

## **ХАРАКТЕР ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ В БРАКЕ В КОНТЕКСТЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СУПРУГОВ**

**О.Н. Комарова, А.Л. Рассказова**

ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет», г. Москва

Проанализированы психологические аспекты различных подходов к проблеме взаимоотношений в семье, теоретически обоснована связь характера эмоциональных отношений и особенностей самоактуализации личности супругов. В исследовании приняли участие 100 респондентов (50 супружеских пар) в возрасте от 23 до 60 лет. Сбор данных производился с использованием опросника диагностики самоактуализации личности САМОАЛ Э. Шострома; теста-опросника удовлетворенности браком (В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко); опросника ПЭА (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность) А.Н. Волковой. Установлено, что самоактуализация супругов является фактором позитивной динамики близких супружеских отношений, а благоприятные взаимоотношения, в свою очередь, создают условия для развития личности супругов. Наиболее определяющими характер взаимоотношений супругов являются следующие параметры самоактуализации: креативность, самопонимание, контактность, гибкость в общении. Удовлетворенность браком женщины в большей степени зависит от ее самоактуализации и других аспектов личности, нежели у мужчин. Влияние, оказываемое уровнем самоактуализации жены на удовлетворенность браком мужчины больше, чем в аналогичной ситуации с женщинами и их супругами. Выявлена специфика взаимосвязей самоактуализации супругов и их взаимоотношений в семье в зависимости от стажа семейной жизни. На разных этапах жизненного цикла семьи происходит перестройка взаимосвязей показателей самоактуализации супругов и их взаимоотношений от максимальной интегрированности к относительной автономности.

***Ключевые слова:** супружеские взаимоотношения, самоактуализация личности, понимание, эмоциональная привлекательность, авторитетность, удовлетворенность браком.*

Интерес к теме семьи и семейных отношений в последнее время находится в фокусе научных исследований представителей различных научных направлений как теоретиков, так и практиков, так что без сомнения приходится констатировать, что семья в современном обществе переживает цивилизационный кризис, отражающий изменение ценностных ориентаций людей в отношении семьи и брака, пересмотр традиционной функционально-иерархической модели семьи, отход от старых стереотипов семейно-ролевого функционирования. Отказ от

прежней парадигмы связан с переходом к рыночной экономике, ростом конкурентности на рынке труда, что подразумевает рост вовлеченности человека в профессиональную сферу, направленность на ценности, отражающие стремление к самоактуализации и саморазвитию. Некоторые исследователи рассматривают этот процесс как негативную тенденцию развития семьи и семейных отношений, приводящую к девальвированию семейных ценностей, основанных на традиционном для русского человека патриархально-консервативном укладе семьи. По их мнению, самоактуализирующаяся личность «пропитана» духом индивидуализма, она ставит интересы развития и профессиональной реализации выше интересов семьи, что естественно вносит дисбаланс в семейные отношения. Другие рассматривают этот процесс как естественный и закономерный, отражающий тенденции мирового цивилизационного процесса. Следует отметить, что самоактуализация индивида затрагивает не только область профессиональных интересов, но и предполагает всестороннее развитие личности, максимальную актуализацию его природного потенциала.

В системном подходе семья рассматривается как совокупность элементов и их свойств, которые находятся друг с другом в непрерывных динамических связях и отношениях [4, с. 5]. Супружеская подсистема в системном подходе является определяющей и системообразующей, поскольку в супружеских отношениях зарождаются основные паттерны взаимодействия партнеров, основанные на любви, взаимном принятии и преданности супругов друг другу. Любовь выступает интегральной характеристикой супружеских отношений. Эмоциональные отношения (любовь) проходят несколько стадий развития в супружеской подсистеме по аналогии с развитием детско-родительских отношений (стадия симбиотической привязанности, стадия дифференциации, стадия автономии) [3, с. 27]. Только на стадии автономии отношения строятся осознанно на основе формирования зрелых форм любви. На этой стадии супруги осознают себя как целостную самодостаточную личность, способную на подлинную интимность и близость [7, с. 235]. Однако эмоциональную автономию и индивидуализацию удастся достичь не всегда, дисфункциональные семьи обычно «застревают» на второй стадии, поэтому в семье наблюдаются конфликты, символизирующие, с одной стороны, насущную потребность в принадлежности и привязанности, с другой – в независимости и обособленности. Для того чтобы семейная система функционировала продуктивно, необходимо соблюдать принцип баланса между тенденциями к близости и автономии [1, с. 148]. Равновесие этих двух тенденций достигается лишь на стадии зрелой любви, причем с возрастом намечается стремление к большей автономии и независимости [5, с. 66]. Анализ развития эмоциональных отношений в супружеской паре на основе исследования детско-родительских отношений стал традиционной научной позицией благодаря работам

