

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

*На правах рукопису*

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему:

### **«ВПЛИВ СІМЕЙНО-ПОДРУЖНИХ ВІДНОСИН НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ ВІКУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ»**

**Виконав:** студент II курсу ОР «Магістр»,

групи ПСЗ(м)-22

спеціальності 053 «Психологія»

Гук В.Б.

**Керівник:** кандидат психологічних наук, доцент

кафедри соціальної психології

Чуйко О.М.

**Рецензент:** кандидат психологічних наук, доцент

кафедри соціальної психології

Федоришин Г.М.

**Івано-Франківськ – 2022 р.**

## ЗМІСТ

### **РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СІМЕЙНО-ПОДРУЖНИХ ВІДНОСИН НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ ВІКУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

1.1. Поняття самореалізації особистості: аналіз підходів	6
1.2. Психологічні особливості самореалізації особистості віку ранньої дорослості	14
1.3. Поняття та психологічні складові сімейно-подружніх відносин	21
Висновок до розділу 1	29

### **РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНО-ПОДРУЖНИХ ВІДНОСИН НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ ВІКУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

2.1 Програма емпіричного дослідження впливу сімейно-подружніх відносин на самореалізацію особистості віку ранньої дорослості...31	31
2.2. Аналіз змістових характеристик самореалізації особистості віку ранньої дорослості	37
2.3. Специфіка впливу сімейно-подружніх відносин на самореалізацію особистості віку ранньої дорослості	47
Висновки до розділу 2	54

### **РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ВПЛИВУ СІМЕЙНО-ПОДРУЖНИХ ВІДНОСИН НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ ВІКУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

3.1 Соціально-психологічні напрями самореалізації особистості віку ранньої дорослості.	56
3.2 Програма соціально-психологічного тренінгу щодо оптимальних шляхів самореалізації особистості віку ранньої дорослості.	58

<b>ВИСНОВКИ</b>	66
-----------------	----

<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	70
-----------------------------------	----

<b>ДОДАТКИ</b>	79
----------------	----

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Становлення суспільно активної і гармонійно розвиненої особистості великою мірою залежить від власних зусиль самої людини, зорієнтованих на самовдосконалення і самореалізацію як неодмінні умови досягнення успіху в житті. Обираючи шляхи і засоби самореалізації, людина співвідносить свої бажання, що виражаються словом «хочу», з можливостями – «можу», та необхідністю – «треба». Особливої актуальності самореалізація набуває для молодих людей, які починають професійний шлях, створюють сім'ї, прагнуть особистісно зростати та розвиватись. Проте, для вдалого поєднання цих трьох компонентів потрібно враховувати вплив соціо-культурного середовища, найближчого оточення особистості – сім'ї, друзів, родичів, а також інші зовнішні чинники.

Крім того, у сучасному мобільному світі молодій людині часто важко поєднати різноманітність життєвих устремлінь, бути успішною у всіх сферах.

Вирішити дану проблему намагалися зарубіжні психологи, починаючи з видатних представників гуманістичного підходу А. Маслоу, К. Роджерса, В.Франкла, Г.Олпорта та ін. А.Бандура оперував поняттям «самоефективність», а Г.Костюк - «саморух», «саморозвиток». Сучасні українські науковці досліджують процеси самореалізації через самоздійснення (Т.Титаренко та ін.); мотивацію особистості (О.Пенькова та ін.); професійну самореалізацію (С. Максименко, В. Осьодло, О.Чуйко та ін.); життєстійкість (Т.Ларіна та ін.); вікові особливості (М.Савчин, В.Василенко, Ю.Фельдман та ін.); виокремлюють ознаки, складові зазначеної дефініції, вивчаючи її чинники та детермінанти (В.Маноха, М.Ткалич та ін.) Процеси сімейного функціонування є предметом вивчення Р.Хавули, Д.Штриголь, Х.Цьомик, Г.Федоришин та ін.

Проте деякі аспекти означеної проблематики, по'язані з впливом сімейно-подружніх відносин на самореалізацію особистості в період ранньої дорослості, залишились частково поза увагою науковців. Це й зумовило вибір теми нашого дослідження: «Вплив сімейно-подружніх відносин на самореалізацію особистості віку ранньої дорослості».

**Об'єкт:** самореалізація особистості віку ранньої дорослості.

**Предмет:** вплив сімейно-подружніх відносин на самореалізацію особистості віку ранньої дорослості.

**Мета:** Визначити особливості впливу сімейно-подружніх відносин на самореалізацію особистості віку ранньої дорослості.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз сімейно-подружніх відносин як чинника самореалізації особистості;
2. Проаналізувати змістові характеристики самореалізації особистості віку ранньої дорослості
3. Емпірично дослідити специфіку впливу сімейно-подружніх відносин на самореалізацію особистості
4. Окреслити шляхи оптимізації самореалізації особистості віку ранньої дорослості під впливом сімейно-подружніх відносин

**Методи дослідження:** 1) загальнонаукові теоретичні методи (аналіз, класифікація, систематизація, порівняння та узагальнення даних);

2) емпіричні методи та методики: опитування, тестування, бесіда.

3) методи статистичної обробки даних із їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Для проведення емпіричного дослідження використовувались наступні методики: Тест вимірювання рівня задоволеності шлюбом (Г.І.Лакі); Тест «Життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т.М. Титаренко); Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ); Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л.І. Вассермана (модифікація В.В.Бойко); анкета «Аналіз подружніх потреб чоловіка (жінки)» У. Харлі.

**Апробація роботи.** Магістерське дослідження апробовано на щорічній звітній науковій конференції студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника за 2021 рік (07.04.2022 р., м. Івано-Франківськ), а також опубліковані тези доповіді: Гук В.Б. Психодіагностичні критерії дослідження впливу сімейно-подружніх відносин на самореалізацію особистості/ Збірник тез II Міжнародної

науково-практичної конференції «Психологічні виклики сучасних організацій» (3 березня 2022р., м. ІваноФранківськ) / За наук. ред. проф. Л. С. Пілецької, проф. І. М. Гояна, проф. І. А. Гуляс, доц. О. М. Чуйко. м. Івано-Франківськ, 2022. 324 с. URL: [https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2022/06/КОНФЕРЕНЦІЯ\\_-\\_2022.pdf](https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2022/06/КОНФЕРЕНЦІЯ_-_2022.pdf) с.57-62

**Структура та обсяг роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, 14 рисунків, 6 таблиць та додатків. Повний обсяг роботи викладений на 109 сторінках друкованого тексту, список використаних джерел містить 86 найменувань, 5 додатків.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СІМЕЙНО-ПОДРУЖНИХ ВІДНОСИН НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ ВІКУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

## 1.1. Поняття самореалізації особистості: аналіз підходів

Дослідження самореалізації сягає античних часів. Аристотель та інші представники есенціального підходу заперечували право особистості на авторську побудову свого життя. Послідовники екзистенціальної філософії, навпаки, вважали, що людина робить себе сама, проектує свою життєдіяльність, існує настільки, наскільки може себе реалізувати [27].

У широкому сенсі під самореалізацією особистості ми розуміємо розкриття її потенціалу. Проте, в науці немає єдиного погляду на трактування цього поняття. Узагальнюючи доробок авторів різних теорій розвитку людини, Г. Крейг зазначає, що прибічники теорії наuczіння (Б.Скіннер, Дж.Уотсон, Е. Торндайк та ін.) вважали людину за своєю природою здатною лише реагувати на впливи зовнішнього середовища, і це мало визначальний вплив на її саморозвиток, самовдосконалення, самореалізацію [9, с.97].

Учені, що працювали в руслі когнітивного підходу (Ж.Піаже, Дж.Брунер та ін.) підкреслювали значення інформації та її переробки у розвитку особистості, вважали людину раціональною, компетентною та активною у її життєдіяльності.

Психоаналітики (З.Фройд, Е.Еріксон та ін) наголошували на ролі потужних зовнішніх впливів та внутрішніх сил, які є рушіями особистісного розвитку.

Але зазвичай початок дослідження даного феномену пов'язують із гуманістичним підходом, з іменами видатних психологів А. Маслоу, К. Роджерса, В.Франкла, Г.Олпорта та ін.

Повний розвиток власного потенціалу особистості А. Маслоу назвав самоактуалізацією (самовираженням). Він побудував піраміду потреб, згідно якої потреба в самоактуалізації може бути виражена чи задоволена тільки після задоволення «нижчих» потреб, а саме фізіологічних, потреби в безпеці, любові й належності, повазі та визнанні. (див. Рис 1.1). Лише після того, як люди ситі, вбрані,

мають дах над головою, належать до певної групи і в міру впевнені в своїх здібностях, вони готові до самоактуалізації, що відіграє таку ж важливу роль, як і базові їх потреби. А. Маслоу вважав, що всі самоактуалізовані люди наділені певними особистісними рисами, такими як самоповага, повага до інших, доброзичливість, терпимість, інтерес до навколишнього світу, прагнення пізнати власний внутрішній світ тощо [6].



Рис. 6. Ієрархія потреб за Маслоу

В екзистенційному сенсі потреба в самоактуалізації не може бути задоволена повністю. Вона містить пошук істини та розуміння, спробу досягнути рівності та справедливості, створення прекрасного та прагнення до нього [9, с.94].

К. Роджерс розробляв ідею, згідно якої ядро характеру людини складають позитивні, здорові, конструктивні імпульси, які діють від народження. Поведінка людини є раціональною, вона здатна будувати власну долю, бути цілеспрямованою, більше прислухатися до власних інстинктів та інтуїції, ніж до розуму й думки інших (відсутність конформізму), бути стресостійкою, тобто вільно переживати будь-яку ситуацію; заслуговує на довіру та «позитивне безумовне ставлення» від оточуючих. К. Роджерс підкреслював роль креативності, творчого підходу до життя у розвитку гармонійної особистості та її почутті свободи у думках і вчинках [7].

Близькою за змістом є теорія самодетермінації Е.Дейсі та Р. Райяна, що розглядає фактори розвитку вродженого потенціалу людини. Під самодетермінацією розуміють здатність людини самій свідомо вибирати і відчувати себе через власні переконання, бажання і прагнення, тобто інтернальний локус контролю. Внутрішньо мотивована поведінка базується на потребах людини бути компетентною і самодетермінованою при взаємодії з іншими людьми та середовищем [11; 12].

За Г. Олпортом, розвиток мотиваційної сфери та загальних навичок поведінки людини розвиває її «риси» (як здатність поводити себе певним чином у широкому діапазоні ситуацій). Кожна людина має 5-10 загальних рис і набір неповторних, які створюють її унікальність. Вчений вважає самоактуалізацію основною умовою повноцінного розвитку особистості, збереження її здоров'я й досягнення зрілості, а перешкоди самоактуалізації призводять до девіацій [28].

У вітчизняній психології проблему самореалізації почали розробляти у 40-х роках ХХ століття. Зокрема Г.С. Костюк, досліджуючи соціалізацію особистості, відкрив чинники її саморозвитку: «Виникають вищі форми саморуху особистості, що розвивається, вони виражаються в її свідомій цілеспрямованості, у прагненні працювати над собою... При наявності такої цілеспрямованості особистість до деякої міри сама починає керувати своїм власним психічним розвитком» [25, С. 37].

Феномен самореалізації особистості найчастіше розглядається в контексті трьох підходів: філософсько-соціологічного, психологічного та філософсько-психологічного. У межах першого підходу вивчають світоглядну природу самореалізації, культурологічні моделі життєвого шляху та життєві перспективи особистості; в межах другого підходу – смисложиттєві і ціннісні орієнтації, їх динаміку та розвиток самосвідомості особистості, у межах третього – діяльнісний аспект самореалізації, зокрема особливості професійної самореалізації [1, с.6; 3].

Як бачимо, самореалізація особистості пов'язана з впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників, що визначає міру її суб'єктності в цьому процесі. Самореалізація (і мотивація) є "природною", органічною і тотально-всезагальною якістю будь-якої людини, але соціальні обставини можуть сприяти більш активному і глибокозмістовному становленню особистості [14]



Феномен самореалізації містить різні категорії, а саме: самоактуалізація, саморозвиток, самовираження, самовдосконалення, індивідуалізація, мотивація, воля, щастя, властивості особистості [22, с.132].

Поняття «самоактуалізація» та «самореалізація» є близькими і їх можна розглядати як синоніми. Самореалізація - це «прагнення людини до найповнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, звершення своєї місії, або покликання, доля, більш повне пізнання і прийняття своєї власної початкової природи, невинне прагнення до єдності, інтеграції або внутрішньої синергії особистості» [2, с.7].

Самоактуалізації притаманні наступні особливості: [5, с. 10]:

- кожна дія та діяльність суб'єкта має завершуватися конкретним результатом;
- об'єкт, на який спрямовано діяльність, і суб'єкт цієї діяльності співпадають;
- суб'єкт як джерело активності, може реалізовувати дію самостійно, без сторонньої допомоги;
- самоактуалізація може відбуватися у різному віці, на різних рівнях і в різних видах діяльності людини.

Активність особистості проявляється як відносини, спрямовані на:

- а) засвоєння, збагачення елементарних загальнолюдських способів існування в мікро- і макросередовищі;
- б) творення світу речей та ідей (репродуктивне й творче);
- в) формування взаємин у мікросередовищі й творення свого внутрішнього світу та внутрішнього світу іншого суб'єкта;
- г) участь в регуляції перетворення макросередовища;
- д) самостворення, самоутвердження, саморегуляцію [15; 29, с. 6].

Гомонюк В.О. вказує на основні форми самоактуалізації/самореалізації: зовнішню (спрямовану на самовираження індивіда в різних сферах життєдіяльності) та внутрішню (забезпечує самовдосконалення у різних аспектах); та три види її проявів: діяльнісна, соціальна та особистісна. Діяльнісна пов'язана, в основному, з професійною самореалізацією та розвитком творчого потенціалу в різних сферах. Соціальна – з гуманітарною місією та суспільно корисною діяльністю; особистісна –

з розвитком власного морального та духовного потенціалу [2, с.25]. Ці види тісно переплетені між собою, проте мають власну специфіку.

Вчені виокремлюють наступні складові самореалізації особистості [10, с.9-10; 13]:

Автономія. Автономною є людина, що діє як суб'єкт, виходячи з глибинного відчуття себе.

Система ціннісних орієнтацій особистості.

Самоефективність. Згідно концепції самоефективності А. Бандури, вона полягає не тільки в прагненнях і вірі у результат, а й у компетентності та впевненості людини у її діяльності. Факторами підвищення рівня самоефективності А.Бандура вважав здатність вибудувати свою поведінку на основі минулого досвіду, непрямий досвід, вербальне переконання та емоційний підйом. Учений безпосередньо пов'язує самоефективність з мотивацією до діяльності [16].

Самоставлення. Ця властивість особистості пов'язана з цілями її життя і діяльності, з її ціннісними орієнтаціями, з волею; самоставлення визначає оцінку навколишньої дійсності, забезпечує прогнозування своєї соціальної ефективності і ставлення до себе оточення, регулює міжособистісні взаємини у системі «особистість – соціальне середовище».

Перспектива майбутнього. Це показник того, якою мірою і яким чином очікуване хронологічне майбутнє стає частиною нинішнього життєвого простору, виникає із мотиваційних процесів цілепокладання людини.

У контексті перспективи майбутнього Т.Титаренко оперує категорією самоздійснення через виконання життєвих завдань. Життєві завдання, які людина ставить перед собою, виступають одиницями смислового структурування її майбутнього. Якщо людина ставить перед собою адекватні життєві завдання, вона стає продуктивною і успішною, створюючи таким чином реальну можливість розгортання власного потенціалу [30].

Пенькова О.І. наголошує, що відмінною особливістю самореалізації – є мотивація утвердження себе як активно діючого серед інших в суспільстві суб'єкта розвитку, потреба приймати участь у відтворенні соціального через презентацію йому свого Я. Автором виокремлено мотиваційні складові процесу самореалізації

особистості, а саме: інформація про власну цінність, оволодіння власним внутрішнім світом; рефлексія; самооцінка; самовдосконалення. Дані утворення постійно піддаються соціальній апробації у процесі взаємодії з навколишнім середовищем [17; 18].

Деякі вчені розглядають внутрішню задоволеність життям, досягнення стану щастя як критерій самореалізації [21; 23]. В. В. Зарицька наголошує, що реалізація творчих компетенцій особистості у повсякденному житті приносить задоволення, тому що людина реалізує три особливо значущі мети: задовольняє власні матеріальні і духовні потреби; вибудовує бажаний соціальний статус і одержує внутрішнє задоволення як процесом, так і результатом власної особистісно і суспільно значущої діяльності [21].

Важливою складовою самореалізації вважають структурування внутрішнього світу особистості через переживання, цілепокладання та створення психологічних засобів. Діалогізм є механізмом і обов'язковою умовою структурування внутрішнього світу [8].

