**ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ УРОВНЕМ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКА**

***И.Д. Кабирова***

***магистрант 3 курса факультета психологии Башкирского Государственного Педагогического Университета имени М. Акмуллы,***

***г. Уфа***

***Аннотация****: в данной статье рассмотрена проблема самоактуализации женщин с различным уровнем удовлетворенности брака. Автором выявлены и обоснованы факторы и развития самоактуализации женщин с различным уровнем удовлетворенности брака. Дано описание научного исследования по теме самоактуализации женщин с различным уровнем удовлетворенности браком.*

***Ключевые слова:*** *самоактуализация, роль женщин, материнство, профессиональная деятельность женщин, брак, удовлетворенность браком.*

Тема исследования удовлетворенности браком достаточно актуальна в наше время. Она связана с ухудшением общей психологической атмосферы во внушительном количестве семей, из-за этого увеличивается агрессивность и конфликтность. В связи с этим появляется эмоционально-личностные расстройства и такие факторы как: взаимное неуважение супругов, нарушение коммуникаций, неудовлетворение в потребности любви, безопасности и т.д. Проблема качества брака остается одной из важнейших в исследование семьи. В психологических исследованиях психологи акцентируют особое внимание именно на удовлетворенность браком мужа и жены [1]. Сегодня перед психологами стоит задача обеспечить супругов поддержкой, чтобы в дальнейшем, они могли легко обрести взаимопонимание друг с другом и удовлетворить свои потребности в любви, взаимоотношению. Большая часть психологов характеризуют удовлетворенность браком как внутреннюю субъективную оценку, отношение супругов к своему брачному союзу. Можно объяснить, что субъективная оценка – это удовлетворенность супруга в выпол­нении партнером обязательств и ожиданий в данной области [2].

Удовлетворенность браком очень тесно связано с самоактуализацией человека. Мужчины и женщины, которые удовлетворены своим браком могут в большей мере раскрыть свой потенциал, свои склонности и задатки. Когда человек удовлетворен браком, в его семье царит гармония, то все это оказывает позитивное влияние на самоактуализвацию личности.

Множество работ по самоактуализацию личности с различным уровнем удовлетворенности брака раскрывает его специфику в той или иной деятельности. Фундаментальные исследования профессионального мышления лежат в работах отечественных и иностранных ученых Т.В. Андреевой, которая раскрыла отрицательную взаимосвязь между удовлетво­ренностью браком у молодых матерей и по­казателем «ограниченность интересов рамками семьи» [1]; в работе Н.Г. Юркевич, который исследовал зависимость между удовлетворенностью браком и разделением домашнего труда; в работе А. Маслоу отмечено, что для самоактуализи­рующихся личностей характерны более глу­бокие межличностные отношения, нежели большинства других индивидов [4,5].

Мы дали анализ отечественной и зарубежной литературы, обобщены научные представления самоактуализации, о содержании понятия самоактуализации с разным уровнем удовлетворенности браком.

По результатам проведенного анализа отечественных трудов по проблеме, нами был разработан диагностический пакет для проведения исследования.

Диагностический инструментарий состоял из следующих методик:

1. Опросник удовлетворенности браком В. В. Столина, Т.А.Романовой, Г.П.Бутенко;

2. Самоактуализационный тест Ю. Е. Алешина, л. Я. Гозман, м. В. Загика и м. В. Кроз (САТ);

3. Опросник самоактуализации (тест САМОАЛ) Э. Шостром (адаптация на русском языке выполнена Л. Я. Гозманом и Н. Ф. Калиной - Калина, Н. Ф.);

4. Изучение особенностей общения в супружеской паре: опросник “Общение в семье” Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская.

Исследование проводилось в высшем учебном заведении БГПУ имени М. Акмуллы, на факультете психологии.

**Опросник удовлетворенности браком В. В. Столина, Т.А.Романовой, Г.П.Бутенко** помог нам определить, сколько женщин, находящихся в браке удовлетворено им. Выяснилось, что из 60 испытуемых семей – 8 считают себя благополучными, 4 – скорее благополучными, 21 – переходными, 17 – скорее неблагополучными и 10 – неблагополучными.