З. Фрейда, Э. Эриксона, М. Боуэна, Э. Фромма, К. Хорни, Дж. Боулби, Р. Мея. В эпигенетической концепции Э. Эриксона любовь – новообразование молодости, воплощающее в себе все позитивные аспекты предыдущих этапов развития индивида и предполагающее разрешение основного конфликта – обретение подлинной уникальности наряду с достижением подлинной близости и интимности с партнером [7, с. 215]. Одной из самых интересных была попытка Э. Фромма теоретически обосновать природу любви и межличностных отношений. Э. Фромм считал любовь ядром человеческого бытия. Описывая различные типы любви, он писал, что истинно человеческая любовь не дана от природы, она, как и всякое другое искусство, нуждается в долгом и тщательном постижении, познании и осмыслении. Никто из авторов (пожалуй, кроме Э. Фромма) не приблизился к пониманию сущности любви через достижение и сохранение своей самоидентичности, свободы и целостности. «Любовь – это объединение с кем-либо или чем-либо вне самого себя при условии сохранения обособленности и целостности своего собственного «Я» [6, с. 235]. Определение любви, с точки зрения Э. Фромма, олицетворяет собой основную структуру фундаментальных противоречий (экзистенциальная дихотомия), заложенных в природе человека, в которой настойчиво переплетаются основные жизненные тенденции – необходимость единения, сопричастности, с одной стороны, и поиска самотождественности, самоидентичности, целостности – с другой. Анализируя две основные тенденции современного общества (быть или иметь), Э. Фромм исследует основные формы любви: любовь как обладание и любовь как бытие. Любовь как бытие рассматривается как зрелая форма любви, основанная на равноправных позициях партнеров, уважающая право человека на личностное и профессиональное развитие, подтверждающая его уникальность, индивидуальность и удовлетворяющая потребность в близости и принятии, защите и безопасности. Эта концепция любви перекликается с идеями А. Маслоу, который дал характеристику двум видам любви: бытийной и дефицитарной. Дефицитарная любовь выступает как инструмент для удовлетворения потребностей, которые человек не может удовлетворить в одиночку. Бытийная любовь – экзистенциальная категория, наиболее полное существование человека через близость и принятие, альтруистичность и бескорыстие. Бытийная любовь – путь к самоактуализации личности [7, с. 505].

Иерархия потребностей, созданная в русле гуманистического направления А. Маслоу, представляет собой иерархию потребностей, где удовлетворение вышележащего слоя зависит от нижележащих слоев пирамиды. Удовлетворение потребности в самореализации зависит от удовлетворения потребности в любви и самоуважении, следовательно, высокая степень интимности, заботы, участия в другом человеке, уважения, понимания и актуализация потребности в самоидентичности,

уникальности, самоидентичности создают благодатную почву для самоактуализации личности. По мнению А. Маслоу, самоактуализирующиеся личности не сливаются с окружающими в ущерб собственным интересам и мировоззрению, а «сохраняют определенную внутреннюю отдаленность», в этом проявляется их устойчивость к «окультуриванию» [2, с. 314]. Потребность в самоактуализации способствует более реалистическому восприятию реальности и высокой толерантности в ситуации неопределенности, а также способности воспринимать и принимать себя и других людей более объективно, не используя невротические защиты. Самоактуализирующиеся личности имеют небольшой круг лиц, на которых распространяются их любовь и забота, но качество этих связей неизменно высоко. Уважение к партнеру предполагает, что самоактуализирующаяся личность признает право индивида на автономию и уникальность, не контролируя, не критикуя и не пренебрегая желаниями и чувствами другого человека, при этом признавая право другого человека самому выбирать траекторию своего развития.