І.П. Маноха відзначає, що детермінантою самореалізації є саморозвиток особистості. Саморозвиток є внутрішнім боком, де накопичуються уміння, навички, здібності, що пізніше проявляються назовні у процесі самореалізації. Авторка виокремлює три фази самореалізації: актуалізація – напруга – зняття. На фазі актуалізації з'являється ціль, а для її задоволення потрібний інтерес, що є основним мотивом. Напруга є наслідком мотивації, а здійснення мотиву приводить до зняття напруги. Цикл повторюється. На кожній з фаз є ряд “само-процесів”, наприклад: самопізнання, самосвідомість, самоціль, самовибір, самоконтроль, самоаналіз; в них проявляється творчий потенціал особистості [4].

На важливості творчої складової у процесі самореалізації наголошують й інші дослідники: «Основними засадами самореалізації людини є творча індивідуальність та її смисложиттєві орієнтири... Самореалізація особистості здійснюється в процесі вирішення суперечностей гуманістичної діяльності, споживацької, чуттєвої, свідомої та соціально-психологічної сутності людини [19, с.72].

Особистість умовно проходить три сходинки в процесі самореалізації: самопізнання, самооцінку та саморозвиток. Самопізнання передбачає дослідження

людиною самої себе, вивчення своїх здібностей та можливостей; самооцінка допомагає визнати значущість своєї особистості, оцінити свої переваги та недоліки; на основі самопізнання та самооцінки особистість починає втілювати свої плани та задуми у життя – процес саморозвитку [20, с.181].

В.В. Рибалка розробив орієнтовну «діяльнісну» схему процесу самоактуалізації (самореалізації):

1 етап: потребово-мотиваційний – формування пізнавальних потреб;

2 етап: інформаційно-пізнавальний – формування ціннісних орієнтацій, сензитивності, контактності, здатності до орієнтації у часі;

3 етап: цілеутворюючий – формування спонтанності, гнучкості поведінки;

4 етап: операційно-результативний – формування навичок креативності, підтримки;

5 етап: емоційно-почуттєвий – формування навичок самоприйняття, самоповаги [5].

В особистісному розвитку виокремлюють два діалектично пов'язані його процеси – потенціацію й актуалізацію. Потенціація допомагає у накопиченні ресурсів, сил, культурних цінностей, їх збереженні та подальшому збагаченні. Актуалізація виявляється власне у реалізації цього потенціалу, що здійснюється під впливом зовнішніх чинників. З розвитком особистості та її самосвідомості, рефлексії ці процеси стають саморегульованими. Саморозвиток особистості містить такі складові, як самопотенціацію та самоактуалізацію [3, с.18].

Сучасні українські вчені С. Д. Максименко та В. І. Осьодло розробили комплексну трьохрівневу модель професійної самореалізації особистості, під якою розуміють «усвідомлення, вибір і реалізацію тих аспектів індивідуальності суб'єкта життєдіяльності, що сприяють його самовираженню, реалізації потенцій, формуванню власної системи смислів, цінностей, мотивів, уявлень про себе, постановку цілей і визначення способів їх досягнення, у тому числі й перетворення себе [1, с.7].

Професійна самореалізація містить наступні структурно-функціональні рівні: адаптаційно-репродуктивний, діяльнісно-творчий (рівень виконання соціальних ролей) і суб'єктно-особистісний (рівень смисложиттєвої й ціннісної реалізації) [1,

с.11-13]. На першому рівні здійснення діяльності головними маркерами є характер цілей, мотивів, ставлення до обраної професії, бажання оволодіти необхідними знаннями, вміннями, навичками; нормативно схвалена поведінка. Низький рівень самореалізації зумовлений неадекватними саморозвитку динамікою та ієрархією життєвих смислів, їх слабкою диференціацією без поділу на головні та другорядні.

На другому рівні маркерами є професійна компетентність та спрямованість, самоконтроль, ступінь вираження професійної етики; ступінь реалізації творчого потенціалу особистості. Підсумком розвитку особистості на цьому рівні є інтеграція індивідуальних та соціально детермінуючих тенденцій, досягнення того, ким і як вона зуміла стати при певних зовнішніх і внутрішніх, психологічних, особистісних і соціальних умовах.

На третьому рівні з'являється радість творчості, відчуття господаря праці, робота з обов'язку перетворюється на потребу. Особистість володіє конструктивним прогнозуючим мисленням, особистісним прийняттям проблем та вмінням приймати рішення. Маркером виступає творчий саморозвиток людини в контексті поняття "культура" і її культурного розвитку

У професійній самоактуалізації/самореалізації виокремлюють три основні структурні компоненти: ресурс, процес та результат. Зокрема слід відзначити її основні етапи: 1) самовизначення; 2) самовираження; 3) особистісна самоактуалізація; 4) досягнення професійного „акме” [26].

Серед найістотніших бар'єрів самореалізації можна виділити такі:

- нездатність стати суб'єктом власного життя (роль такого суб'єкта виконують інші);
- нерозвиненість здібностей до саморозуміння, самопізнання, нечіткість уявлень про себе, що призводить до неадекватної постановки цілей;
- несформованість механізмів саморозвитку: неприйняття себе, невірні уявлення про власні перспективи та ін.; стереотипи і установки, пов'язані з перебільшенням або неадекватною значущістю інших людей та ін. [10, с.12; 24].

Таким чином, проаналізувавши різні підходи до трактування дефініції «самореалізація», ми застосуємо у дослідженні комплексний підхід, враховуючи психологічні особливості особистості віку ранньої дорослості.

## 1.2. Психологічні особливості самореалізації особистості віку ранньої дорослості.

Хоча людина має потенціал розвитку й самореалізації протягом всього свого життя, кожен віковий період характеризується певними особливостями. Період дорослості зазвичай поділяють на три стадії чи етапи [74, с.650]: період ранньої дорослості (від 20 до 40 років); період середньої дорослості (від 40 до 60 років); період пізньої дорослості (від 60 і далі).

У періоді ранньої дорослості, згідно теорії психосоціального розвитку Е.Еріксона, перед людиною постає важливе завдання – формування власної ідентичності у близьких відносинах з іншими людьми та трудовій діяльності. Близькість з іншими людьми передбачає стосунки з друзями та коханою людиною. Е.Еріксон вважав, що нездатність до близькості призводить до проблем з соціальною адаптацією, відчуття самотності та підозрливості тощо. Головним завданням у професійній діяльності є досягнення генеративності як спроби увіковічнити себе шляхом довготривалих та значущих внесків в оточуючий світ (наприклад, турботи про батьків чи побудова кар'єри). Близькість передбачає поєднання двох ідентичностей (партнерів) без втрати їх особливостей. Якщо ідентичність слабка, існує ризик втрати власного Я у взаємодії з партнером, тоді настає ізоляція [71; 2].

Для одних людей дорослість означає розширення свого «Я», збагачення сфери діяльності, підвищення рівня самоконтролю і відповідальності, досягнення особистісної зрілості та свободи; для інших - вимушене пристосування до обставин, втрата колишньої розкутості, свободи у вираженні почуттів тощо [50, с.225].

Загалом Я-концепцію дорослої людини можна описати у контексті трьох систем: Я-особистість (індивідуальність); Я – член сім'ї (батько, дитина, партнер); Я – працівник (див.Рис.1.2). Дані системи взаємозв'язані та змінюються під впливом різних подій, обставин, у тому числі в результаті взаємодії з широким соціальним оточенням і культурою [78].



Рис 1.2. Системи розвитку особистості у період ранньої дорослості

У теоріях К.У.Шайі і Р.Кегана розглянуто, як дорослі використовують набутий інтелект для задоволення життєвих потреб, як розвивається когнітивна діяльність шляхом здобуття нового досвіду та зміни «сміслових систем» [73]. К.Шайі називає ранню дорослість періодом досягнення, коли людина використовує інтелектуальні здібності, щоб зробити кар'єру та вибрати стиль життя. У цей період людина думає, вирішує проблеми та приймає рішення. Важливим моментом є прийняття особистісних рішень, які вписуються у життєві плани. Новоутворенням періоду досягнення є здобуття незалежності і перехід до наступного періоду – виконання соціальних зобов'язань (у сім'ї, в спільноті, на роботі) [82].

Р. Кеган виокремлює декілька рівнів смислових систем, які приводять до порядку життєвий досвід людини, організують мислення та відчуття, а також керують поведінкою. Учений вважає період дорослості часом безперервних змін та росту, які тривають до 40 років. Саме за цей час люди структурують власну картину світу [73]. Його новоутвореннями виступають розвиток діалектичного мислення, почуття обов'язку та відповідальності, гнучке використання інтелекту та розвиток смислових систем для структурування картини світу.

Ще одне новоутворення періоду ранньої дорослості виявив Г.Вайлент. Це застосування захисних механізмів – особливо витіснення, проєкції та сублимації для досягнення успіху. Вони виконують п'ять важливих функцій у період ранньої дорослості [85]: підтримують емоції у допустимих нормах, навіть у період надзвичайної емоційної напруги; сприяють постійності, сталості, направляючи у потрібне русло біологічні потяги людини; дозволяють вносити корективи в Я-образ вслід за важливими змінами у житті; допомагають вирішувати конфлікти з

найближчим оточенням людини; забезпечують можливість раціоналізації серйозних внутрішньо особистісних конфліктів.

Таким чином, доросла людина вміє вибрати потрібну стратегію заміщуючої поведінки, щоб перевести негативну енергію на соціально значущі цілі та зберегти конструктивні стосунки у несприятливій ситуації [10].

Здатність реагувати на зміни та пристосовуватись до нових умов життєдіяльності є ознакою особистісної зрілості. У період ранньої дорослості пріоритетними для людини є визначені культурою соціальні орієнтири, соціальні ролі та відносини у сімейній та професійній сферах. Це також час дуже важливих соціальних подій – створення сім'ї, народження дитини, вибір професії чи роду діяльності. Ці події є нормативними (тобто очікуваними для більшості людей певної культури та вікової групи). А є індивідуальні ненормативні події (смерть чи хвороба близької людини), які потребують відповідної реакції, по'язані з перенапруженням, вимагають докорінної перебудови життя. Здатність переживати ненормативні кризи є новоутворенням ранньої дорослості [74, с.648-649].

У деяких дослідженнях період ранньої дорослості поділяють на дві фази: 20-30 років (співпадає з поняттям «молодість») і друга фаза - 30-40 років [42].

У першій фазі людина досягає піку у своєму фізичному розвитку, є здоровою, сильною, витривалою, енергійною, здатною до народження дітей, відкрита до психологічного досвіду; у другій фазі доводиться вирішувати такі проблеми [42]:

а) проблема професійної кар'єри. Цей показник пов'язаний із задоволеністю життям у професійно реалізованих людей, інша частина людей усвідомлює обмежені можливості кар'єрного росту і джерелом задоволення життям для них стає переважно сім'я та особисті інтереси;

б) проблема виховання дітей. Із народженням дитини всі зусилля сім'ї спрямовуються на її виховання.

Цікавою є періодизація життя чоловіка за Д.Левінсоном [38]. Вік чоловіків від 17 років до 33 він назвав періодом починань. Це час, коли вони шукають своє місце у житті, беруть на себе обов'язки, які забезпечать їм передбачуваний розвиток життєвих подій. Період починань поділяється на три півперіоди: перехід до ранньої дорослості (17-22 роки); входження у дорослий світ (22-28 років) і перехід



тридцятиліття (28-33 роки). У цей час молодий чоловік повинен виконати чотири завдання:

1. Пов'язати мрію з реальністю. Необгрунтовані фантазії, недсяжні цілі не сприяють самореалізації. Крім того, мрія про дорослі досягнення може залишитись нереалізованою через відсутність сприятливих обставин, спеціальних здібностей, тиску з боку близьких людей або впливу особистісних рис, наприклад почуття провини чи пасивності [42].

2. Знайти наставника. Наставник здатний вселити впевненість, схвалюючи мрію та передаючи досвід і майстерність, доброзичливе ставлення.

3. Забезпечити собі кар'єру. Чисельні компоненти формування кар'єри є засобом самовизначення та самореалізації у ранній дорослості.

4. Налагодити інтимні відносини. Це завдання полягає не тільки в одруженні та народженні дитини, а й в усвідомленні власних сильних та слабких боків у сексуальній близькості з партнером протилежної статі.

Існують не тільки гендерні відмінності у ставленні до сексуального життя, але й різні погляди одружених та неодружених пар. Зокрема, перші відчувають кохання найвищою цінністю, проте упереджено ставляться до більшості видів сексу, схильні до проявів егоїзму у стосунках; другі, навпаки, готові до самовіддачі в коханні, самопожертви власними інтересами заради сексуального партнера [58, с.76-77].

Перед жінками у період досягнень постають ті ж чотири завдання, але накладаються гендерні відмінності та соціальні зміни у мріях, виборі наставника, підходах до професійного успіху тощо. Гендерне «розщиплення» також є ознакою ранньої дорослості.

Наприклад, досягнення кар'єри є важливим у житті жінок, проте до найактуальніших життєвих цінностей не належить. Виявлено розмежування життєвих та професійних цінностей у системі ціннісних орієнтацій сучасних жінок. Основними мотивами кар'єрного росту є саморозвиток і вдосконалення, самореалізація, матеріальна забезпеченість, суспільна корисність, професійне спілкування, а основними кар'єрними орієнтаціями - стабільність місця роботи, служіння, автономія [49].

Ряд вчених стверджує, що неможливо точно вказати межі стадій розвитку дорослих людей, виходячи з віку. Одним з критеріїв дорослості є поняття «віковий годинник». Це вид внутрішнього графіка життя, засіб дізнатись, настільки людина у своєму розвитку випереджує ключові соціальні події, що є нормативними на цьому етапі, чи відстає від них. Віковий годинник – це своєрідна внутрішня діаграма, розклад життя, за яким також можна дізнатись, які події мають відбутись. Люди мають певні очікування, обмеження та примуси щодо стадії ранньої дорослості, - психологічні за змістом і соціальні за своєю природою. Тому люди по-різному реагують, наприклад, на народження дитини, якщо батьку 25 років і 55 років [9;33].

У цьому контексті варто зазначити, що хронологічний вік людини для дослідження ранньої дорослості мало інформативний. Тому розглядають три різні незалежні поняття: біологічний, психологічний та соціальний вік. Біологічний вік розраховується, виходячи з середньої тривалості. Соціальний вік оцінюється мірою відповідності статусу людини існуючим в її культурі нормам. Психологічний вік вказує, настільки людина адаптувалась до вимог середовища, містить рівень інтелекту, здатність навчатись, рухові навички, почуття, установки та мотиви. Об'єднання цих факторів утворює зрілу самореалізовану особистість [39]. Важливою рисою є також відчуття впевненості у собі [50].

В українському соціокультурного просторі у становленні цінностей особистості провідну роль відіграють механізми соціальної ідентифікації, акомодатії та асиміляції, які презентуються в родинному та професійному колі. через інтеракцію та творче життєіснування особистості у період ранньої дорослості. Процес привласнення цінностей відбувається спочатку на неусвідомлюваному рівні, але згодом вони рефлексуються, синтезуються, диференціюються, осмислюються й інтегруються на свідомому рівні (заміщення, моделювання, імпровізування) завдяки взаємодії. Професійні цінності наповнені прийняттям іншого, емпатією, прагненням допомогти, співучастю тощо [31, с.158-159].

Молоді люди усвідомлюють значення сім'ї як середовища, котре сприяє особистісному комфорту, забезпечує моральну та емоційну підтримку членів родини. На їхню думку, сім'я повинна будуватися на цінностях любові, поваги, довіри та взаємної відповідальності [60].

Професійний напрям самореалізації людини ранньої дорослості більшість науковців представляють через професійний цикл як систему послідовних етапів професійного шляху суб'єкта праці від початку професійного самовизначення до завершення професійної діяльності [9;41; 43;83].

Д. Сьюпер поділив професійний цикл на п'ять етапів, виходячи зі значущості роботи для особистості на певному етапі її життя. Відповідно до його періодизації, людина в ранньому дорослому віці завершує етап дослідження (15-24 рр.) і переходить на етап зміцнення кар'єри (24-44 рр.). Людина прагне розібратися у своїх потребах, інтересах, здібностях, цінностях та можливостях; обійняти міцне становище у вибраній сфері діяльності або змінити спеціальність. Утверджуючись в професії, що відповідає її Я-концепції, особистість самоактуалізується, тобто робить все, що приносить максимальне задоволення й сприяє особистісному росту [83].

В основу періодизації Р.Хейвігхерста покладено критерій набуття установок та трудових навичок, з допомогою яких працівник стає професіоналом. Це етап набуття конкретної професійної ідентичності та становлення професіонала [72]. На вибір професії впливають такі чинники, як: стать, раса, батьківські установки, Я-концепція, індивідуальні особливості людини та практичні міркування [74, с.716].

Прибічники теорії рис вважають, що існує відповідність між рисами характеру людей та родом занять, які вони обирають. Важливими для диференціації професій є наступні шість рис: реалістичність, допитливість, комунікабельність, тверде наслідування норм та правил, ініціативність, артистичність [84].