При оценке личностного потенциала широко используется **опросник Ю. Е. Алешина, л. Я. Гозман, м. В. Загика и м. В. Кроз (САТ).** После исследования мы выяснили, что из 60 опрошенных женщин, 28 из них ориентируются во времени т.е. говорит о способности человека жить настоящим (переживать текущий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей» жизни) и ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего (видеть свою жизнь целостной). У 14 из женщин высокий показатель шкалы поддержки –измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне («внутренняя/внешняя поддержка»). У 12 из 60 опрошенных женщин высокий показатель шкалы ценностной ориентации, которая измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности. У 41 из опрошенных высокий показатель шкалы гибкости поведения, которая диагностирует степень гибкости человека в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

У 32 из опрошенных высокий показатель по шкале сензитивности, которая определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо их рефлексирует. У 29 из 60 опрошенных женщин высокий показатель по шкале спонтанности, которая измеряет способность человека спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. У 17 опрошенных высокий показатель по шкале самоуважении, которая диагностирует способность человека ценить свои достоинства, положительные качества характера, уважать себя за них. У 13 диагностируемых высокий показатель по шкале самопринятии, которая отражает степень принятия человеком себя таким, каков он есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков (возможно, и вопреки им). У 10 из 60 опрошенных женщин высокий показатель по шкале «представление о природе человека», которая свидетельствует о склонности испытуемого в целом положительно воспринимать природу человека («люди скорее добры») и не считать дихотомии мужественности/женственности, рациональности/эмоциональности и прочие антагонистическими и непреодолимыми. У 6 высокий показатель по шкале синергии, которая определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др. У 23 женщин высокий показатель по шкале принятие агрессии, которая свидетельствует о способности человека принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. У 36 из 60 опрошенных высокий показатель по шкале контактности, которая характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких, тесных и эмоционально насыщенных контактов с людьми. У 34 женщин высокий показатель по шкале познавательных потребностей, которая определяет степень выраженности у человека стремления к приобретению знаний об окружающем мире. У 18 испытуемых высокий показатель по шкале креативности, которая характеризует выраженность творческой направленности личности.

Для выявления общего личностного потенциала, способности человека к саморазвитию, самореализации сильных сторон личности используют **опросник самоактуализации (тест САМОАЛ).** И так, из 60 опрошенных женщин у 29 из них высокий показатель по шкале ориентация во времени. Шкала ориентации во времени показывает, насколько человек живёт настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат показывают люди, погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе. У 11 исследуемых высокий показатель по шкале ценности, которая свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, такие как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, лёгкость без усилия, игра, самодостаточность. Так же, у 11 из женщин высокий показатель по шкале «взгляд на природу человека», которая описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность. У 36 опрошенных высокий показатель по шкале потребность в познании, которая описывает способность к бытийному познанию – бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть, и ценит это. У 17 из 60 женщин высокий показатель по шкале креативности, которая является непременным атрибутом самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни. У 30 опрошенных высокий показатель по шкале автономности, которая означает что самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. Автономность предполагает доверие себе, своему мнению и взгляду на жизнь, самостоятельность. У 27 из 60 опрошенных женщин высокий показатель по шкале спонтанности, которая свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, лёгкость без усилия. У 14 испытуемых высокий показатель по шкале самопонимания, которая свидетельствует о чувствительности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойствен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих. У 15 опрошенных высокий показатель по шкале аутосимпатии, которая свидетельствует о положительном отношении к себе. Аутосимпатия вовсе не означает самодовольства или некритичного самовосприятия. Это Скорее самоприятие, понимание как своих сильных, так и слабых сторон. У 36 испытуемых высокий показатель по шкале контактности, которая измеряет общительность личности, её способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми. У 41 женщины из 60 опрошенных высокий показатель по шкале «гибкость в общении», которая соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют о гармоничном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям. Низкие показатели характерны для людей, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

Для изучение особенностей общения в супружеской паре используется **опросник “Общение в семье” Ю. Е. Алешиной, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовской.** Из данных показателей мы выяснили, что у 60% опрошенных доверительные отношения в семье, у 52% опрошенных присутствует взаимопонимание в семье. У 59% опрошенных присутствует сходство во взглядах, у 47% - общие символы семьи, которые могут выступать в самой разной форме, — это свой, никому другому не понятный, язык, наличие ласковых прозвищ и обращений, семейные традиции и обряды и др. У 40% опрошенных присутствует легкость общения между супругами. Шкалалегкости общенияпоказывает, насколько супругам просто наладить между собой контакт, начать и кончить разговор, насколько свободно чувствуют себя супруги, общаясь друг с другом. И у 70% опрошенных - шкала психотерапевтичности семейного общения характеризует, насколько межличностное общение супругов способствует созданию комфортной и интимной атмосферы в семье.

**Список литературы**

1. Анисимова, К.А. Психологические особенности отношения к будущему ребенку у женщин во время беременности [Электронный ресурс] / К.А. Анисимова // Психолог. - №1. – 2014. - Режим доступа: http://e-notabene.ru/psp/article\_11689.html. (Дата обращения: 15.04.2017).

2. Антонов, А.И. Проблемы методологии и методики исследования репродуктивного поведения семьи [Текст] / А.И. Антонов. - Диссертация на соискание к. пс. наук. – Москва: 1973, 162 с.