В свете вышеизложенного можно предположить, что стержневым фактором психологически здоровых отношений в семье является саморазвитие личности супругов.

Выборку исследования составили 100 респондентов (50 супружеских пар) в возрасте от 23 до 60 лет. Возраст партнеров-респондентов в целом сопоставим с возрастом самих респондентов. У 100 % участников исследования брак официально зарегистрирован. 38 % пар состоят в браке более 10 лет, 32 % – от 3 до 10 лет, 30 % – менее 3 лет. Большинство участников исследования (36 супружеских пар) воспитывают 1–3 детей. 80,3 % респондентов проживают в мегаполисах. Около 90 % респондентов работают, занимая разные должности преимущественно высококвалифицированных специалистов (57,1 %), 15 % женщин находятся в отпуске по уходу за ребенком.

Мы использовали следующие диагностические методики: модифицированный опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ Э. Шострома; тест-опросник удовлетворенности браком (В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко); опросник ПЭА (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность) А.Н. Волковой.

По основополагающей шкале «Стремление к самоактуализации», характеризующей общий самоактуализационный потенциал личности, мы получили следующие результаты. Более половины опрошенных – 65 человек (65 %) – имеют высокие показатели по этой шкале, 31 человек (31%) – средний уровень самоактуализации и только 4 человека (4 %) – низкий.

Благоприятным временем пребывания в браке для развития внутренних потенциалов супругов является стаж более десяти лет, то есть семья среднего и начала старшего супружеского возраста (табл. 1). Этот период жизни характеризуется более спокойным, уравновешенным

течением жизни, когда дети достигают определенного возраста и эмансипируются от родителей с целью построения собственной жизни. С супругов снимается часть ответственности и выполняемых ими функций в семье, и тем самым появляется не востребуемый ранее временной ресурс, который брачные партнеры в состоянии потратить на себя. Также этот рубеж жизни человека сопровождается кризисом среднего возраста. В данный период человеку свойственно переосмысление жизненного опыта (смысловые девальвации), поиск своих истинных потребностей и стремлений, сравнение желаемого и реального в разрезе всей жизни. Кризис среднего возраста при гармоничном его прохождении может стать позитивной тенденцией для самореализации и самопознания личности.

Таблица 1

Средние ранги показателя стремления к самоактуализации супругов среди групп по стажу брака и их среднее квадратическое отклонение

Группа	N	Среднее значение, $\bar{x}$	Среднее квадратическое отклонение, $\sigma$
До 3 лет	30	65,90	17,24
От 3 до 10 лет	32	69,91	13,69
Более 10 лет	38	76,61	14,46

При анализе особенностей самоактуализации пар, находящихся на разных стадиях жизненного цикла семьи, была выявлена тенденция роста способности к контактности и гибкости в общении с увеличением стажа брака. Можно предположить, что с увеличением продолжительности совместной жизни пары в большем совершенстве овладевают навыками межличностного общения, что способствует гармонизации их семейных взаимоотношений.

Исследуемая выборка респондентов, состоящая из супружеских пар, была проанализирована на уровень удовлетворенности браком (см. рис. 1). Выборка респондентов в основной своей части состоит из благополучных и гармонично развивающихся пар, не имеющих критических проблем в сфере семейных взаимоотношений.



Рис. 1. Распределение степеней удовлетворенности браком

С целью выявления гендерных особенностей при оценке своего брака у супружеских пар результаты теста-опросника удовлетворенности

браком (ОУБ) были рассмотрены отдельно для мужской и женской выборки респондентов (см. табл. 2).

Таблица 2

Распределение степеней удовлетворенности браком для мужчин и женщин

Степень удовлетворенности браком	Мужчины, чел.	Женщины, чел.
Абсолютно благополучная	33	27
Благополучная	11	16
Скорее благополучная	5	3
Скорее неблагополучная	1	4

Параметр пола является значимым фактором при рассмотрении показателя удовлетворенности браком у супружеских пар (табл. 3).