Загалом, учені наголошують, що для віку ранньої дорослості важливим є становлення професійної ідентичності [20]. Важливим етапом професіоналізації людини є професійне навчання, надбанням якого є первинна професійна ідентичність, до складу якої входять професійна спрямованість, компетентність та самосвідомість і їх складові [4]. Ланкою, що об'єднує компоненти є професійна діяльність [51, с.8] (див. Табл.1.1):

Таблиця 1.1.

### Компоненти первинної професійної ідентичності особистості

Професійна спрямованість	- схильність до даної професії; - позитивна мотивація професійної праці;
Професійна компетентність	- наявність фахових знань, умінь навичок; - професійно значущі настанови особистісні якості;
Професійна самосвідомість	- професійний Я-образ; - професійна самооцінка.

Особистісна сфера самореалізації у ранній дорослості передбачає формування особистісної зрілості. Її трактують як системну якість, здатну до саморозвитку, самовдосконалення, самонавчання за рахунок активного пошуку і прийому нової інформації, врахування й оцінки результатів своїх дій і в той же час «закриту» систему, внаслідок внутрішньої взаємопов'язаності її властивостей, в якій діалектично поєднуються стійкість, визначеність структури та її динамічність [27]. Особистісна зрілість тісно пов'язана з:

- життестійкістю як вмінню ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам, відображає інтеграцію людини світом, який вона створює та структурує відповідно до особистісних цінностей і смислів [48];

- життєвою перспективою як динамічним психічним утворенням, образом бажаного та усвідомленого майбутнього життя за умови поєднання морально-світоглядного, ціннісно- цільового та діяльнісно-поведінкового самовизначення [63, с. 215]. Людина може мати декілька життєвих перспектив, проте реалізувати у життя спроможна лише одну у вигляді життєвої програми [32, с.189-190];

- життєтворчості як суб'єкта власного індивідуального життя, що перетворюється на об'єкт творчого здійснення [64].

Підсумовуючи, можемо зазначити, що в хронологічних межах віку ранньої дорослості (20-40 років), за періодизацією Е.Еріксона, людина повинна виконати в особистій, подружньо-сімейній та професійній сфері ряд завдань. Це дасть їй можливість відчувати внутрішню задоволеність власним життям, бути суб'єктом життєтворчості, самій вибудувувати життєву перспективу, тобто самореалізуватись.

Проте, на самореалізацію особистості впливає багато факторів, одним з найважливіших є сімейно-подружні відносини.

### **1.3. Поняття та психологічні складові сімейно-подружніх відносин**

Сім'я є тією соціальною інституцією, де відбувається відтворення й виховання молодого покоління, забезпечується піклування про рідних, складаються різні типи морально-правових відносин: чоловік-дружина, батьки-діти, батьки-інші члени сім'ї, діти-діти, діти-інші члени родини. З погляду соціальної психології, це соціальна група, що відповідає нормам та цінностям певного суспільства, об'єднана міжособистісними контактами, взаємодіями та впливом один на одного [30, с.330-331].

Життєдіяльність родини, що безпосередньо стосується задоволення конкретних потреб її членів, називається функцією сім'ї [54, с.74-75]. На думку В. Сатир, благополучною є та сім'я, в якій реалізуються всі функції й усі члени емоційно пов'язані між собою [80].

Загалом, за різними класифікаціями виокремлюють такі основні функції сім'ї [3; 7]: а) феліцитологічна, яка полягає в задоволенні подружжям потреби в щасті; б) репродуктивна, що відповідає за народження дітей; в) виховна - задовольняються індивідуальні потреби в батьківстві й материнстві; у контактах із дітьми та їх вихованні; г) регенеративна - пов'язана з успадкуванням статусу, прізвища, майна, соціального становища; д) господарсько-побутова (економічна) - забезпечення грошових, майнових потреб членів родини, налагодження побуту; е) емоційна – задоволення потреб у симпатії, повазі, визнанні, емоційній підтримці, психологічному захисті; є) рекреативна - спільне проведення дозвілля, взаємне духовне збагачення; ж) функція первинного соціального контролю – забезпечення виконання соціальних норм членами сім'ї; з) сексуально-еротична функція – задоволення сексуально-еротичних потреб членів сім'ї; й) комунікативна – обмін інформацією, спосіб взаємодії, рефлексія на комунікацію один одного.

З функціями сім'ї тісно пов'язані сімейні ролі. Сімейна роль – сукупність прав і обов'язків члена родини, а також принципи його взаємодії в сім'ї та соціумі [46, с.26-27]. Існує кілька класифікацій сімейних ролей. Формальні сімейні ролі відображають

шлюбно-родинний статус людини; в основу функціональних ролей покладено функції сім'ї; неформальні ролі фігурують, коли йдеться про принципи побудови рольових відносин, вони, як правило, у позитивному чи негативному світлі підкреслюють індивідуальність їх виконавця [46] (див. табл 1.2).

В.Сатир виокремила деструктивні сімейні ролі за критерієм неадекватної самооцінки людини в її сімейному оточенні, натомість особистість з адекватно високою самооцінкою демонструє врівноважену, гнучку модель родинної взаємодії [80].

Гармонійність родинних ролей суттєво впливає на успішність функціонування сім'ї та визначається рядом чинників, зокрема узгодженістю, балансом між потребами сім'ї та окремого її члена, відповідністю рольових обов'язків можливостям людини (щоб уникнути рольового перевантаження) та гнучким поєднанням декількох ролей [57; 46].

Таблиця 1.2.

## Різновиди сімейних ролей

Формальні ролі	Функціональні ролі	Деструктивні ролі (за В.Сатир)
Подружні: чоловік, дружина	Господар/господиня організація побуту	обвинувач (демонструє свою перевагу у всьому)
Батьківсько-дитячі: батько, матір, син, донька	Годувальник - матеріальне забезпечення	Миротворець (догоджає, запобігає злості та образі партнера)
Опосередковані шлюбом: свекор, свекруха, теща, тесть; невістка, зять, сват, шурина	Вихователь - родинна соціалізація дитини	Розраховуючий(стримує свої емоції, холодно відсторонюється)
Кровної спорідненості: бабуся, дідусь, дядько, тітка, невістка, двоюрідний брат	Організатор - налагодження дозвілл та зовнішніх зв'язків	Відволікаючий (ігнорує загрози, відвертає увагу)
Сиблінгові: брат, сестра		

Так, у подружніх парах із суттєвою різницею у віці старший чоловік більше схильний до виконання ролі відповідального за матеріальне благополуччя, підтримку родинних зв'язків, організацію сімейної субкультури, а молодша дружина більше орієнтована на патріархальне співвідношення ролей у сім'ї, на роль господарки, вихователя дітей та сімейного «психотерапевта» [14, с.137].

У функціональних сім'ях структура сімейних ролей цілісна, динамічна й відповідає наступним вимогам [53, с.16-17]:

- взаємодоповнюваність (якщо сімейні ролі не виконуються через певні причини і не задовольняють потреб членів сім'ї, то потреби придушують або задовольняють поза сім'єю);
- узгодження сімейних очікувань (означає послідовність в очікуванні виконання певної ролі);

- пристосування несуттєвих елементів поведінки (відбувається протягом всього часу сімейного життя у вигляді адаптації до змін);
- наявність здібностей членів сім'ї гнучко функціонувати у декількох ролях.

Однією з найважливіших характеристик сім'ї є її структура. Це комплексний показник, який визначає не тільки кількість членів сім'ї, сімейних підсистем, а й особливості взаємодії між ними.

З погляду системного підходу, основними структурними параметрами сім'ї є: а) згуртованість – емоційна близькість між членами сім'ї, прихильність один до одного, емоційна «пов'язаність» в одне ціле; б) ієрархія - характеризує стосунки домінування-підпорядкування в сім'ї, ступінь впливу одних членів сім'ї на інших. в) внутрішні та зовнішні межі –взаємостосунки сім'ї з соціальним оточенням, а також між підсистемами (подружньою, батьківською) [37, с.34-35].

Згідно соціально-психологічного підходу, структура сім'ї містить: систему сімейних ролей; стиль виховання дітей у сім'ї; стиль спілкування членів сім'ї; спосіб життя (визначає систему цінностей, установок, потреб і мотивів сім'ї, зорієнтовану на реальні можливості її забезпечення); динаміку відносин подружжя; психолого-педагогічний потенціал батьків [52, с.17-22].

Кожен з компонентів структури сім'ї має вагомий вплив на її життєдіяльність і сприяє створенню сімейної гармонії, відчуттю партнерами благополуччя та задоволеності шлюбом [36].

Задоволеність шлюбом – суб'єктивна оцінка подружжям ефективності й якості родинної взаємодії, рівня прийнятності та приємності шлюбних взаємин, суб'єктивне сприйняття функцій сім'ї в плані задоволення індивідуальних потреб та кризь призму соціокультурних норм [46].

Задоволеність шлюбом тісно пов'язана з соціально-психологічним кліматом сім'ї, стійкістю та стабільністю шлюбу. Соціально-психологічний клімат містить дві складові: емоційний контакт та соціально-психологічну сумісність партнерів, його показником є рівень сімейного благополуччя. Показником стійкості шлюбу є оцінка його міцності, яку дають самі партнери [16, с.117-118]. Стабільність сім'ї передбачає



збереження ідентичності у часі, контроль над конфліктами і здатність сім'ї до зміни подальшого розвитку [65, с.5].

За Р.Левінгером, стабільність шлюбу є балансом трьох сил:

- внутрішнього тяжіння, пов'язаного з привабливістю партнера (проявляється у коханні, дружбі, фінансовій підтримці, високому соціальному статусі чоловіка (дружини), престижності статусу сімейної людини, її великих можливостей у різних сферах);

- соціальних бар'єрів, які протидіють розлученню – (моральні обов'язки щодо шлюбу, дітей, страх розлученням зашкодити кар'єрі, труднощі, пов'язані з соціальною роллю самотньої людини, правові бар'єри, ганьба розлучення);

- сили, що протидіють стабільності (інший партнер, конфлікт кар'єри і шлюбних обов'язків, суперечність між прив'язаністю до батьків і партнера, привабливість свободи, прагнення жити на свої кошти тощо) [86].

Важливим психологічним чинником задоволеності шлюбу є сумісність партнерів, яка має різні рівні: фізіологічна (зокрема сексуальна); сімейно-побутова (виконання функціонально-рольових обов'язків); персональна (відповідність психологічних особливостей подружжя; духовна (єдність цінностей, установок, потреб, оцінок тощо)[58; 59,с.260].

Сімейні зв'язки дають змогу людині зберігати психологічну рівновагу, опанувати сімейні ролі, бути стійкою до стресів, відчувати свою правоту, комунікувати в одному психосемантичному полі. Подружня гармонія складається з багатьох компонентів, серед яких визначальними вважають рівень культури та вихованість партнерів, індивідуально-типологічні якості, національні традиції, звичаї, соціальні установки й цінності, міжособистісні стосунки, сексуальну та поведінкову відповідність [21, с.4; 55].

Запорукою довгого і щасливого шлюбу є відчуття партнерами своєї цінності та неповторності один для одного, а також наявність стійких емоційних стосунків між ними, що сприяють задоволенню потреби в самопізнанні й пізнанні іншої людини [60].

Невід'ємною частиною стійких емоційних відносин між партнерами є відчуття близькості, що, в свою чергу, базується на коханні. Згідно трьохкомпонентної теорії

Р.Стернберга, кохання має три складові: інтимність, пристрасть та обов'язок [81]. Інтимний компонент кохання - почуття близькості, зв'язку та прив'язаності в любовних стосунках, щира симпатія, захоплення, спільні інтереси, прагнення бути разом. Пристрасть приводить до фізіологічного потягу та сексуальної поведінки у відносинах. Проте, статеві потреби не є пріоритетними, значно важливішою є потреба в належності, відданості один одному. У третьому компоненті рішення відображає короткочасний аспект відносин, коли одна людина кохає іншу. Обов'язок стосується довготривалої перспективи і рішення зберігати кохання.

Хоча більшість пар прагне досконалого кохання, Р.Стернберг показав, що в реальності воно має різні комбінації (див. Табл 1.3).

*Таблиця 1.3.*

### Систематика видів кохання за Р.Стернбергом

КОМПОНЕНТИ			
Види кохання	Інтимність	Пристрасть	Рішення/обов'язок
Симпатія	+	-	-
Пристрасне	-	+	-
Надумане	-	-	+
Романтичне	+	+	-
Товариське	+	-	+
Сліпе	-	+	+
Досконале	+	+	+

У ході дослідження впливу різних рівнів адаптивної поведінки на ступінь задоволеності партнерами шлюбом, встановлено, що особистість, яка задоволена власними подружніми взаєминами, керує і бере відповідальність за них, відчуває задоволеність собою та перебуває у стані душевного спокою, має високий рівень адаптаційного потенціалу, вміє адаптуватись до різних ситуацій в міжособистісному спілкуванні та в особистих стосунках з партнером [1].

Найвищий рівень задоволеності шлюбом спостерігається на етапі життя молодій сім'ї. Цьому сприяють такі чинники, як особистісна ідентифікація з партнером, виконання емоційно-психотерапевтичної функції сім'ї; зовнішня

привабливість жінки та установки чоловіка на батьківство. Натомість прояв домінування одним з партнерів, порушення рольових очікувань є фактором ризику на цьому етапі подружньо-сімейних відносин [19, с.225-226].

Причинами конфліктів у молодих сім'ях може стати порушення рольових очікувань подружжя, розбіжності у питаннях виховання дітей, стосунків з родичами і друзями, неузгодженість норм поведінки, зумовлених особистісними особливостями. Узгодженість сімейних цінностей в сфері соціальної активності з емоційною сферою подружжя позитивно впливає на задоволеність шлюбом [17].

Кожна сім'я має свій життєвий цикл. Життєвий цикл сім'ї – це історія життя сім'ї, її протяжність у часі, власна динаміка; повторюваність, що відображає регулярність сімейних подій [61;46]. Етап ранньої дорослості партнерів зазвичай співпадає з етапом життя без дітей та етапом молодого сім'ї. Це важливо розуміти, оскільки не тільки вік подружжя, але й життєвий цикл сім'ї, на якому вони перебувають впливає на задоволеність шлюбом загалом.

Відповідно до розгортання родинного життєвого циклу можна виокремити типові завдання та проблеми на різних стадіях [53; 37;3;46]:

1. Одруження і стадія без дітей. На цій стадії подружжя пара повинна адаптуватись до змін соціального та родинного статусу; визначити зовнішні та внутрішні межі сім'ї. Шлюбна адаптація передбачає вироблення здатності молодят знаходити компроміси у всіх проблемних питаннях родинного життя. 2. Молода сім'я з маленькими дітьми. Характерними ознаками цієї стадії є: взаємодія в організації повсякденного побуту; матеріальне забезпечення та фінансова підтримка; встановлення психологічної дистанції з генетичними родинами; закріплення інтимності та близькості у взаєминах; первинне узгодження подружніх (сімейних) ролей; народження та виховання дітей; кар'єра кожного з членів подружжя, пристосування до великих фізичних і психічних навантажень, обмеження загальної активності подружжя за межами сім'ї, недостатні можливості побути наодинці.

Найбільш значущими для подружжя віку ранньої дорослості є інтимно-сексуальна та емоційно-психотерапевтична сфери сімейного життя: рольова адекватність членів подружжя в цих сферах має тісний зв'язок з їх задоволеністю шлюбом [61].

Отже, основними завданнями віку ранньої дорослості є саморозвиток, самореалізація в сімейних відносинах та побудова кар'єри. Якісним показником функціонування сім'ї, індикатором потреб сімейної системи є задоволеність шлюбом.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Самореалізація особистості це - багатогранний різноаспектний різновекторний феномен, що виражає докорінну потребу людини у максимальному саморозкритті свого потенціалу, який є стрижнем особистості, що відображає її «життєстійкість», установку на активність, волю і відвагу «відбутися», «стати тим, ким вона може стати».

Близьким за значенням до самореалізації є поняття самоактуалізації. Обидва терміни відображають один і той же процес, але самоактуалізація – більшою мірою у внутрішньому, суб'єктивному плані функціонування особистості, а самореалізація у зовнішньому, об'єктивному плані особистості, як практичний прояв своїх можливостей.

Вік ранньої дорослості (згідно класифікації Е.Еріксона – 20 – 40 рр) характеризується досягненням особистісної ідентичності та початком трудової діяльності, що дає поштовх до побудови системи нових міжособистісних стосунків у професійній та сімейній сферах.

До новоутворень віку ранньої дорослості слід віднести становлення особистісної зрілості, прагнення до самореалізації та саморозвитку, розвиток шлюбно-сімейної, професійної та кар'єрної мотивації, задоволеність життям, активну життєву позицію.

Підсумовуючи, можемо зазначити, що рання дорослість, за класифікацією Е.Еріксона, покладену в основу нашого дослідження триває від 20 до 40 років. Цей етап характеризується досягненням особистісної ідентичності та початком трудової діяльності, що дає поштовх до побудови системи нових міжособистісних стосунків у професійній та сімейній сферах.