3. Брутман, В.И., Некоторые результаты социологического и психологического обследования женщин, отказавшихся от своих новорожденных детей [Текст] / В.И. Брутман, С.Н. Ениколопов, М.С. Панкратова // Вопросы психологии. - 1994. - № 5. – С. 31-37.

4. Брутман, В.И. Психологические феномены, возникающие в связи с нежеланной беременностью [Текст] / В.И. Брутман // Психология сегодня. Ежегодник Российского психологического обществава. - Т.2. - Вып. 4. - 1996. - С. 150-151.

5. Бубер, М. Я и Ты [Текст] /М.Я. Бубер. - Москва: Высшая школа, 1993. – 247 с.

6. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6 т. [Текст] /Л.С. Выготский. - Т. 4. - Москва: Педагогика, 1982. – 462с.; с. 383

7. Гребенникова, Е.В. Методологический подход к исследованию репродуктивного поведения женщины как системному структурно-уровневому феномену [Текст] / Е.В. Гребенникова, И. Л. Шелехов // Вестники ТГПУ. – 2015. – № 9 (162). – С. 89 – 95.

8. Демина, А.С. Психологическая готовность к материнству в период ранней взрослости [Текст] / А.С. Демина // Вестник КемГУ. - № 4 (56). – Т. 2. – 2013. – С. 88 – 92.

9. Дружинин, В. Н. Психология семьи [Текст] / В.Н. Дружинин. - Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 176 с.

10. Заусенко, И.В. Исследование взаимосвязи между принятием матерью себя и своего ребенка [Текст] / И.В. Заусенко // Пасха. - Екатеринбург. - 1999. - № 1-2. - С. 50-66.

11. Захарова, Е. И. Особенности ценностно-смысловой сферы женщин, ожидающих ребенка [Текст] Е.И. Захарова, Н.А. Кукушкина // Перинатальная психология и психология родительства. – 2005.- №1. – С. 75-91.

12. Кервасдуэ де, А. Девочка. Девушка. Женщина [Текст] / А. де Кервасдуэ.- Москва: Мир книги, 2008. – 568 с.

13. Леус, Т.В. Материнство — опыт трех поколений. Психологические сопровождение беременной женщины [Текст] / Т.В. Леус. - Москва: Издательство ИП РАН, 2000. – 289 с.

14. Мещерякова, С. Ю. Психологическая готовность к материнству [Электронный ресурс] / С.Ю. Мещерякова // Электронная библиотека МГППУ. – Режим доступа: http://psychlib.ru/mgppu/periodica/VP052000/MPG-018.HTM. (Дата обращения 15.04.2017).

15. Минюрова, С.А. Диалогический подход к анализу смыслового переживания материнства [Текст] / С.А. Минюрова, Е.А. Тетерлева // Вопросы психологии. – 2003. - №4. - С. 63 – 75.

16. Немировская, Ю.В. Факторы адаптации беременной женщины к социальной роли матери [Текст] / Ю.В. Немировская // Вестник Саратовского государственного технического унивеситета. – Вып. 1. – Т.1. – 2007. – С. 215-219.

17. Овчарова, Р.В. Психологическое сопровождение родительства [Текст] / Р.В. Овчарова. - Москва: Издательство Института Психотерапии, 2003. - 319 с.

18. Рамих, В.А. Материнство и культура (Философско-культурологический анализ) [Текст] В.А. Рамих. - Ростов-на-Дону: Издательский центр ДГТУ, 1997. -145 с.

19. Рудова, Н.Е. Феномен материнства в духовном воспитании личности [Электронный ресурс] / Н.Е. Рудова // Психология человека. – Режим доступа: https://psibook.com/articles/fenomen-materinstva-v-duhovnom-vospitanii-lichnosti.html. (Дата обращения: 15.04.2017).

20. Сухомлинский, В.А. Избранные педагогические сочинения [Текст] / В.А. Сухомлинский. – Т.3.- Москва: Просвещение, 1981. - 640 с.

21. Филиппова, Г.Г. Психология материнства [Текст] / Г.Г. Филиппова. - Москва: Издательство Института Психотерапии, 2002. - 240 с.

22. Филиппова, Г.Г. Развитие материнского поведения в онтогенезе [Текст] / Г.Г. Филиппова // Психология сегодня. Ежегодник Российского психологического общества. - Т.2.- Вып.3. – 1996. - С. 133.

23. Хрестоматия по перинатальной психологии: Психология беременности, родов и послеродового периода [Текст] / Сост. А.Н. Васина.- Москва: Издательство УРАО, 2005. - С. 62 – 65.

24. Шевцова, И.В. Диалоги с внутренним ребенком [Текст] / И.В. Шевцова // Психологическая газета. - 2000. - № 10. - С. 11.