Таблица 3

Результаты сравнения средних рангов мужского и женского уровня удовлетворенности браком по *U*-критерию Манна–Уитни

Выборка	$\bar{x}$	$\Sigma$	$U_{\text{эмп.}}$	$U_{\text{кр.}}$	$P$
Мужчины	40,68	5,66	971,5	1010	< 0,05
Женщины	30,84	6,22			

Данная особенность при оценке брака супругами может быть связана с тем, что у мужчин заведомо более лояльные ожидания от брака, а вследствие этого и позитивный взгляд на свой супружеский союз. Также женщинам свойственно реагировать на конфликтные ситуации, возникающие в процессе супружеского и семейного взаимодействия, как на дезорганизирующие факторы, способные нарушить привычный уклад, отсюда следует более критический взгляд на собственный брак.

С целью выявления особенностей при оценке своего брака у пар с разным стажем супружества результаты теста-опросника удовлетворенности браком (ОУБ) были рассмотрены отдельно для трех групп выборки респондентов (табл. 4).

Таблица 4

Средние ранги степени удовлетворенности браком супругов с разным стажем брака и их среднее квадратическое отклонение

Показатель	1-я группа		2-я группа		3-я группа	
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\Sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$
Удовлетворенность браком	35,27	5,82	38,50	5,10	43,84	3,74

Параметр стажа брака также является значимым фактором при рассмотрении показателя удовлетворенности браком у супружеских пар (табл. 5).

Таблица 5

Результаты сравнения по *U*-критерию Манна–Уитни средних показателей удовлетворенности браком супругов с разным стажем брака

Группы	$U_{\text{эмп.}}$	$U_{\text{кр.}}$	$P$
1-я и 2-я	352,5	362	< 0,05
2-я и 3-я	239	467	< 0,05
1-я и 3-я	103	436	< 0,05

Супруги, находящиеся в браке большее количество времени, чувствуют себя в нем более гармонично и дают более высокую оценку его качеству. Возможно, это связано с устоявшимся порядком взаимоотношений между супругами за несколько лет совместной жизни в браке и вследствие этого более крепкой семейной системой, в меньшей степени подверженной проблемным ситуациям и разногласиям между мужем и женой.

Для более детального рассмотрения взаимоотношений между супругами в семье мы провели диагностику степени понимания, эмоциональной привлекательности и уважения партнеров в браке. Данное решение позволит отталкиваться не только от субъективной оценки супругов своего брака, но и углубить исследование, разложив переживаемые взаимосвязи между членами семьи в ходе совместной жизнедеятельности и общения на более частные составляющие, а именно на «понимание» – способность распознать чувства партнера, предвидеть его реакцию и поведение, «эмоциональное притяжение» – привлекательность, зависимость от присутствия рядом, желания общаться и контактировать и «авторитетность» – уважение мнения партнера, принятие его мировоззрения и принципов.

Средние значения по всем трем показателям опросника у супружеских пар высокие, что свидетельствует о достаточной степени развитости способностей к межличностной коммуникации между ними (табл. 6). Наибольший результат среди всех трех показателей выборка респондентов получила по шкале «авторитетность». Большинству опрошенных супругов свойственно строить свои отношения на уважении к партнеру и видеть в нем личность, однако это не отрицает значимость умения интерпретировать поведение, мысли, чувства и намерения партнера, а также личную заинтересованность в нахождении с ним рядом.

Таблица 6

Средние ранги показателей степени понимания, эмоционального притяжения и авторитетности супругов и их среднее квадратическое отклонение

Шкала ПЭА	$\bar{x}$	$\Sigma$
Понимание	23,62	4,79
Эмоциональное притяжение	22,86	4,79
Авторитетность	24,49	4,75

Ярко выраженной тенденции к проявлению какой-то одной особенности во взаимоотношениях с супругом у мужчин не наблюдается. В женской половине выборки результаты менее однородны (табл. 7).

Таблица 7

Средние ранги показателей понимания, эмоционального притяжения и авторитетности по методике ПЭА для мужчин и женщин

Шкала ПЭА	Мужчины		Женщины	
	$\bar{x}$	$\Sigma$	$\bar{x}$	$\Sigma$
Понимание	23,04	4,72	24,20	4,84
Эмоциональное притяжение	24,1	4,37	21,62	4,92
Авторитетность	24,18	4,84	24,80	4,68

Имеет место рост значений показателей по шкале «понимание» и «авторитетность» с увеличением у респондентов стажа брака (табл. 8). Стаж нахождения в браке оказывает положительное влияние на построение субъектом отношений картины личности своего партнера, а также осознание и адаптацию к его личностным особенностям.