До новоутворень віку ранньої дорослості слід віднести становлення особистісної зрілості, прагнення до самореалізації та саморозвитку, розвиток шлюбно-сімейної, професійної та кар'єрної мотивації, задоволеність життям, активну життєву позицію.

Таким чином, можемо виокремити три сфери самореалізації особистості у віці ранньої дорослості: особистісна, професійна, сфера міжособистісних взаємин (подружньо-сімейна).

Показниками самореалізації особистості віку ранньої дорослості в особистісній сфері є: вміння ставити життєві цілі та досягати їх, мотивація досягнень; прагнення до самоактуалізації, вміння долати життєві труднощі; наявність «операційних» характеристик: стратегічного мислення, життєстійкості, гнучкості в спілкуванні, креативності, вміння структурувати час, активний суб'єктний підхід до виконання життєвих завдань.

Самореалізована особистість віку ранньої дорослості прагне не тільки рухатись по карєрних сходинках, але й повноцінно реалізуватись у сімейно- подружніх відносинах.

Теоретично доведено, що вплив сімейно- подружніх відносин на особистість відбувається через функції, ролі, норми, правила, лідерство, склад сім'ї, сумісність партнерів, характерологічні особливості подружжя, почуття кохання, оптимальну взаємодію між собою та оточуючим середовищем, відчуття сімейного щастя тощо. Динаміка розвитку сім'ї зумовлюється дією зовнішніх та внутрішніх факторів, балансом міжособистісних процесів в сім'ї, наявністю внутрішнього сімейного потенціалу для розвитку взаємин.

Існування різних підходів щодо оцінки функціонування сім'ї показує, що кожен із них має свої переваги, акцентуючи увагу на окремих аспектах її життєдіяльності. Комплексна оцінка успішності сім'ї передбачає врахування різних структурних показників.

У сімейній сфері головним показником ефективності сімейно- подружніх відносин є задоволеність шлюбом через задоволення подружжям потреб один одного.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив підібрати комплекс методик для проведення емпіричного дослідження впливу сімейно- подружніх відносин на самореалізацію особистості віку ранньої дорослості.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНО-ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ ВІКУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

### **2.1. Програма емпіричного дослідження впливу сімейно-подружніх відносин на самореалізацію особистості віку ранньої дорослості**

Враховуючи актуальність вищезазначеної проблематики та з метою підтвердження теоретичних положень досліджуваної теми, нами було проведене емпіричне дослідження. Воно передбачало обґрунтування програми дослідження та реалізацію її в реальних умовах. Практична реалізація емпіричного дослідження здійснювалася в 4 етапи.

На першому етапі нами було здійснено теоретичний аналіз психологічної літератури, підбір методичного інструментарію для дослідження та експериментальної вибірки. На другому етапі відбувалося планування дослідження. Третій етап містив проведення емпіричного дослідження. На четвертому етапі нами було здійснено аналіз та інтерпретацію його результатів.

Емпіричне дослідження здійснювалось впродовж квітня-червня 2022 в Івано-Франківській, Львівській та Київській областях. В дослідженні взяло участь 30 сімейних пар (60 осіб віку ранньої дорослості), з них 30 чоловіків та 30 жінок. Вік респондентів – 20-40 років.

Програма дослідження містить мету, завдання та методи вивчення й інтерпретації результатів. Як зазначалось у вступі, об'єктом дослідження виступає самореалізація особистості віку ранньої дорослості. Предмет - вплив сімейно-подружніх відносин на самореалізацію особистості віку ранньої дорослості.

Відповідно до мети, після виконання теоретичної частини програми дослідження, наступним завданням є: емпірично дослідити специфіку впливу сімейно-подружніх відносин на самореалізацію особистості та розробити міні-тренінг щодо оптимальних шляхів самореалізації особистості віку ранньої дорослості під впливом сімейно-подружніх відносин.

Методологічною базою дослідження були визначення та поєднання всіх вихідних принципів емпіричного дослідження: від філософського, загальнонаукового та конкретно-наукового рівня до рівня методики й техніки дослідження.

Для реалізації емпіричного дослідження були застосовані стандартизовані методи: тестування, анкетування, бесіда, якісний аналіз та застосовані такі психологічні методики: тест вимірювання рівня задоволеності шлюбом (Г.І.Лакі) (Дод.А); тест «Життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т.М. Титаренко) (Дод.Б); тест “Визначення рівня самоактуалізації особистості” (САМОАЛ) (Дод.В); анкета «Аналіз подружніх потреб чоловіка (жінки)» У. Харлі (Дод.Е); методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л.І. Вассермана (модифікація В.В.Бойко) (Дод.Є).

Тест вимірювання рівня задоволеності шлюбом (Г.І.Лакі) містить шістнадцять шкал, які описують функціонально-рольову структуру сім'ї. Відповіді передбачають чотири варіанти міри вираженості досліджуваного показника: від повної відсутності до найвищої міри вираженості. Для кожного питання шкала є індивідуальною. Результат по тесту підраховується шляхом сумування відповідей по кожному запитанні. При цьому першій альтернативі приписується вагомість – 0, другій -1; третій -2, четвертій – 3. Результат по кожному запитанні входить у сумарний бал без коефіцієнта, тобто вагомість запитань вважається рівномірною. Індекс задоволеності шлюбом =  $-1+2+3-4+5-6+7-8-9+10-11+12-13+14-15+16$ . Рівень задоволеності шлюбом за даним тестом може варіювати від 0 до 51. Середнє значення задоволеності шлюбом – 29 (відхилення 9.9).

Зокрема, з допомогою даного тесту ми вивчаємо, як змінилось почуття кохання подружжя за час сімейного життя; міру бажаності шлюбу у часовій перспективі; оцінку партнерами міцності (дружності) їхньої сім'ї; спільних друзів і родичів. Респонденти відповідають на питання щодо грошових витрат та виконання домашніх обов'язків (господарсько-економічна функція сім'ї). Також ряд питань стосується дисфункційності сім'ї, а саме конфліктів та їх наслідків; чи є бажання у партнерів повертатись додому після роботи; відпочивати разом, чи почуваються вони вдома спокійно та затишно. Крім вивчення поведінкового компоненту, тест вимірює оцінку



подружжям емоційного компоненту їх відносин, задоволеності шлюбом загалом та один одним зокрема.

Даний тест відноситься до експрес-методик і виконується 5-10 хвилин.

Перший варіант САМОАЛ створювався в 1983- 1994 р.р., його стандартизація та валідизація проведена за участі О. В. Лазукіна. У методиці є 100 тверджень та можливість відбору однієї із двох запропонованих варіантів відповідей. Отримані бали співставляються із ключем методики. У методиці запропоновані наступні шкали:

1. Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя “на потім” і не намагаючись знайти порятунк у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють цінність життя “тут і тепер”, здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

2. Шкала цінностей. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа Абрахам Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3. Погляд на природу людини може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока потреба в пізнанні характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкритій до нових вражень. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає А.Маслоу, точніше і ефективніше,

оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

5. Прагнення до творчості або креативність – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

6. Автономність є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість і самопідтримка, спрямованість, зрілість. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотність.

7. Спонтанність – це якість, що впливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. Саморозуміння. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підміняти власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих.

9. Аутосимпатія – природна основа психічного здоров'я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена “Я-концепція”, що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

10. Шкала контактності вимірює товарицькість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувачі САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємно корисних і приємних контактів з іншими людьми.

11. Шкала гнучкості в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні.

Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття, орієнтацію на особистісне спілкування, не схильність до маніпуляцій тощо. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення.

Тест «Життєві завдання особистості» (колектив авторів під кер. Т.Титаренко) містить 87 шкал, побудованих за принципом дихотомічності, що передбачає вибір однієї з двох відповідей – «правильно» або «неправильно»; інструкцію до виконання.

Шкала 1. Мотивація життєвих завдань, яка складається із п'яти підшкал (мотивація матеріального задоволення, гроші, комфорт; мотивація досягнення успіху, престижу, влади, визнання; мотивація самоконституювання; мотивація творчості; локалізація життєвих завдань по сферах). Методика охоплює головні сфери життєдіяльності подружжя: сфера сім'я; сфера навчання та робота; сфера здоров'я; сфера друзі.

Шкала 2. Структурованість часу життя також містить дві підшкали: наявність структурування часу та віддаленість структурування. Способи планування та структурування життя визначаються передусім характером організації часу, сприйняттям часової перспективи та усвідомленням особистісного часу [48].

Шкала 3. Ставлення до майбутнього. Цей критерій пов'язаний із переконаннями особистості, які розширюють перспективу взаємодії зі світом; без страху зазирнути у майбутнє, відкрити собі та іншим свої таємні бажання та сміливі плани, будувати такі життєві завдання, в яких можливо реалізувати своє покликання, а не просто виконати певну соціальну роль, дивитись у майбутнє з оптимізмом [48, с.46].

Шкала 4. Суб'єктна активність. Щоб планування було ефективним, людина повинна враховувати набутий досвід минулого, позитивний досвід долаття труднощів, зберігати активну позицію в теперішньому [48].

Шкала 5. Операціональні характеристики життєвих завдань містять наступні підшкали: стратегія; стійкість; цілісність життя; гнучкість; активність–виснажливість.

Перша підшкала вимірює наявність життєвої стратегії. Стійкість визначається здатністю людини відновлюватись фізично та психічно, тобто не тільки виживати у

складних ситуаціях, а розвивати відповідні здібності для реалізації актуальних життєвих завдань та соціальних функцій [48, с.40]. Цілісність – це якість, що показує міру включеності та суб'єктності особистості у власній життєтворчості. Гнучкість вказує на здатність особистості швидко переключатися з одного виду діяльності на інший та не застрягати у складних життєвих ситуаціях.

Дана методика також містить шкалу брехні. По кожній шкалі сумується кількість балів та звіряється з ключем.

Анкета «Аналіз подружніх потреб чоловіка (жінки)» У. Харлі розроблена для того, щоб допомогти визначити ступінь подружніх потреб і міру їх задоволеності в сім'ї. Це два ідентичні опитувальники, які вимірюють рівень задоволення десяти показників у шлюбі та оцінку партнерами власного стану й один одного. До показників належать: ніжність, статеві відносини, спілкування, супутник по відпочинку, фінансова підтримка, привабливість дружини (чоловіка), щирість і відвертість, ведення домашнього господарства, самовідданість сім'ї, захоплення партнерами один одним. Анкети важливі для вивчення співвідношення потреб подружньої пари.

Соціальну фрустрованість зазвичай трактують як специфічний комплекс переживань і відносин особистості, що виникає у відповідь на дію фруструючих факторів. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л.І. Вассермана фіксує ступінь незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності особистості. Респонденту пропонується вибрати одну з п'яти відповідей, яка найбільше підходить: «повністю задоволений», «скоріше задоволений», «складно відповісти», «скоріше незадоволений», «повністю незадоволений». Щоб визначити рівень соціальної фрустрованості слід знайти середній бал по кожному пункту. Чим більший бал, тим вищий рівень соціальної фрустрованості – від повної її відсутності до дуже високого рівня вираженості.

Опитувальник містить двадцять запитань, які стосуються професійної діяльності, а саме освіти, взаємовідносин з колегами по роботі, змістом та умовами діяльності, можливістю проводити відпустку, вибрати географічну локацію роботи; також питання щодо соціальної активності людини, її матеріального становища, житлово-побутових умов, медичного обслуговування, сфери послуг; сімейного

життя, стосунків з друзями. По кожному пункту визначається показник рівня фрустрованості, який може знаходитись у межах від 0 до 4 балів.

Аналіз та обробка емпіричних даних здійснювались за допомогою математичних та статистичних методів. Первинна обробка результатів здійснювалась на основі елементів описової статистики, зокрема процентних співвідношень. Вторинна обробка даних здійснювалась через кореляційний аналіз Пірсона. Значущість статистичного показника встановлювалась на основі врахування критичних значень відповідно до об'ємів емпіричної вибірки при рівні статистичної значущості  $p \leq 0,05$ . Обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою пакета статистичних програм для ПК EXCEL, STATISTIKA.

## **2.2. Аналіз змістових характеристик самореалізації особистості віку ранньої дорослості**

Обробка та аналіз емпіричних даних дозволив виокремити змістові характеристики самореалізації особистості віку ранньої дорослості.

За результатами тесту “Визначення рівня самоактуалізації особистості” отримано наступні результати (див. Рис.2.1).

У майже половини чоловіків середній рівень розвитку за шкалою орієнтації в часі (47%), і в чверть респондентів показують високий та низький рівні (по 26%). Низький результат не сприяє самореалізації, оскільки виявляє тенденцію тяжіння до минулого, аж до невротизації, надто високий рівень домагань, підозрливості і невпевненість у собі.

За шкалою цінностей 37% чоловіків мають високий показник і 47% - середній, що вказує на їх прагнення до гармонійного буття, здорових стосунків з людьми тощо; (17% - низький).

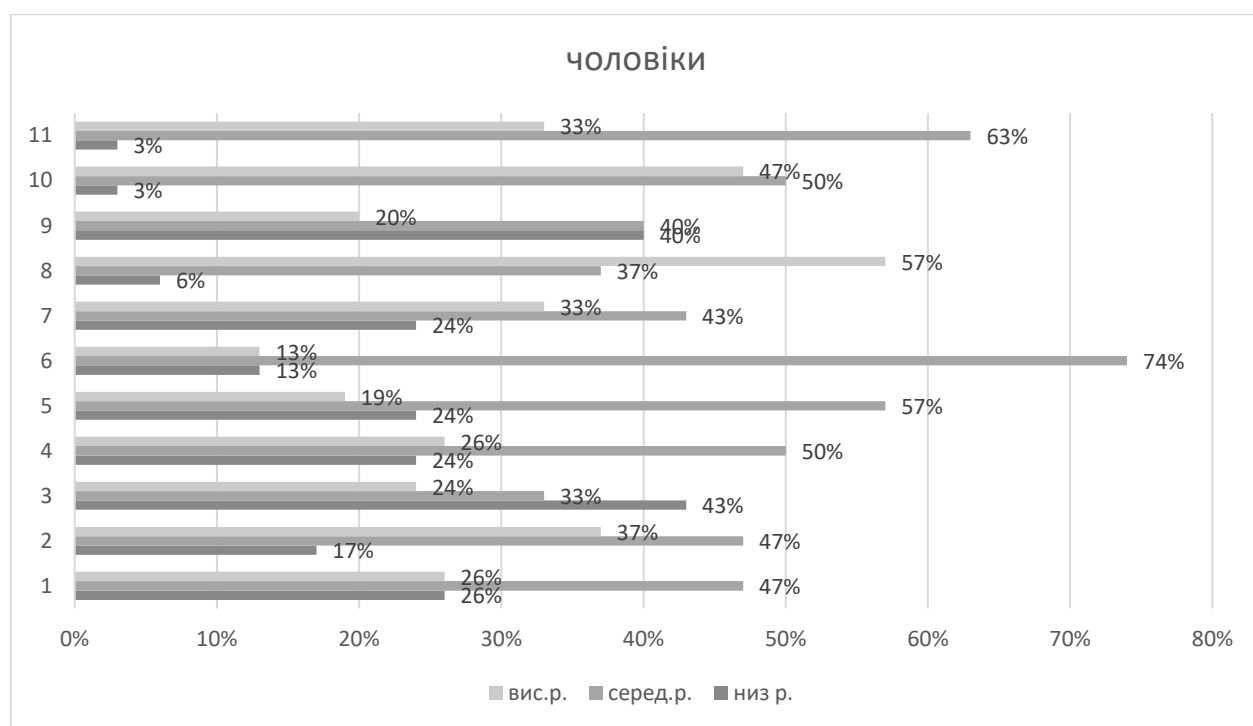


Рис. 2.1. Рівень самоактуалізації чоловіків віку ранньої дорослості за методикою «Самоал»

Лише чверть чоловіків (24%) має високий рівень за шкалою «Погляд на природу людини» і 33% - середній. 43% респондентів з низьким показником не вірять у можливість людини як творця власного буття, що, безумовно, є серйозним внутрішнім бар'єром для саморалізації.

Висока потреба в пізнанні характерна для 26% , середня – для 50%, а низька – для 24%. Самоактуалізована особистість завжди відкрита для нових вражень, бажання нового, інтересу до об'єктів, не пов'язаних прямо з задоволенням різних потреб.

Креативність як неодмінний атрибут самоактуалізації, притаманний 57% (середній рівень) і 19% - високий; чверть респондентів мають низький рівень розвитку творчого підходу до життя.

Ще однією важливою якістю самоактуалізованої особистості є автономність, що відображає рівень психічного здоров'я особи, її цілісності, зрілості, здатності до самопідтримки. 71% респондентів мають середній рівень автономності, 13% - високий і 13% - низький.

33% і 43% респондентів (відповідно високий та середній рівень розвитку) здатні діяти спонтанно, що є дуже хорошим показником впевненості в собі, довіри до світу, природності, легкості в міжособистісній взаємодії, внутрішньої свободи.

Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Високий показник за шкалою саморозуміння свідчить про сензитивність людини до своїх бажань і потреб; низький бал властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих. Так само низькі показники з аутосимпатії мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі, а високий рівень розвитку цієї якості свідчить про цілісність особистості, критичне сприйняття себе і світу в цілому, адекватну самооцінку. За нашими результатами, 57% і 20% чоловіків мають високий рівень, а 6% і 40% - низький, відповідно 37% і 40% - середній. На нашу думку, це пов'язано з тим, що саморозуміння є якістю когнітивної сфери особистості, натомість аутосимпатія – емоційної. Емоційна сфера може більше залежати від впливу зовнішніх соціальних чинників, наприклад, війни.

Шкала контактності вимірює товарицькість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. Високий рівень розвитку комунікативних здібностей (47%) та середній (50%) є нормальним для самоактуалізації особистості.

Зі шкалою контактності корелює шкала гнучкості в спілкуванні (33% високий рівень і 63% середній). Ці високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття.

За результатами аналізу самоактуалізації жінок виявлено певні гендерні відмінності за деякими показниками (див. Рис.2.2). На відміну від чоловіків, за шкалою орієнтації в часі половина жінок (50%) схильні поринати в минулі спогади, не відчуваючи цінності життя в актуальному моменті «тут» і «тепер», що може призвести до невротизації, підозрливості, завищеного рівня домагань. І тільки 7% мають високий показник орієнтації в часі (43% - середній).

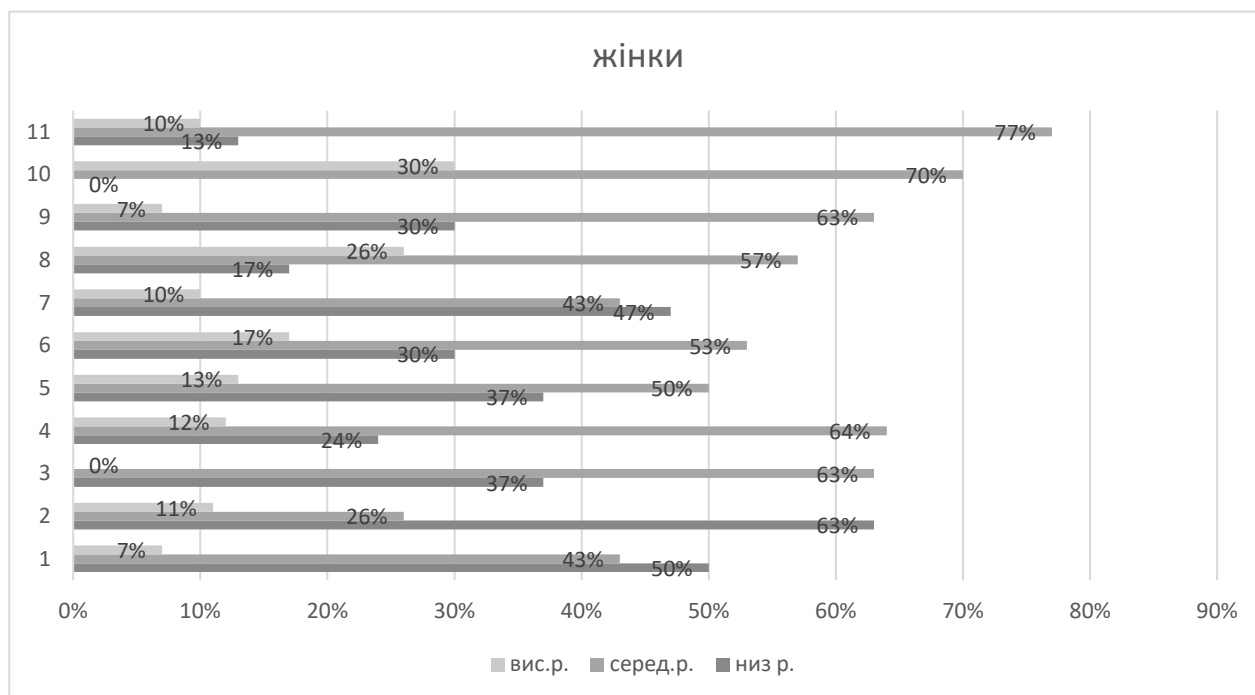


Рис. 2.2. Рівень самоактуалізації жінок за методикою «Самоал»

Є відмінності і за шкалою цінностей (високий рівень - 11%; середній - 26%; низький - 63%) певного знецінення традиційних цінностей самоактуалізованої особистості: добра, краси, цілісності, життєвості, унікальності, досконалості, справедливості тощо.

З вищевказаним логічно корелюють показники за шкалою «Погляд на природу людини» - у жінок відсутній високий рівень; 63% середній і 37% низький, що свідчить про певне упереджене ставлення до людей, недовіру в міжособистісних відносинах, більшу віру в надприродні сили, ніж у людський потенціал.

Висока потреба в пізнанні приблизно однакова у жінок та чоловіків (12% високий рівень; 64% середній і 24% низький).

Прагнення до творчості також не має суттєвих відмінностей у чоловіків та жінок (13% високий рівень; 50% середній і 37% низький).

Низький рівень розвитку автономності дещо більший у жінок, ніж у чоловіків (30%), проте 17% високий рівень і 53% середній – це добрий показник цієї важливої для самоактуалізації якості для середньостатистичної вибірки.

Середній рівень розвитку спонтанності у чоловіків та жінок однаковий (43%), проте майже вдвічі переважає низький рівень (47%), що підтверджує тенденцію до



невпевненості в собі і недовіри до навколишнього світу, властивих для людей, які не є самоактуалізованими. Високий показник тільки у 10% жінок.

Показники саморозуміння й аутосимпатії у жінок, як і в чоловіків, співпадають лише на середньому рівні (57% і 63%). Але, на відміну від чоловіків, у жінок майже вдвічі менше розвинене саморозуміння на високому рівні (26%) і майже втричі аутосимпатія (7%). Відповідно ці показники значно вищі у жінок на низькому рівні (17% і 30%), що свідчить про орієнтацію на зовнішні стандарти, думку оточуючих, а не внутрішні переконання, невпевненість у власних силах і можливостях, часто неадекватну самооцінку.

Рівень комунікативних здібностей, навички ефективного спілкування у чоловіків та жінок приблизно співпадають на високому та середньому рівнях (30% високий і 70% середній); низький рівень у жінок не відображений.

Шкала гнучкості в спілкуванні яскраво відображена у жінок на середньому рівні (77%), що співпадає з попереднім показником. У жінок дещо нижчий, ніж у чоловіків показник гнучкості на високому рівні (10%) і дещо вищий на низькому (13%). Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення.

За методикою «Життєві завдання особистості» отримано наступні результати (див Рис.2.3).

Чоловіки високо мотивовані на заробляння грошей, матеріальне забезпечення, життя з комфортом (43% високий рівень і 57% середній). Природно, що у них достатньо рівень мотивації досягнення успіху, престижу, влади, визнання (17% високий і 77% середній).

Половина чоловіків (27% високий рівень і 23% середній) із загальної вибірки мотивовані на самоконститування, а половина (50%) не готові докладати активних життєвих зусиль, щоб пізнавати себе та шукати смисли в життєвих домаганнях і життєтворчості.

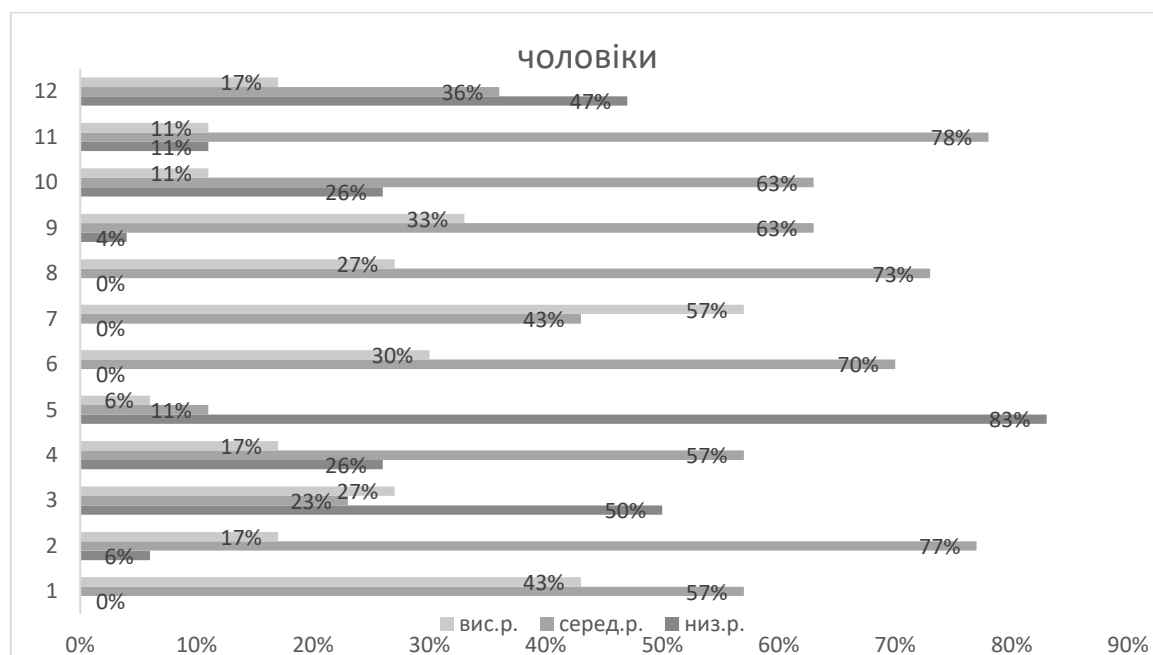


Рис. 2.3. Структура життєвих завдань чоловіків віку ранньої дорослості

Мотивація творчості притаманна 17% чоловіків на високому рівні і 57% - на середньому. Низький показник у чверті респондентів.

Якщо розглядати життєві завдання з погляду їх розташування у різних сферах, то пріоритетність сфери сім'ї є лише у 6% респондентів, в 11% - середній рівень і у 83% - низький. Це можна пояснити тим, що це вибірка одружених чоловіків, які розглядають вибір сім'ї як уже здійснене, виконане завдання.

Тому вибір сфери навчання та роботи (відповідно 30% високий рівень і 70% середній) показує, що для чоловіків на даному етапі актуальні завдання забезпечення сім'ї.

Для чоловіків характерна турбота про здоров'я (57% високий рівень і 43% - середній).

Дуже важливою сферою є друзі (високий рівень 27% і середній рівень 73%), що свідчить про потребу у міжособистісній взаємодії.

Структурованість часу життя дозволяє правильно вибирати актуальні пріоритетні завдання і розподіляти інші у часовій перспективі. Загалом 33% чоловіків структурують час на високому рівні, а 63% - на середньому. Для 63% чоловіків характерна перевага структурування часу в актуальному моменті «тут і тепер», для

78% - у віддаленій часовій перспективі. Високий і низький показники структурування часу є незначущими.

У чоловіків з незначним відсотком переважає оптимістичне ставлення до майбутнього, віра у власний потенціал здійснити бажані наміри, досягнути поставлених цілей (17% високий рівень і 36% середній), проте 47% мають низький показник за цією шкалою.

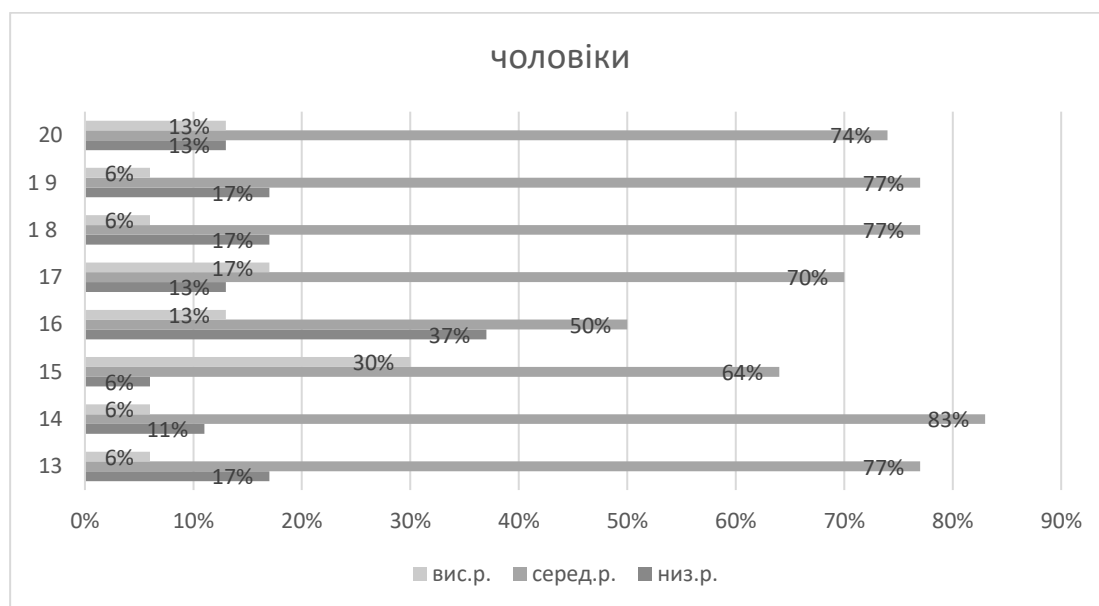


Рис. 2.4. Структура життєвих завдань чоловіків віку ранньої дорослості (продовження)

Наступні показники відображають суб'єкту активність чоловіків як творців власної реальності та операційні характеристики життєвих завдань, тобто ті якості, з допомогою яких можна втілити мрію в реальність (див. Рис.2.4). Загальний середній показник по вибірці становить 77% та 83% - сумарний показник всіх операційних характеристик.

Всі значущі операційні характеристики у чоловіків виражені середнім показником: стратегія (64%); стійкість (50%); цілісність життя (70%); гнучкість (77%); активність–виснажливість (77%).

За методикою «Життєві завдання особистості» у жінок отримано наступні результати (див. Рис.2.5)

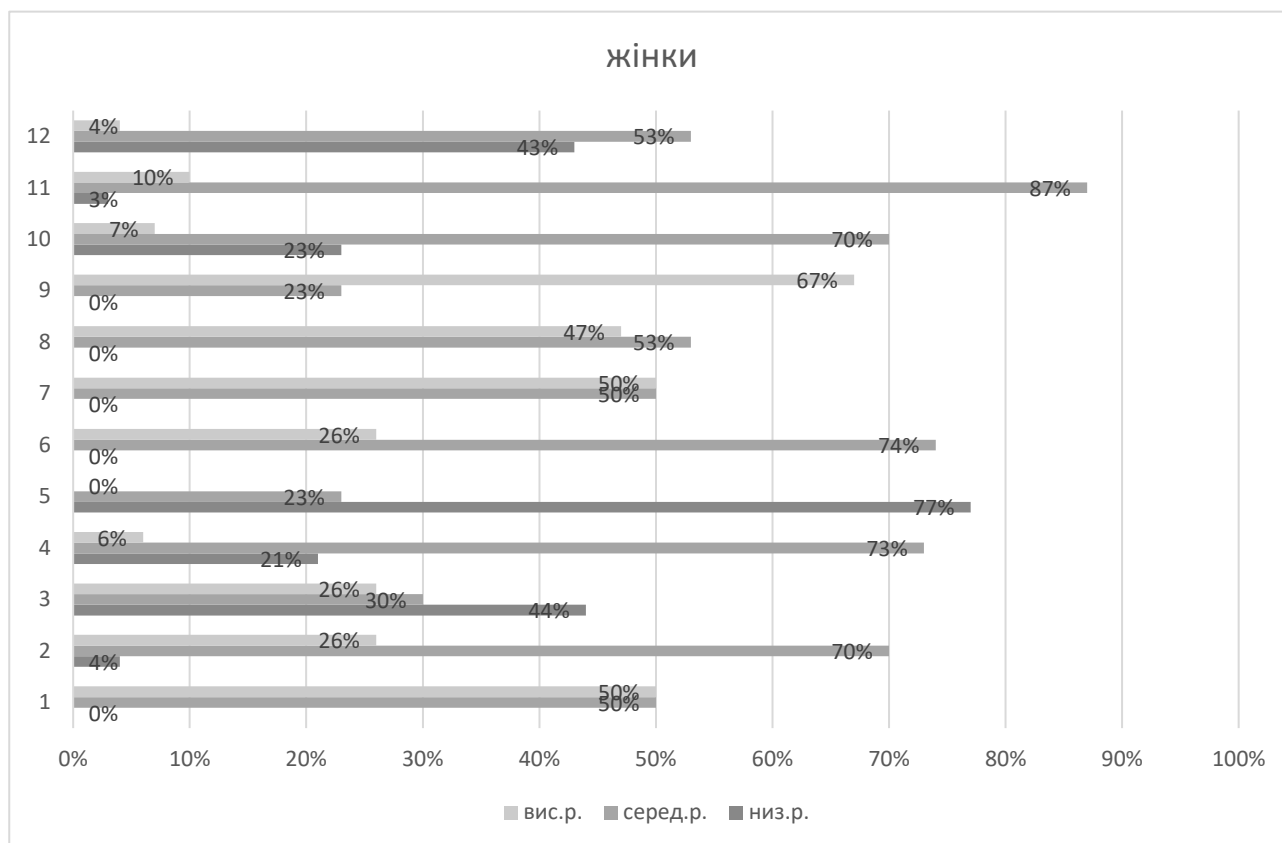


Рис. 2.5. Структура життєвих завдань жінок віку ранньої дорослості)

Жінки середньо мотивовані на заробляння грошей, матеріальне забезпечення, життя з комфортом (43% високий рівень і 57% середній). У них достатньо рівень мотивації досягнення успіху, престижу, влади, визнання (26% високий і 70% середній).

