эмоции, выплескивают раздражительность и накопившиеся обиды на близких людей. Сосредоточенность женщины среднего супружеского воз-

раста на познании нового, на получении новых впечатлений поможет ей справиться с раздражительностью и враждебностью.

Интересным в исследовании является тот факт, что удовлетворенность в браке отрицательно связана с потребностью в познании ( $r=0,53$ ,  $p=0,002$ ) и с потребностью в социальных контактах ( $r=0,51$ ,  $p=0,004$ ). В этот средней взрослости у женщин значительно повышается активность, в том числе и в познавательной сфере. Можно предположить, что стремление узнать что-то новое, расширить границы познания являются компенсаторным механизмом в ситуации неблагоприятных отношений в семье. Удовлетворенность браком у женщин повышается только при блокировании стремления к новым знаниям и впечатлениям. Чем меньше женщина удовлетворена браком, тем в большей степени она стремится реализоваться в общении. В среднем супружеском возрасте возникает кризис, который характеризуется напряженностью и конфликтностью в отношениях. В этот период в общении супругов часто возникает монотонность и скука. Для того чтобы преодолеть эти явления в семье, женщины стремятся устанавливать широкие социальные контакты. Однако, слишком интенсивное общение женщин, установление широких социальных контактов может привести к разобщенности в супружеских отношениях, препятствовать сплочению семьи, что в итоге может негативно отразиться на удовлетворенности браком.

## Выводы

1. Одним из важных факторов гармонизации супружеских отношений в семье и удовлетворенности браком является самоактуализация личности супругов. В среднем супружеском возрасте наиболее ярко проявляется семейный кризис, который тесно связан с потребностью в самоактуализации, под которой понимается процесс и результат максимально полного проявления человеком своих способностей, развития умений и реализации всего потенциала личности.

2. Межличностные отношения и самоактуализация мужчин и женщин среднего супружеского возраста отличаются. Женщины в браке, в отличие от мужчин, стремятся к достижению зрелости, независимости и установлению контактов с другими людьми. В межличностных отношениях у женщин присутствуют конфликтность, агрессия, дисгармония в межличностных отношениях, у мужчин – отчужденность, стремление дистанцироваться.

3. Установлено, что самоактуализация супругов в сфере ценностей способствует снижению у них конфликтности в межличностных отношениях. Супруги, проявляя уважение друг другу, ориентируясь на честность, справедливость, порядок, легко разрешают возникшие противоречия, быстрее приходят к компромиссу. В данном случае самоактуализация личности помогает сохранить гармоничные межличностные отношения. В ситуации неблагоприятных межличностных отношений в семье самоактуализация может выполнять и компенсаторную функцию. Так, при низком уровне удовлетворенности браком у супругов, возрастает стремление развиваться в сфере общения, а именно в установлении широких социальных контактов.

4. Наибольшее количество связей показателей самоактуализации и межличностных отношений выявлено в группе женщин. В период среднего супружества у женщин ярко проявляется стремление к созданию позитивной «Я-концепции», стремление к познанию, что способствует снижению конфликтности и агрессии в межличностных отношениях. С ослаблением эмоционального притяжения и любви к своему супругу, с потерей общих интересов у женщин проявляется стремление к самоактуализации в сфере общения. Все это свидетельствует о том, что женщины среднего супружеского возраста переживают кризис в супружеских отношениях.

5. У мужчин среднего возраста желание жить «здесь и сейчас» связано с потерей привлекательности брачного партнера. Уровень напряженности в супружеских отношениях у мужчин также тесно связан со стремлением к автономии, свободе, что говорит о том, что в семье самоактуализация личности в сфере свободы, имеет свои пределы, нарушение которых может привести к отношениям, доставляющим беспокойство и дискомфорт.

6. Установлено, что удовлетворенность межличностными отношениями у мужчин связана с самоактуализацией в творчестве, а у женщин – в сфере познания и общения.