Таблица 8

Средние ранги показателей понимания, эмоционального притяжения и авторитетности по методике ПЭА супругов с разным стажем брака и их среднее квадратическое отклонение

Шкала ПЭА	1-я группа		2-я группа		3-я группа	
	$\bar{x}$	$\Sigma$	$\bar{x}$	$\Sigma$	$\bar{x}$	$\Sigma$
Понимание	21,20	5,25	23,34	4,60	25,76	3,53
Эмоциональное притяжение	23,30	6,42	22,53	4,47	22,79	3,49
Авторитетность	20,67	4,24	24,16	4,92	27,79	1,68

После длительного пребывания в браке (более 10 лет) супруги начинают испытывать друг к другу большее уважение, ценить личное мнение и разделять мировоззрение своего партнера. Данная тенденция способствует гармонизации семейных взаимоотношений и оценивается нами как положительная.

Полученные в ходе эмпирического исследования данные были подвергнуты корреляционному анализу (табл. 9).

Таблица 9

Взаимосвязи параметров самоактуализации, удовлетворенности браком, понимания, эмоционального притяжения и авторитетности супругов (метод ранговой корреляции Спирмена,  $n = 100$ )

Шкала САМОАЛ	Удовлетворенность браком	Понимание	Эмоциональное притяжение	Авторитетность
Стремление к самоактуализации	<b>0,75*</b>	<b>0,72*</b>	0,41	<b>0,61*</b>
Ориентация во времени	0,36	0,36	0,34	0,25
Ценности	0,27	0,32	0,29	0,22
Взгляд на природу человека	0,27	0,19	0,24	0,19
Потребность в познании	0,34	0,28	0,28	0,22
Креативность	<b>0,46*</b>	0,40	0,36	0,27
Автономность	0,25	0,24	0,26	0,15
Спонтанность	0,13	0,09	0,17	0,04
Самопонимание	<b>0,49*</b>	<b>0,56*</b>	0,26	0,41
Аугосимпатия	0,16	0,25	0,29	0,14
Контактность	<b>0,66*</b>	<b>0,61*</b>	0,42	<b>0,56*</b>
Гибкость в общении	<b>0,60*</b>	<b>0,60*</b>	0,26	<b>0,61*</b>

\*Достоверно при  $p \leq 0,05$ .

Между показателями «стремление к самоактуализации» и уровнем удовлетворенности браком наблюдается сильная прямая связь. Это говорит о том, что самоактуализация супругов является фактором позитивной динамики близких супружеских отношений, а благоприятные взаимоотношения, в свою очередь, создают условия для развития личности супругов. Значимая связь между уровнем удовлетворенности браком и аспектами самоактуализации установлена по следующим шкалам САМОАЛ: «креативность», «самопонимание», «контактность» и «гибкость в общении».

Шкала «авторитетность» имеет тесную связь с параметрами самоактуализации. Самоактуализированной личности свойственно видеть в своем партнере отдельную самодостаточную личность, разделять его мировоззрение, интересы, чувства и принимать их за эталон. Однако это не говорит о полной зависимости собственного мнения от мнения партнера. Скорее это свидетельствует о гармоничности их духовно-нравственной сферы, от которой во многом зависит благополучие семейных взаимоотношений.

Выявлена положительная взаимосвязь между шкалой «эмоциональное притяжение» и стремлением к самоактуализации. Находясь в паре рядом с самоактуализированной личностью, мы реже испытываем усталость от общения и даже ощущаем терапевтическое воздействие от контакта с ней.

Выявлены статистически значимые корреляционные связи между пониманием супруга и креативностью, самопониманием, контактностью, гибкостью в общении. Данные результаты исследования доказывают важную роль креативного подхода в решении семейных задач, осознания себя и своих потребностей, а также навыков общения с окружающими людьми в построении гармоничных взаимоотношений в семье, базирующихся на понимании и незатруднительном общении со своим партнером.