У 26% жінок високий рівень і у 30% середній із загальної вибірки мотивації на самоконститування, а половина (44%) не готові докладати активних життєвих зусиль, щоб пізнавати себе та шукати смисли в життєвих домаганнях і життєтворчості.

Мотивація творчості притаманна 6% жінок на високому рівні і 77% - на середньому. Низький показник у 21% респондентів.

Якщо розглядати життєві завдання з погляду їх розташування у різних сферах, то пріоритетність сфери сім'ї є лише у 23% респондентів- середній рівень і у 77% - низький. Це можна пояснити тим, що це вибірка одружених жінок, які розглядають вибір сім'ї як уже здійснене, виконане завдання.

Тому вибір сфери навчання та роботи (відповідно 26% високий рівень і 74% середній) показує, що для жінок на даному етапі актуальні завдання забезпечення сім'ї чи особистого самовдосконалення.

Для жінок, як і чоловіків, характерна турбота про здоров'я (50% високий рівень і 40% - середній).

Не менш важливою сферою, ніж у чоловіків, є друзі (високий рівень 47% і середній рівень 33%), що свідчить про потребу у міжособистісній взаємодії. Це пояснюється тим, що на етапі ранньої дорослості люди ведуть активне соціальне життя, вони мають багато дружніх зв'язків зі школи, навчальних закладів, а також активно здобувають нові контакти на роботі.

Структурованість часу життя дозволяє правильно вибирати актуальні пріоритетні завдання і розподіляти інші у часовій перспективі. Загалом 67% жінок структурують час на високому рівні, а 23% - на середньому. Для 77% жінок характерна перевага структурування часу в актуальному моменті «тут і тепер», чверть жінок не прагнуть структурувати актуальний час; 97% - надають перевагу віддаленій часовій перспективі.

У жінок, як і в чоловіків, з незначним відсотком переважає оптимістичне ставлення до майбутнього, віра у власний потенціал здійснити бажані наміри, досягнути поставлених цілей (4% високий рівень і 53% середній), проте 43% мають низький показник за цією шкалою.

Наступні показники відображають суб'єкту активність жінок як творців власної реальності та операційні характеристики життєвих завдань, тобто ті якості, з допомогою яких можна втілити мрію в реальність (див. Рис.2.6). Загальний середній показник по вибірці становить 77% та 63% - сумарний показник всіх операційних характеристик.

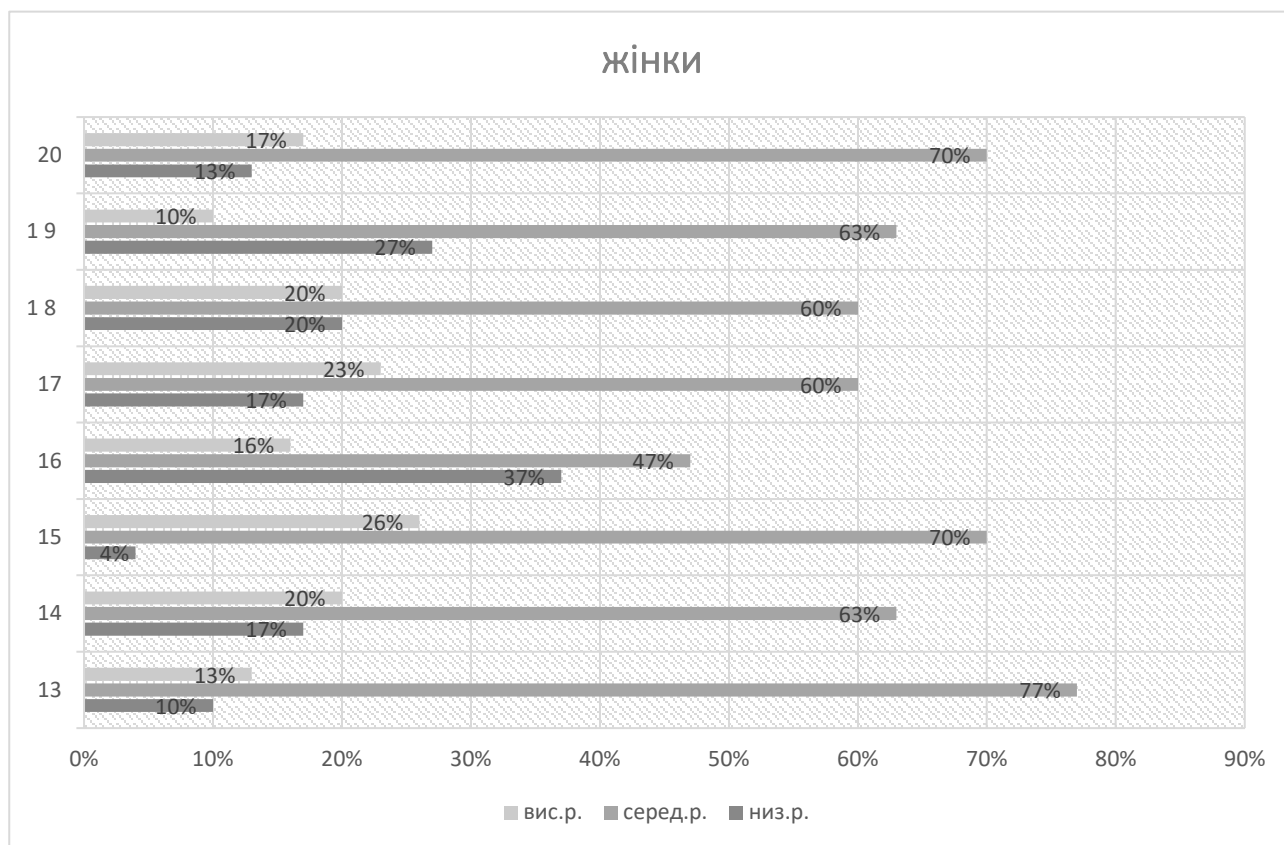


Рис. 2.6. Структура життєвих завдань жінок віку ранньої дорослості (продовження)

Всі значущі операційні характеристики у жінок виражені високим середнім показником: стратегія (70%); стійкість (47%); цілісність життя (60%); гнучкість (60%); активність–виснажливість (63%). Низький рівень стійкості виражений як у жінок, так і в чоловіків (по 37%).

Загалом, в операційних характеристиках життєвих завдань немає відчутних гендерних відмінностей.

За методикою «Рівень соціальної фрустрованості» отримано наступні результати (див.Рис.2.7). Серед чоловіків і жінок не виявлено респондентів з підвищеним або дуже високим рівнем соціальної фрустрованості. У 63% чоловіків і 48% жінок дуже низький рівень соціальної фрустрованості; відповідно у 20%чоловіків та 40% жінок – знижений, у 10% чоловіків та ?% жінок – невизначений; У 7% чоловіків та 3% жінок- середній і в 7% жінок – відсутній.

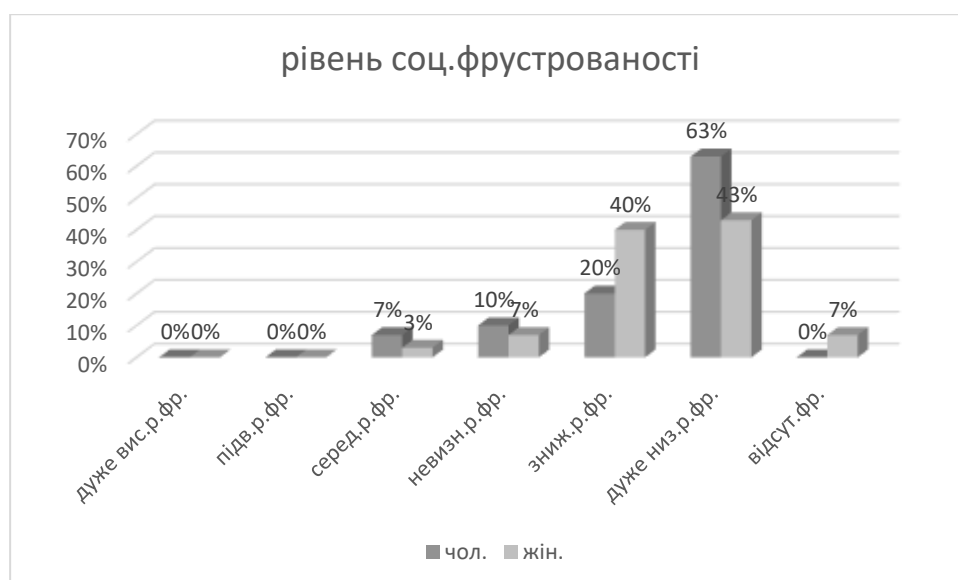


Рис. 2.7. Рівень соціальної фрустрованості респондентів за статевою ознакою у віці ранньої дорослості

Це вказує на те, що і чоловіки, і жінки здатні справлятися з психічною напругою, що виникає внаслідок дії фруструючих факторів.

Аналіз змістових характеристик самореалізації особистості віку ранньої дорослості дозволив виокремити певний психологічний портрет самореалізованих чоловіка й жінки віку ранньої дорослості, а саме: самореалізованому чоловіку властиве саморозуміння, здатність орієнтуватися на внутрішні потреби й цінності, він контактний, спонтанний, цінує самоактуалізовані якості, вміє структурувати час і жити в актуальному моменті «тут і «тепер». Він добре мотивований заробляти гроші для потреб своєї сім'ї, цінує здоровий спосіб життя. Самореалізована жінка є активним творцем власної долі й значною мірою схожа на чоловіка, проте в неї більше розвинена орієнтація на минуле, креативність, самоконститування.

### 2.3. Специфіка впливу сімейно- подружніх відносин на самореалізацію особистості віку ранньої дорослості

У ході проведення емпіричного дослідження з'ясовано, що узагальнений комплексний показник рівня задоволеності шлюбом у чоловіків також має середнє значення. Індекс задоволеності шлюбом у чоловіків варіює від 18 до 30 при середньому показникові 29 (див. Рис.2.2).

За результатами тесту рівня задоволеності шлюбом (Г.І.Лакі), можемо констатувати, що комплексний показник рівня задоволеності шлюбом у загальній вибірці респондентів раннього дорослого віку виражений середнім значенням, що свідчить про відсутність довготривалих кризових явищ у функціонуванні досліджуваних сімей. Індивідуальні показники за певними шкалами суттєво не впливають на оцінку партнерами свого шлюбу (див. Рис.2.1.).



Рис. 2.1. Рівень задоволеності шлюбом респондентів у віці ранньої дорослості за методикою Г.І.Лакі

Узагальнений комплексний показник рівня задоволеності шлюбом у жінок також має середнє значення (див.Рис.2.3).

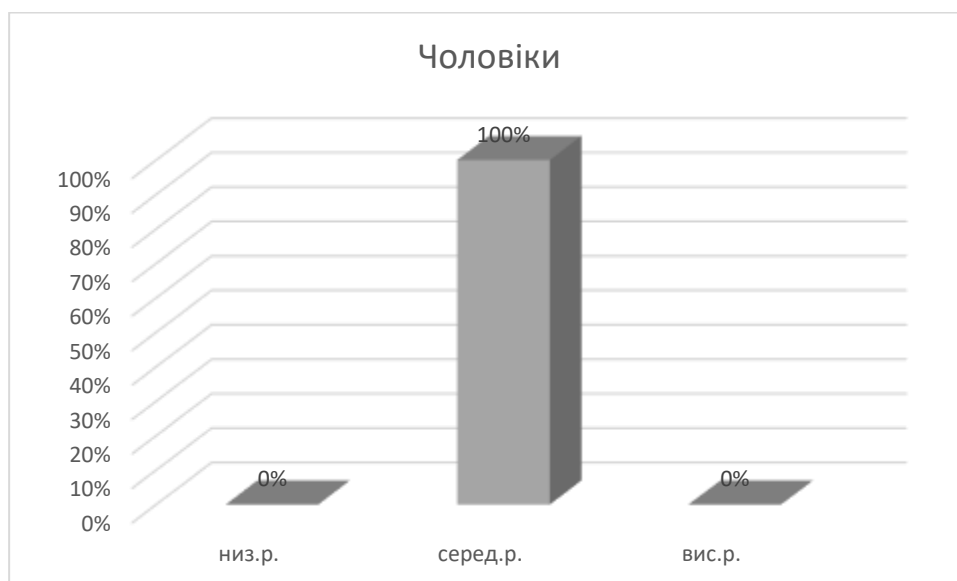


Рис. 2.2. Рівень задоволеності шлюбом у чоловіків за методикою Г.І.Лакі



Індекс задоволеності шлюбом у жінок варіює від 18 до 30 при середньому показникові 29. Хоча у респондентів не виявлено низького рівня задоволеності шлюбом, проте є показники, близькі до незадоволеності (18) – одна пара. В бесіді вони повідомили, що причиною їх незадоволеності є вимушена тривала розлука.

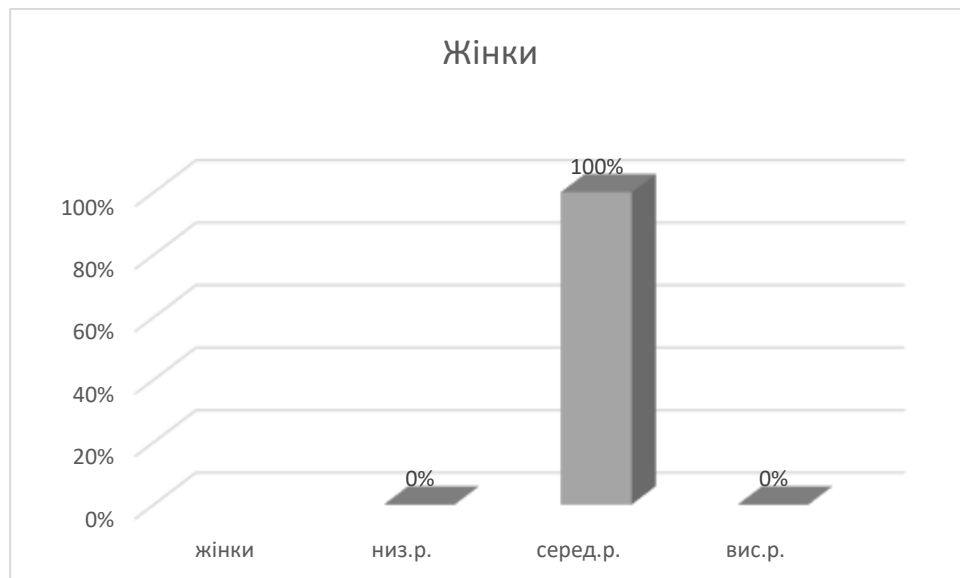


Рис. 2.3. Рівень задоволеності шлюбом респондентів у жінок за методикою Г.І.Лакі

Загалом, як видно з Рис.2.6 у досліджуваній вибірці можна виокремити три рівні самоактуалізації особистості. На високому рівні самоактуалізація притаманна 33% жінок і 30% чоловіків; на середньому рівні – 40% жінок і 40% чоловіків і на низькому рівні – 27% жінок і 30% чоловіків.