Результаты исследования могут быть использованы в семейном психологическом консультировании для оказания помощи мужчинам и женщинам среднего супружеского возраста, испытывающих трудности в самореализации, а также при разработке коррекционных программ, нацеленных на профилактику супружеских отношений.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешина, Ю.Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем семейной жизни: дис. ... канд. психол. наук / Ю.Е. Алешина. – М., 2011. – 250 с.
2. Альбуханова–Славская, К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности / К.А. Альбуханова-Славская // Психология формирования и развития личности: сб. ст. / под ред. Л.И. Анцыферова. – М., 1981. С. 19–44.
3. Андреева, Т.В. Психология современной семьи / Т.В. Андреева. – СПб.: Речь, 2015. – 215 с.
4. Асмолов, А.Г. Психология личности культурно-историческое понимание развития человека / А.Г. Асмолов. – 3-е изд. испр. и доп. – М.: Смысл: Академия, 2007. – 528 с.
5. Братусь, Б.С. Русская, советская, российская психология: Конспективное рассмотрение / Б.С. Братусь. – М.: Флинта, 2000. – 85 с.
6. Бьюдженталь, Д. Искусство психотерапевта / Д. Бьюдженталь. – М.: Корвет, 2015. – 320 с.
7. Вахромов, Е.Е. Понятия «самоактуализация» и «самореализация» в психологии / Е.Е. Вахромов // Психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях. Психология и педагогика в общественной практике: сб. науч. трудов. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – С. 15–17.
8. Дружинин, В.Н. Психология семьи / В.Н. Дружинин. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 176 с.
9. Духновский, С.В. Психология отношений личности: монография / С.В. Духновский. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. – 380 с.
10. Зубкова, Е.А. Особенности семейной и трудовой самореализации личности: автореф. дис. ... кандидата психологических наук / Е.А. Зубкова. – Курск, 2006. – 21 с.
11. Коростылёва, Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л.А. Коростылёв. – СПб.: Речь, 2005. – 222 с.
12. Корсун, И.В. Детерминанты развития личности в процессе супружеского взаимодействия: автореф. дис. ... канд. психол. наук / И.В. Корсун. – Сочи, 2007. – 27 с.
13. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2016. – 352 с.
14. Перлз, Ф. Теория гештальттерапии / Ф. Перлз. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2008. – 320 с.
15. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс: Универс, 1994. – 479 с.
16. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2004. – 720 с.
17. Современная психология мотивации / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – 343 с.
18. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
19. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.
20. Юнг, К.Г. Отношения между «Я» и бессознательным / К.Г. Юнг // Очерки по аналитической психологии. Минск, 2003. – С. 200.
21. Юшина, О.А. Самоактуализация личности, детерминированная брачными отношениями: автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.А. Юшина. – Казань, 2006. – 26 с.

Поступила в редакцию 11.05.2022

Данилова Елена Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент  
кафедры клинической психологии, конфликтологии и психоанализа  
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»  
426034, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, 1 (корп. 6)  
E-mail: eldan04@mail.ru

*E.A. Danilova*

**SELF-ACTUALIZATION AND INTERPERSONAL RELATIONS OF MEN AND WOMEN IN FAMILIES OF MIDDLE MARRIAGE AGE**

DOI: 10.35634/2412-9550-2022-32-2-163-171

The article presents the results of an empirical study of the relationship between interpersonal relationships and self-actualization of the personality of the spouses. In psychology, the problem of self-actualization of the personality of spouses has not yet been sufficiently developed. The subject of the study was quantitative and qualitative indicators of personality self-actualization, indicators of harmonious / disharmonious interaction; indicators of emotional attitude; understanding, emotional attraction, respect, and satisfaction with marriage. The empirical study involved 80 people - spouses from families of average marital age (6–14 years). The results of significant differences in self-actualization and interpersonal relationships in men and women, as well as the results of a correlation analysis are presented. It has



been established that women in marriage, unlike men, strive to achieve maturity, independence and establish contacts with other people. Women have conflict and aggression, disharmony in interpersonal relationships, and men have alienation, the desire to distance themselves. It was revealed that the desire of women to create a positive "I-concept", the desire for knowledge is associated with low conflict and aggression in interpersonal relationships. In men, the level of tension in marital relations is closely related to the desire for autonomy and freedom.

*Keywords:* family, personality self-actualization, interpersonal relationships, marital satisfaction, average marital age, maturity crisis.

Received 11.05.2022

Danilova E.A., Candidate of Psychology, Associate Professor at Department of clinical psychology, conflictology and psychoanalysis  
Udmurt State University  
Universitetskaya st., 1/6, Izhevsk, Russia, 426034  
E-mail: eldan04@mail.ru