Обнаружена значимая связь между контактностью и эмоциональным притяжением супругов. Человеку, показывающему высокие результаты самоактуализации в сфере глубокого и неповерхностного построения контактов более важно, чтобы в браке с ним был соответствующий и привлекательный для него человек.

Значимые связи между аспектами самоактуализации и авторитетностью установлены по шкалам «самопонимание», «контактность» и «гибкость в общении». Из этого следует, что самоактуализированная личность, склонная осознавать свои желания и потребности и уметь их отстаивать, в равной степени способна видеть и уважать их у своего партнера. Доказано, что чем выше у личности развита предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, а также способность к адекватному самовыражению в общении со своим супругом, тем больше вероятность, что в паре имеет место взаимное уважение.

Такие пары склонны ценить мнение друг друга и ориентироваться на умозаключения партнеров при решении семейных задач.

При сравнительном анализе структуры межфункциональных связей по параметрам самоактуализации, удовлетворенности браком, понимания, эмоционального притяжения и авторитетности на выборках мужчин и женщин было выявлено, что в целом у мужчин и у женщин эти параметры связаны (табл. 10). Наиболее связанными со стремлением к самоактуализации оказались удовлетворенность браком и понимание партнера.

Таблица 10

Взаимосвязи стремления к самоактуализации, удовлетворенности браком и степени понимания, эмоционального притяжения и авторитетности для мужской и женской выборки (метод ранговой корреляции Спирмена)

Шкалы	Стремление к самоактуализации	
	Мужчины	Женщины
Удовлетворенность браком	0,68*	0,84*
Понимание	0,73*	0,76*
Эмоциональное притяжение	0,42*	0,4*
Авторитетность	0,57*	0,63*

\*Достоверно при  $p \leq 0,05$ .

Корреляционный анализ показал большую тесноту связей у женщин. Удовлетворенность браком женщины в большей степени зависит от ее самоактуализации и других исследуемых нами аспектов личности, нежели у мужчин. Мы предполагаем, что проявление себя в роли брачного партнера занимает большее место в самоактуализации женщины, чем у мужчины. Данная теория согласовывается с выявленным нами ранее фактом того, что женщинам, в отличие от мужчин, свойственно более критично подходить к оценке благополучия своего брака и определять качество взаимоотношений в семье.

В продолжение исследования гендерных особенностей мы проверили, существует ли связь между показателем удовлетворенности браком супруга и уровнем самоактуализации его партнера. Была выявлена положительная взаимосвязь между шкалами. Для женской выборки значение данного коэффициента равно 0,5 у.е., в то время как для мужчин оно равно 0,68 у.е. Таким образом, можно говорить о наличии прямой средней по силе связи между показателем удовлетворенности браком супруга и уровнем самоактуализации его партнера. Однако влияние, оказываемое уровнем самоактуализации жены на удовлетворенность браком мужчины, больше, чем в аналогичной ситуации с женщинами и их супругами. Мужчинам в браке более важно чувствовать тот факт, что рядом с ним находится самоактуализированная и самодостаточная женщина, реализующая свои потенциалы. Это оказывает положительное влияние на оценку ими качества семейных взаимоотношений.

При изучении связей самоактуализационного потенциала супругов и степени их понимания, эмоционального притяжения и

авторитетности были обнаружены гендерные различия лишь по показателю авторитетности – он достоверно выше у женщин. Данный факт может свидетельствовать о том, что самоактуализированным женщинам более свойственно строить свои взаимоотношения на принципе авторитетности своего супруга, чем мужчинам, то есть видеть в нем эталон для подражания. Возможно, это связано с влиянием на супружескую пару норм и идей традиционной семьи, распространенных в нашем обществе. Мужчины, в отличие от женщин, стремятся к сближению в таком аспекте взаимодействия, как эмоциональная близость.

Связь уровня самоактуализации супругов и их удовлетворенности браком, степенью понимания, эмоционального притяжения и авторитетности также была рассмотрена в ходе исследования для групп с разным стажем брака (табл. 11).