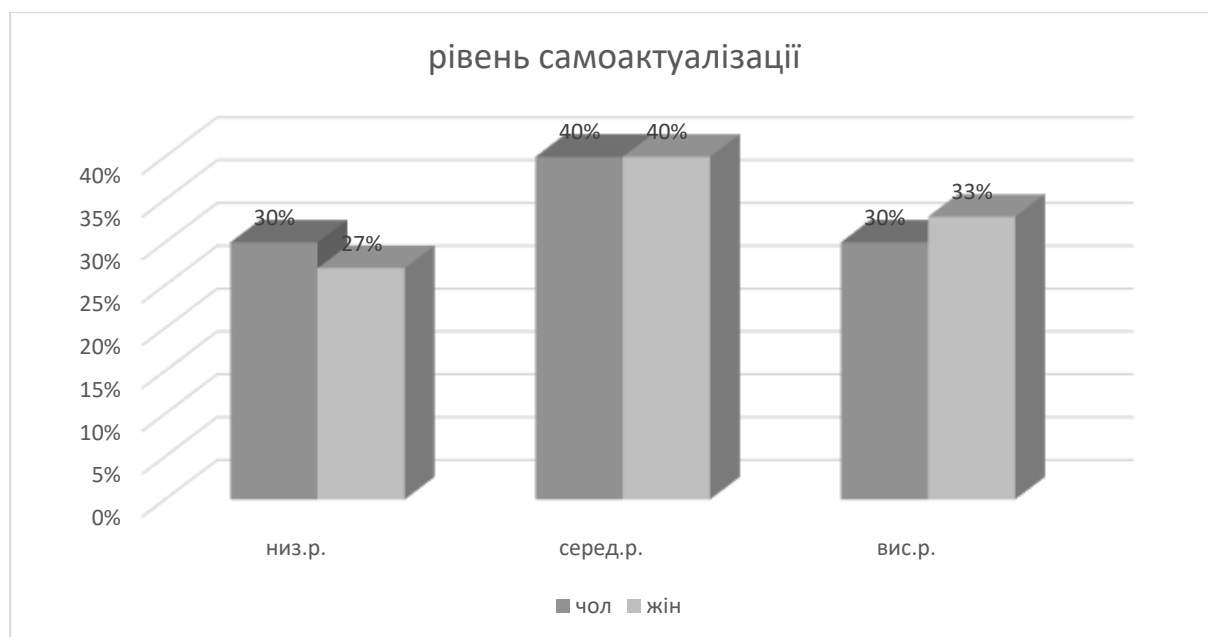


Рис. 2.6. Рівень самоактуалізації респондентів віку ранньої дорослості за методикою «Самоал»

Таким чином, по загальній вибірці не виявлено суттєвих гендерних розбіжностей між чоловіками та жінками.

За результатами тесту «Життєві завдання особистості» (під керівництвом Т.М. Титаренко) отримано наступні дані: низький рівень мотивації відсутній у чоловіків та жінок; середній рівень притаманний 57% чоловіків і 50% жінок; високий рівень мотивації характерний для 43% чоловіків і 50% жінок.

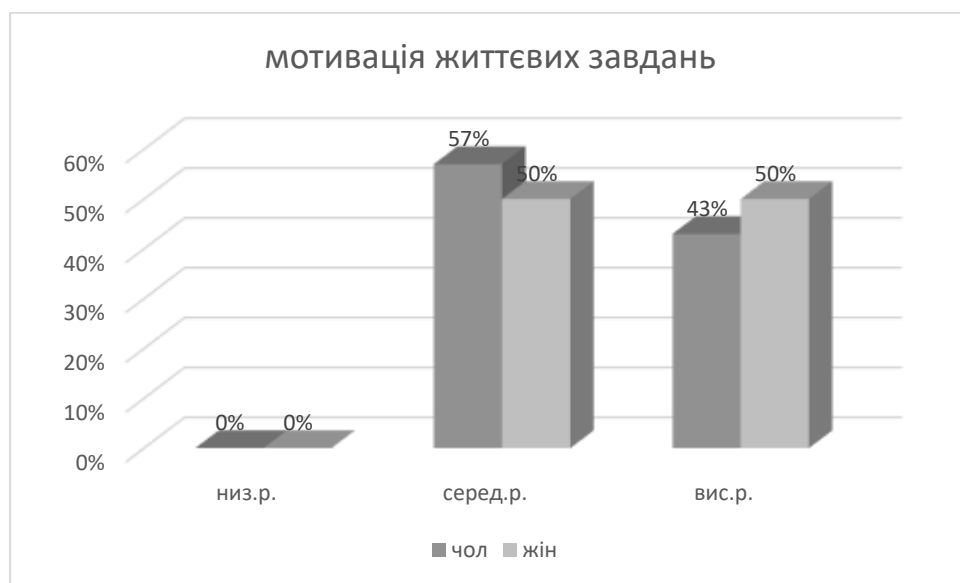


Рис. 2.7. Мотивація життєвих завдань респондентів у віці ранньої дорослості за методикою «Життєві завдання особистості»

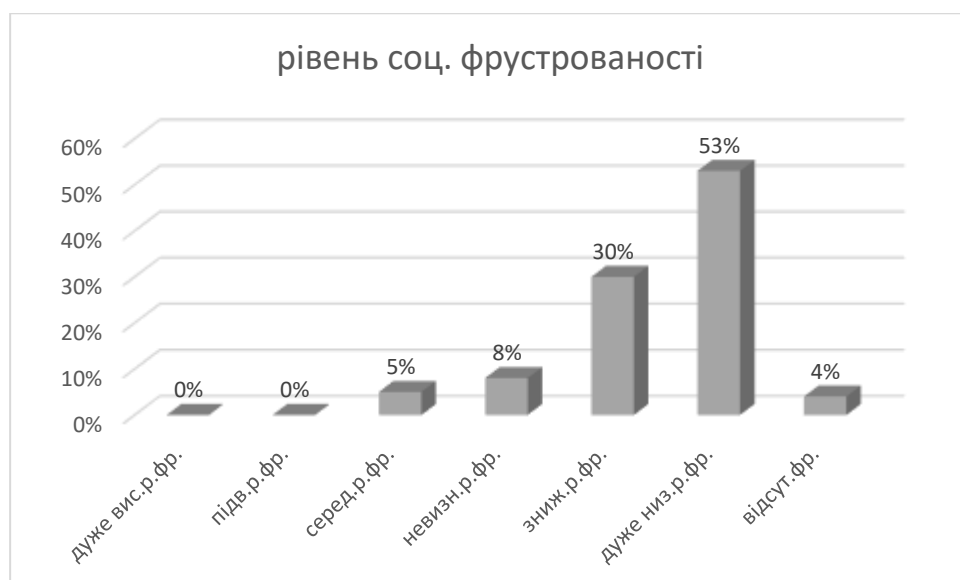


Рис. 2.8. Рівень соціальної фрустрованості респондентів у віці ранньої дорослості

За результатами анкетування (методика «Аналіз подружніх потреб у шлюбі») отримано наступне співвідношення подружніх потреб (див.Табл 2.3):

Таблиця.2.3

## Співвідношення важливості подружніх потреб

Ранг чоловіків	Ранг жінок	Потреби
5	4	Ніжність
6	5	Статеві відносини
9	6	Спілкування
2	8	Супутник по відпочинку
8	10	Фінансова підтримка
3	7	Привабливість партнера
4	2	Щирість і відвертість
1	3	Допомога по господарству
7	1	Самовідданість сім'ї
10	9	Захоплення

Як бачимо, перші три актуальні потреби у чоловіків – це уміння дружини вести домашнє господарство, бути супутником по відпочинку та привабливою жінкою. Перші три актуальні потреби жінок – це бачити самовідданість партнера сім'ї, відчувати його щирість і відвертість та допомогу по господарству.

Таблиця 2.4.

## Кореляційний аналіз за всіма методиками між чоловіками й жінками

Correlations					
Marked correlations are significant at $p < ,05000$					
N=30 (Casewise deletion of missing data)					
	<i>соц.фрустр</i> (ж)	<i>задов.шл</i> (ж)	<i>мотив.ж.зав.</i> (жін)	<i>самоак</i> (жін)	
<i>соц.фрустр.(чол)</i>	<b>0,37</b>	0,22	-0,10	0,03	
<i>задов.шл.(чол)</i>	0,07	0,17	0,02	0,19	
<i>мотив ж.завд (чо.</i>	-0,18	-0,07	0,11	-0,11	
<i>самоак. (чол)</i>	<b>0,51</b>	0,35	0,35	<b>0,99</b>	

На основі проведеного кореляційного аналізу із застосуванням лінійної кореляції Пірсона встановлено наявність слабого зв'язку (показник 0,35) (слабка або ж середня кореляція за Коуеном) – між задоволеністю шлюбом жінки та самоактуалізацією чоловіка (чи навпаки). Також, згідно даних таблиці виходить, що самоактуалізація чоловіка та самоактуалізація жінок мають статистично значущу позитивну кореляцію (Див.Табл.2.4).

На основі проведеного кореляційного аналізу із застосуванням лінійної кореляції Пірсона встановлено наявність значущих прямих пропорційних зв'язків (див. Табл 2.7) між рівнем соціальної фрустрації чоловіків і рівнем соціальної фрустрації жінок. Можемо зазначити наступну тенденцію: чим менше фрустрований чоловік, тим менше фрустрована його дружина. Відповідно до результатів інших методик, чоловік тим менше піддається впливу фрустраційних чинників, чим стабільніше і повніше відчуває себе у функціонально-рольовій структурі сім'ї у своїх ролях. Відсутність фрустрації свідчить про резильєнтність респондентів (у нашому випадку жінок), тобто сукупність притаманних їм рис, які роблять його здатними долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом.

Тільки наявність рольової структури і виконання членами родини своїх обов'язків у сім'ї не має визначального впливу на показники задоволеності шлюбом. Має вплив емоційний компонент, внутрішнє переживання і ставлення до виконання своїх функцій та ролей.

Таблиця 2.5.

## Кореляційний аналіз за всіма методиками по загальній вибірці

Correlations					
Marked correlations are significant at $p < ,0500$					
N=60 (Casewise deletion of missing data)					
	<i>соц.фр.</i>	<i>зад.шл.</i>	<i>мот.жит.з.</i>	<i>самоакт.</i>	
<i>соц.фр.</i>	1,00	0,08	-0,10	<b>0,27</b>	
<i>зад.шл.</i>	0,08	1,00	0,17	0,25	
<i>мот.жит.з.</i>	-0,10	0,17	1,00	0,14	
<i>самоакт.</i>	<b>0,27</b>	0,25	0,14	1,00	

Суб'єктний підхід присутній до самореалізації (самоактуалізації) як у чоловіків, так і в жінок, в тому числі і в сімейній сфері.

Виявлено нову тенденцію – чим більше самоактуалізований чоловік, тим більш самоактуалізована його дружина. Можна припустити, що самоактуалізація одного партнера сприяє самореалізації іншого партнера. Таким чином, можемо окреслити шляхи оптимізації впливу сімейно-подружніх відносин на самореалізацію особистості віку ранньої дорослості.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Для проведення емпіричного дослідження складено програму, яка була реалізована у чотири етапи із застосуванням методичного інструментарію та якісного аналізу й інтерпретації даних.

В результаті емпіричного дослідження встановлено, що серед опитуваних (як чоловіків так і жінок) переважає середній рівень самореалізації у різних сферах та середній рівень сформованості життєвих завдань.

Згідно результатів дослідження виявлено переважання середнього рівня самоактуалізації в опитуваних. Встановлено, що серед чоловіків переважають середні рівні показників самоактуалізації (підтримка цінностей особистостей, що здатні до самоактуалізації, креативність, автономність, гнучкість у спілкуванні, орієнтація на теперішнє). У практично половини опитуваних низький та певною мірою середній рівні показників погляду на природу людини, що вказує на недостатню віру в людей, у їх можливості, чесність, здатність будувати гармонійні міжособистісні відносини. Разом з тим, досліджено середній та високий рівні показників спонтанності, що говорить про певну впевненість у собі і довіри до навколишнього світу. Виявлено переважання високого та середнього рівнів саморозуміння (усвідомлення своїх потреб, бажань, адекватна самооцінка) та середнього і низького рівнів аутосимпатії (прийняття себе). Можна вважати, що опитуваним чоловікам властиві саморозуміння і разом з тим недостатнє прийняття себе. Виявлено помірно-високі показники комунікативних характеристик опитуваних. Встановлено, що серед чоловіків переважає середній рівень сформованості життєвих завдань. Зокрема, представлені середній та високий рівні мотивації на досягнення матеріальних благ, середній рівень мотивації досягнення успіху, мотивації творчості. Для опитуваних актуальною є сфери роботи, турботи про власне здоров'я. Сфера контакту з друзями має середнього значення, пріоритетність сім'ї – низькі показники. Можна припустити, що чоловіки відчують задоволеною потребу у створенні сім'ї і орієнтовані більше на діяльність, здоров'я та певною мірою – стосунки із друзями. У поглядах на майбутнє – переважає помірно-оптимістичне ставлення, хоча практично половина опитуваних мають низькі показники віри у майбутнє. Виявлено домінування низького рівня фрустрованості опитуваних чоловіків.

Серед опитуваних жінок також переважає середній рівень самоактуалізації. Проте, у жінок виявлено дещо нижчі показники окремих шкал у порівнянні із чоловіками. Так, жінки більше орієнтовані на минуле, переважає низький рівень підтримки цінностей особистості, яка здатна до самоактуалізації, більш упереджене ставлення до людей, дещо менше орієнтації на автономність. Виявлено середній та певною мірою високий рівні мотивації на досягнення матеріальних благ, у більшості опитуваних жінок переважає середній рівень мотивації досягнення успіху, мотивації творчості. У жінок (як і у чоловіків) – переважає низький рівень пріоритетності сфери сім'ї, середній рівень – роботи, має значення і турбота про власне здоров'я. Виявлено дещо вищий рівень актуальності контактів із друзями. Ставлення до майбутнього - переважає помірно-оптимістичне ставлення, хоча практично половина опитуваних мають низькі показники віри у майбутнє. Виявлено домінування низького рівня фрустрованості опитуваних жінок.

На основі проведеного кореляційного аналізу встановлено наступну тенденцію впливу подружньо-сімейних відносин на самореалізацію особистості: чим менше фрустрований чоловік, тим менше фрустрована його дружина. Чоловік тим менше піддається впливу фрустраційних чинників, чим стабільніше і повніше відчуває себе у функціонально-рольовій структурі сім'ї у своїх ролях. Відсутність фрустрації свідчить про резильєнтність респондентів ( жінок).

Тільки наявність рольової структури і виконання членами родини своїх обов'язків у сім'ї не має визначального впливу на показники задоволеності шлюбом. Має вплив емоційний компонент, внутрішнє переживання і ставлення до виконання своїх функцій та ролей.

У чоловіків та жінок віку ранньої дорослості виявлено три рівні самоактуалізації: високий, середній та низький. Виявлено нову тенденцію – чим більше самоактуалізований чоловік, тим більш самоактуалізована його дружина.

Виявлено несуттєві гендерні відмінності в особистісній та сімейній сферах самореалізації.

## **РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ВПЛИВУ СІМЕЙНО-ПОДРУЖНИХ ВІДНОСИН НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ ВІКУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

### **3.1 Соціально-психологічні напрями самореалізації особистості віку ранньої дорослості**

Соціально-психологічні напрями самореалізації особистості віку ранньої дорослості виходять з даних теоретичного аналізу та емпіричного дослідження.

Кожна людина ставить серйозні завдання, не лише досліджуючи пізнавальні процеси, вивчаючи нові предмети, готуючись керувати людськими створити сім'ю. Вона ставить досить глобальні, складні і глибокі завдання перед самою собою, намагаючись планувати власне життя, змінювати повсякдення, конструювати себе у бажаному майбутньому. І від того, як саме вона це робить, багато в чому залежить якість її життя та задоволеність собою, тобто самореалізація.

Плин життя завжди наповнений роботою самоконститування, під час якої особистість перетворює себе і свій життєвий світ, взаємодіючи з іншими особистостями, враховуючи широкий соціокультурний контекст і впливаючи на нього.

Самореалізація неможлива без активних зусиль особистості, що готова пізнавати себе та шукати значущі смисли, втілені у життєвих домаганнях та операціоналізовані у завданнях.

Спроможність виконувати цю спеціальну роботу всередині власного життя спочатку сприймається молодою людиною волонтаристично, без урахування численних зовнішніх і внутрішніх умов, що на неї впливають.

Наприклад, оптимісти у своїх „архизавданнях” переоцінюють власні здібності та ігнорують реальні перешкоди, швидко й негнучко починаючи рухатися вперед. Песимісти ж, мінімізуючи завдання, не бачать своїх внутрішніх потенцій і ресурсів оточення, зациклюючись лише на несприятливих зовнішніх обставинах чи власних внутрішніх обмеженнях. В обох випадках життєві завдання, котрі люди перед собою ставлять, важко назвати оптимальними.



Кожне життєве завдання містить у собі більш-менш вдалу модель потрібної, бажаної трансформації особистості та її життєвої траєкторії. Безмежність варіантів розвитку подій, багатосенсове віяло можливостей нерідко гальмує активність людини, стримує її самопрояви, вмикаючи режим обережності, нерішучості, перечікування.

Щоб впоратися із „плинною сучасністю” (термін З.Баумана), людина має використовувати певні індивідуальні практики, які допомагатимуть їй шукати суто особистісні рішення, які вплинуть на її життєдіяльність.

Нереалізованість у тій чи іншій сфері веде до того, що людина у віці ранньої дорослості не в змозі подолати період залежності від батьків, вона ніколи не виходить з під впливу оточуючих, не в змозі достатньо працювати над саморозвитком та самовдосконаленням.

Це впливає на характер соціальних відносин людини, які зазвичай носять контрактний характер. Такі відносини будуються на взаємовигоді, а не на взаємоповазі та розумінні. Несамореалізована особистість погано вміє приймати невдачі, практично не здатна вчитися на власних помилках. Це веде до регресивного опанування життєвих труднощів, коли людина не спрямована на вирішення проблем, а відшукує можливості для втечі від їх вирішення. Щоб уникнути вирішення життєвих негараздів несамореалізована людина вдається (свідомо чи несвідомо) до різних захисних стратегій. В наслідок такого регресивного опанування труднощів практично повністю втрачається можливість навчитися чомусь новому.