Имеет место тенденция снижения тесноты взаимосвязей этих характеристик с повышением стажа брака. В период брака от 0 до 3 лет наблюдается чрезвычайная теснота взаимосвязей самоактуализации супругов и их взаимоотношений. Иначе говоря, эти показатели выступают в значительной степени как интегрированные. В период брака свыше 10 лет связи остаются очень дифференцированными, касающимися лишь частных аспектов. Таким образом, с увеличением семейного стажа интегрированность исследуемых показателей ослабевает, удовлетворенность браком, основные характеристики супружеских отношений и самоактуализационный потенциал становятся в большей степени независимыми психологическими характеристиками. Супругам после 10 лет совместной семейной жизни не так важно чувствовать, что в моменте они реализуют все заложенные в них потенциалы, чтобы быть довольными своим браком, чем более молодым супружеским парам, для которых процесс самореализации становится центральнообразующим.

Таблица 11

Взаимосвязи стремления к самоактуализации, удовлетворенности браком и степени понимания, эмоционального притяжения и авторитетности для супружеских пар с разным стажем брака (метод ранговой корреляции Спирмена)

Шкалы	Стремление к самоактуализации		
	1-я группа	2-я группа	3-я группа
Удовлетворенность браком	0,886*	0,814*	0,626*
Понимание	0,76*	0,70*	0,69*
Эмоциональное притяжение	0,73*	0,49*	0,25
Авторитетность	0,69*	0,60*	0,61*

\*Достоверно при  $p \leq 0,05$

Выявленная нами тенденция требует более детального изучения, так как ранее было установлено, что именно группе супружеских пар со стажем брака более десяти лет был свойственен самый высокий уровень

самоактуализации. Мы выделяем две стратегии самоактуализации супругов: семейную (отношения с семьей, родителями, детьми, супругом, возможность проводить свободное время) и внесемейную (образование, друзья, досуг, профессиональная деятельность, отношения с коллегами, содержание работы, положение в обществе).

Установлена значимая связь между стремлением к самоактуализации и шкалой понимания на всех стадиях супружеской жизни почти в равной степени. Следовательно, люди с наибольшим уровнем самоактуализации проявляли наилучшие способности к пониманию своего партнера независимо от стажа брака. Явная тенденция понижения значения коэффициента корреляции стремления к самоактуализации и эмоционального притяжения указывает на то, что с возрастом теснота связи между этими двумя параметрами понижается и практически исчезает после достижения десяти лет совместной жизни. Значение коэффициента корреляции является наибольшим для первой группы (до трех лет в браке), что указывает на сильную прямую связь уровня самоактуализации и эмоциональной привлекательности партнера. Самоактуализированной личности в этот период семейной жизни максимально важно получать удовольствие от общения со своим партнером, испытывать к нему симпатию и заинтересованность. В этот период жизни личность находится в активной фазе реализации своих внутренних потенциалов, и пребывание рядом с ним отвечающего, по его мнению, всем запросам человека делает его самого более значимым и реализованным. Коэффициент корреляции между стремлением к самоактуализации и шкалой авторитетности тоже находится примерно на одном уровне в разрезе трех групп по стажу брака и характеризуется прямой средней связью этих двух показателей. Таким образом, можно сказать, что на всех стадиях семейной жизни самоактуализированному человеку свойственно считаться с мнениями своего партнера.

Подведем итоги:

– с повышением показателей самоактуализации повышается коммуникативная компетентность субъектов супружеского взаимодействия, расширяются их знания о чувствах друг друга, настроении, целях и стремлениях, жизненных ценностях, растет уважение к партнеру, принятие его индивидуальности, возрастает позитивный аспект эмоционального отношения друг к другу;

– с понижением показателей самоактуализации взаимоотношения супругов ухудшаются, чаще проявляются неспособность понять смысл сообщения партнера, неготовность к пониманию его эмоционального состояния, удовлетворенность отношениями снижается.

Параметры самоактуализации супругов с разной интенсивностью связаны с характеристиками их взаимоотношений. Наиболее определяющими характер взаимоотношений супругов являются

следующие параметры самоактуализации: креативность, самопонимание, контактность, гибкость в общении.

Взаимоотношения в семье и самоактуализация супругов находятся в тесной зависимости от пола, их уровневые характеристики и структура взаимосвязей имеют гендерную специфику. Женщинам более свойственно ориентироваться на ценности самоактуализирующейся личности, чем их супругам. Мужчины демонстрируют более высокий уровень удовлетворенности брачно-семейными отношениями, чем женщины. Однако удовлетворенность браком женщины в большей степени зависит от ее самоактуализации и других исследуемых нами аспектов личности, нежели у мужчин. Установлено, что влияние, оказываемое уровнем самоактуализации жены на удовлетворенность браком мужчины, сильнее, чем в аналогичной ситуации с женщинами и их супругами. Мужчинам в браке более важно чувствовать тот факт, что рядом с ним находится самоактуализированная и самодостаточная женщина, реализующая свои потенциалы. Обнаружено, что женщинам более свойственно строить свои семейные взаимоотношения по принципу авторитетности своего супруга, что объясняется укладом традиционной семьи. Мужчины же придают большее значение эмоциональному притяжению к своей супруге.

Выявлена специфика взаимосвязей самоактуализации супругов и их взаимоотношений в семье в зависимости от стажа семейной жизни. На разных этапах жизненного цикла семьи происходит перестройка взаимосвязей показателей самоактуализации супругов и их взаимоотношений от максимальной интегрированности к относительной автономности. Кроме того, с возрастом нарастает значение чувства фактической реализации себя в жизнедеятельности.

Таким образом, понимание проблем, связанных с развитием личности супругов, помогает определить необходимые меры для улучшения отношений и достижения гармонии в семье.

### **Список литературы**

1. Варга А.Я., Хамитова И.Ю. Теория семейных систем Мюррея Боуэна // Московский психотерапевтический журнал. 2005. № 2. С. 137–163.
2. Гобл Ф. Третья сила: Психология Абрахама Маслоу // Новые рубежи человеческой природы А. Маслоу. М.: Смысл, 1999. 430 с.
3. Карбанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие. М.: Гардарики, 2005. 320 с.
4. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 304 с.
5. Теория семейных систем Мюррея Боуэна / под ред. К. Бейкер, А. Варги. М.: Когито-Центр, 2019. 496 с.
6. Фромм Э. Душа человека. М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1998. 664 с.
7. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 1998. 608 с.

Об авторах:

КОМАРОВА Оксана Николаевна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и практической психологии Института специального образования и психологии ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет» (129226, г. Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, д. 4, корп. 1); e-mail: okomarova2009@yandex.ru

РАССКАЗОВА Алла Львовна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и практической психологии Института специального образования и психологии ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет» (129226, г. Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, д. 4, корп. 1); e-mail: allarasskazova@mail.ru

## **THE NATURE OF EMOTIONAL RELATIONSHIPS IN MARRIAGE IN THE CONTEXT OF SELF-ACTUALISATION OF THE SPOUSES' PERSONALITY**

**O.N. Komarova, A.L. Rasskazova**

Moscow City Teacher Training University, Moscow

The article analyses psychological aspects of various approaches to the problem of relationships in the family as well as theoretically substantiates the connection between the nature of emotional relationships and the peculiarities of self-actualisation of the spouses' personality. The study involved 100 respondents (50 married couples) aged from 23 to 60 years old. The data were collected with the help of the SAMOAL E. Shostrom personality self-actualisation diagnostic questionnaire; the test-questionnaire of marital satisfaction (V.V. Stolin, T.L. Romanova, G.P. Butenko); the questionnaire «Understanding, emotional attractiveness, authority» by A.N. Volkova. It is established that self-actualisation of spouses is a factor of positive dynamics of close marital relations. In return, favourable relations create conditions for the development of spouses' personality. The most defining characteristics of the relationship between spouses are the following parameters of self-actualisation: creativity, self-understanding, sociability, and flexibility in communication. Women's marital satisfaction depends on their self-actualisation and other aspects of personality to a greater degree than men's. The influence of a wife's self-actualisation level on a man's marital satisfaction is greater than in a similar situation with women and their spouses. The specificity of the relationships between the self-actualisation of spouses and their relationships in the family depending on the length of service of family life was revealed. At different stages of the family life cycle there is a restructuring of the relationships between the indicators of self-actualisation of spouses and their relationships from maximum integration to relative autonomy.

**Keywords:** *marital relations, understanding, emotional attractiveness, authority.*

Принято в редакцию: 22.01.2024 г.  
Подписано в печать: 13.02.2024 г.