Самореалізація є умовою формування такого стилю життя, який ґрунтується на усвідомленні та перетворенні власного позитивного та негативного досвіду. Щоб усвідомити негативний досвід треба його перш за все проаналізувати і оцінити, а потім переосмислити, тобто опанувати.

Підсумовуючи результати нашого дослідження можемо виокремити три напрями оптимізації впливу сімейно-подружніх відносин на самореалізацію особистості.

1. Особистісний розвиток з роботою над тими якостями, що сприяють самоактуалізації.

2. Ознайомлення з актуальними потребами партнера по шлюбу й робота над задоволенням цих потреб.

3. Створення сімейної атмосфери довіри й саморозкриття для відкритої комунікації щодо професійної самореалізації та уникнення проблем у цій сфері.

Для реалізації поставлених завдань нами розроблено авторський міні-тренінг для сімейних пар.

### **3.2 Програма соціально-психологічного міні тренінгу для сімейних пар «Шляхи самореалізації»**

Міні-тренінг для сімейних пар, який допоможе їм сформувати самоцінність, краще зрозуміти один одного, структурувати час та цілі, необхідні для формування самореалізації, а також підвищити рівень задоволеності шлюбом.

Відповідно до поставлених завдань, було сформовано програму тренінгових занять, вправи якої відповідають завданням.

Структура тренінгу містить вступну частину, яка дозволяє дізнатися про емоційний стан, бажання та очікування кожного з часників. Це створює довірливі стосунки між учасниками та тренером, а також формує безпечну атмосферу, що сприятиме роботі в групі.

Основна частина. Проведення тренінгових вправ.

Заклучна частина. На цьому етапі відбуватиметься аналіз проведеної роботи.

Структура тренінгової програми. Програма розрахована на 3 заняття;

У кожному занятті по 3 вправи. Час заняття: 1 година 20 хвилин – 2 години.

Запропонована програма вправ є авторською. Під час формування змісту занять були використані основні правила побудови тренінгових програм.

Заняття 1. «Особистісний розвиток»

Мета: сформувати первинні навички адекватної реакції на стресори; формувати навички подолання негативних емоційних станів.

Структура заняття

№      Зміст      Час

1. «Знайомство» 20 хв
  2. «Незакінчене речення» 15 хв
  3. «Скринька з проблемами» 25 хв
  4. «Міняємось місцями» 15 хв
  5. «Обмін враженнями» 15 хв
- Загальний обсяг 1 год 30хв

Вправа 1 «Знайомство».

Мета: знайомство учасників тренінгу, створення безпечної та позитивної атмосфери.

Опис. Запишіть, як би ви хотіли, щоб до вас звертались упродовж нашої роботи, і прикріпіть стікери до себе. На кожну букву обраного імені придумайте собі характеристику, яка починається на ту саму букву.

Вправа 2 «Незакінчене речення».

Мета: сформуванню позитивну атмосферу в групі, акцентувати увагу на свої позитивні якості.

Опис. Кожному учаснику потрібно закінчити речення «Не хочу хвалитися, але я...» (назвати декілька рис характеру, якими можна пишатися).

Вправа 3 «Скринька з проблемами».

Мета: сформуванню навичку бачити різні погляди на однакові ситуації, вміння дослухатися до інших людей.

Опис. Запропонувати учасникам на невеликих аркушах паперу сформулювати одну свою проблему й покласти аркуш у скриньку. Кожен із учасників тренінгу по черзі витягує один із аркушів і пропонує свій варіант вирішення проблеми. Так знаходять вирішення для усіх запропонованих ситуацій, можливо, спільними зусиллями. Поради повинні бути дієвими та конкретними.

Вправа 4 «Моє-твоє».

Мета: усвідомлення взаємозв'язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій.

Опис. Учасники сідають на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами. Ведучий озвучує умову - поміняйтесь

місцями ті, хто, коли (емоція) робить (дія). Учасники, що мають названу ознаку, швидко встають і міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим.

Приклади: Поміняйтесь місцями ті, хто коли злиться, гримає дверима. Поміняйтесь місцями ті, хто коли ображається, не дивиться в очі. Поміняйтесь місцями ті, хто коли радіє, готові обняти весь світ.

Обговорення. Які емоційні реакції характерні для більшості з вас? Чи є взаємозв'язок між емоціями і діями? Обґрунтуйте свою відповідь.

Вправа 5. Обмін враженнями.

Мета: здійснити аналіз пройденого заняття, визначити свій емоційний стан.

Опис. Учасники по черзі розповідають про своє самопочуття та про те, що отримали чи не отримали на занятті.

Заняття №2 «Комунікація та конфлікти»

Мета: покращити комунікаційні навички, дізнатися про можливі варіанти вирішення конфліктних ситуацій.

Структура заняття

№	Зміст	Час
1.	«Привіт, я тебе пам'ятаю»	15 хв
2.	«Контакти»	25 хв
3.	«Суперечка»	30 хв
4.	«Прохання»	15 хв
5.	Завершальний шерінг	15 хв
	Загальний обсяг	1 год 40хв

Вправа 1 «Привіт, я тебе пам'ятаю».

Мета: пригадати імена учасників, налаштувати на позитивний настрій.

Опис. Ми починаємо нашу зустріч взаємними привітаннями. Зараз ви по черзі будете вітатися один з одним, обов'язково підкреслюючи індивідуальні особливості того, до кого зверталися. Звернення починається з імені.

Вправа 2 «Контакти».

Мета: розвинути комунікативні навички.

Опис. Зараз ми проведемо серію зустрічей, причому кожного разу з новою людиною. Потрібно легко і приємно увійти в контакт, підтримати розмову і також приємно розлучитися з ним. Пам'ятайте, що важливо зрозуміти людину, її позицію, але при цьому не забуваючи себе, свої інтереси, потреби і т.д.

Члени групи встають обличчям один до одного і утворюють два кола: внутрішнє нерухоме і зовнішнє рухливе. За сигналом учасники зовнішнього кола роблять одночасно один крок вправо і опиняються перед новим партнером.

Щоразу роль учасника задає тренер:

1 - перед вами людина, яку ви добре знаєте, але довго не бачили. Ви раді цій випадковій зустрічі.

Час на встановлення контакту, вітання та проведення бесіди 2-3 хвилини. Потім тренер дає сигнал, учасники повинні протягом 1 хвилини закінчити розпочату розмову, попрощатися і перейти до нового партнера. Ці правила поширюються на нижче описані ситуації.

2 - перед вами невідомий чоловік. Зустрівшись з ним, дізнайтеся, як його звуть, де він вчиться.

3 - перед вами зовсім маленька дитина, вона чогось злякалася і ось-ось розплачеться. Підійдіть до неї, почніть розмову, заспокойте її.

4 - вас сильно штовхнули в автобусі. Оглянувшись, ви побачили людину похилого віку ...

5 - після тривалої розлуки ви зустрічаєте вашу кохану людину. Ви радієте цій зустрічі.

Вправа 4 «Прохання».

Мета: навчитися прохати про послугу та відповідати на прохання.

Опис. Зверніться до партнера з проханням. Важливо, щоб прохання було досить значне, конкретне, не дуже легка для виконання. Завдання - зробити так, щоб партнер дійсно захотів і виконав прохання.

Аналіз: В ході аналізу фіксуються прийоми і принципи поводження з проханнями. Кому вдалося отримати бажане і яким чином? Можна почати здалеку, можна використовувати компліменти, можна зробити щось натомість. Головна «зброя» - ввічливість.

Додаткові питання: Чим прохання відрізняється від розпорядження? Чому прохання в ієрархічній системі часто сприймається як розпорядження?

Вправа 5. Завершальний шерінг «Сьогодні я зрозумів... спробував... дізнався»

Мета: отримати зворотній зв'язок, підсумувати результати.

Опис. Учасники по черзі продовжують запропоноване речення.

Заняття №3 «Емоції»

Мета: розвинути навички контролю над емоціями.

Структура заняття

№	Зміст	Час
1.	«Зоопарк»	15 хв
2.	«Саморегуляція емоцій»	25 хв
3.	«Без маски»	30 хв
4.	«Дерево»	15 хв
5.	«Побажання»	15 хв
	Загальний обсяг	1 год 40хв

Вправа 1 «Зоопарк».

Мета: налаштувати контакт між учасниками.

Опис. Вітаючи сьогодні один одного, ми будемо спиратися на наші асоціації, викликані світом тварин чи птахів. Вступаючи в контакт зі своїм партнером, ви повинні сказати йому, з якою твариною (птахом) ви пов'язуєте його образ і пояснити, що лежить в основі вашої асоціації. Учасники розташовуються традиційно в загальне коло, і перший звертається до партнера, наприклад, сидить праворуч, встановлюючи контакт. Таким чином, етюд вітання здійснюється по колу.

Під час розмови двох учасників інші члени групи повинні уважно слухати, відзначати як позитивні, так і негативні сторони контакту. Учасник, який не може відразу сказати, яку тварину чи птаха нагадує співрозмовник, має право пропустити контакт, але він повинен вибачитися перед партнером і попросити дозволу пояснити свою асоціацію, але тільки після закінчення етюду.

Вправа 2 «Саморегуляція емоцій».

Мета: навчитися нових способів регулювання емоцій.

Опис:

1. Згадайте та запишіть ситуації, коли ви втрачали контроль над собою та своїми емоціями.

2. Проаналізуйте записані моменти.

3. Продумайте можливі прийоми саморегуляції в описаних ситуаціях, які можуть стати ефективними саме для вас.

Вправа 3 «Без маски».

Мета: навчитися говорити про свої переживання.

Опис. Перед вами в центрі кола стопка карток. Ви будите по черзі брати по одній картці і відразу продовжувати фразу, початок якої написано в цій картці. Ваше висловлювання повинно бути гранично щирим і відвертим. Члени групи будуть уважно слухати вас, і якщо вони відчують, що ви не щирі, вам доведеться взяти іншу картку з новим текстом і спробувати ще раз відповісти. Хто хоче першим?

Приблизний зміст карток:

«Особливо мені подобатися, коли люди, що оточують мене ...»

«Мені дуже важко забути, але я ...»

«Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це ...»

«Мені буває соромно, коли я ...»

«Особливо мене дратує те, що я ...»

«Мені особливо приємно, коли мене ...»

«Знаю, що це дуже важко, але я ...»

«Іноді люди не розуміють мене, тому що я ...»

«Вірю, що я ще ...»

«Думаю, що найважливіше для мене ...»

«Коли я був маленький, я часто ...»

«Мої слабкі сторони...»

Вправа 4 «Автобіографія».

Мета: саморозкриття.

Опис. Кожен учасник розповідає свою автобіографію, у тому числі в недалекому майбутньому.

Вправа 5 «Побажання».

Мета: створення позитивного настрою.

Інструкція. Тренер пропонує закінчити фразу: «Я бажаю вам ...»

Заняття №4 «Самоцінність»

Мета: сформуванню усвідомлення власної цінності.

Структура заняття

№	Зміст	Час
1.	«Добрі імена»	15 хв
2.	«Я вище за тебе»	25 хв
3.	«Внутрішня постава»	30 хв
4.	«Мої сильні позиції»	25 хв
5.	«Враження»	25 хв
	Загальний обсяг	2 год

Вправа 1 «Легідні імена».

Мета: формування позитивної атмосфери в групі.

Опис. Згадайте і запишіть, якими ласкавими іменами вас називають ваші рідні, близькі вам люди, ваші знайомі. Задумайтесь, хто і в яких випадках це робить частіше? Коли від вас щось потрібно? Коли до вас звертаються з черговим проханням? Коли у вашого співрозмовника просто гарний настрій?

Які почуття ви відчуваєте, коли до вас звертаються саме так?

Що вам хочеться сказати або зробити у відповідь на добрі слова? А тепер згадайте і запишіть кого і коли ви називаєте легідно. Що ви при цьому відчуваєте самі? А люди, з якими ви так звертаєтесь, як вони реагують на ваше ласкаве звернення?

Вправа 2 «Я вище за тебе».

Мета: вправа на розвиток впевненості.

Опис. Ведучий тим чи іншим способом розбиває учасників на пари. Пари рівномірно розосереджуються по тренінговому залу. Кожна пара отримує в своє розпорядження один стілець.

Один член пари стає на стілець. Другий стає поруч і коротко розповідає про те, як пройшов його вчорашній день. Вислухавши, перший учасник, не злізши зі



стілця, повинен впевнено, в батьківських інтонаціях дати оцінку поведінки другого учасника. Після цього, за командою ведучого, учасники в парах міняються ролями.

Наприкінці проводиться обговорення:

- Що відчували учасники, коли стояли на стільці?
- Що відчували вони, коли стояли поруч?
- Чи впливає якимось зростання на впевненість його позиції?
- Як можна за допомогою слів, інтонацій, невербальної поведінки показати

свою впевненість?

Вправа 5 «Враження».

Мета: підсумувати враження від тренінгу.

Опис. Учасники розбиваються на пари, сідають один навпроти одного. Один з учасників розповідає іншому, яке гарне враження той на нього справив. Говорити слід тепло і щиро. Партнер, вислухавши і подякувавши, намагається сказати у відповідь якомога більше хорошого. Потім учасники обмінюються враженнями.

## ВИСНОВКИ

Самореалізація особистості це - багатогранний різноаспектний різновекторний феномен, що виражає докорінну потребу людини у максимальному саморозкритті свого потенціалу, який є стрижнем особистості, що відображає її «життєстійкість», установку на активність, волю і відвагу «відбутися», «стати тим, ким вона може стати».

Близьким за значенням до самореалізації є поняття самоактуалізації. Обидва терміни відображають один і той же процес, але самоактуалізація – більшою мірою у внутрішньому, суб'єктивному плані функціонування особистості, а самореалізація у зовнішньому, об'єктивному плані особистості, як практичний прояв своїх можливостей.

Феномен самореалізації містить різні категорії, а саме: самоактуалізація, саморозвиток, самовираження, самовдосконалення, індивідуалізація, мотивація, воля, щастя, властивості особистості (рисни самоактуалізованої людини). Змістовими характеристиками самореалізації є також автономія, самоствалення, перспектива майбутнього, життєтворчість, активність, структурованість часу, вміння ставити і виконувати життєві завдання.

Рання дорослість, за класифікацією Е.Еріксона, покладена в основу нашого дослідження, триває від 20 до 40 років. Цей етап характеризується досягненням особистісної ідентичності та початком трудової діяльності, що дає поштовх до побудови системи нових міжособистісних стосунків у професійній та сімейній сферах.

До новоутворень віку ранньої дорослості слід віднести становлення особистісної зрілості, прагнення до самореалізації та саморозвитку, розвиток шлюбно-сімейної, професійної та кар'єрної мотивації, задоволеність життям, активну життєву позицію.

Можемо виокремити три сфери самореалізації особистості у віці ранньої дорослості: особистісна, професійна, сфера міжособистісних взаємин (подружньо-сімейна).

Показниками самореалізації особистості віку ранньої дорослості в особистісній сфері є: вміння ставити життєві цілі та досягати їх, мотивація досягнень; прагнення

до самоактуалізації, вміння долати життєві труднощі; наявність «операційних» характеристик: стратегічного мислення, життєстійкості, гнучкості в спілкуванні, креативності, вміння структурувати час, активний суб'єктний підхід до виконання життєвих завдань.

Теоретично доведено, що вплив сімейно- подружніх відносин на особистість відбувається через функції, ролі, норми, правила, лідерство, склад сім'ї, сумісність, характерологічні особливості подружжя, адаптованість партнерів один до одного, ефективну комунікацію. тощо. Динаміка розвитку сім'ї зумовлюється дією зовнішніх та внутрішніх факторів, балансом міжособистісних процесів в сім'ї, наявністю внутрішнього сімейного потенціалу для розвитку взаємин.

Існування різних підходів щодо оцінки функціонування сім'ї показує, що кожен із них має свої переваги, акцентуючи увагу на окремих аспектах її життєдіяльності. Комплексна оцінка успішності сім'ї передбачає врахування різних структурних показників.

У сімейній сфері головним показником ефективності сімейно- подружніх відносин є задоволеність шлюбом через задоволення подружжям потреб один одного.

Виявлено змістові характеристики самореалізації особистості та їх рівні. Досліджено, що серед опитуваних переважають середній рівень самоактуалізації, сформованості життєвих завдань, низький рівень фрустрованості. Встановлено, що серед чоловіків переважають середні рівні показників самоактуалізації (підтримка цінностей особистостей, що здатні до самоактуалізації, креативність, автономність, гнучкість у спілкуванні, орієнтація на теперішнє), певною мірою характерна недостатня віра в людей, у їх можливості, чесність, здатність будувати гармонійні міжособистісні відносини. Разом з тим, відстежено впевненість у собі і довіри до навколишнього світу. Можна вважати, що опитуваним чоловікам властиві саморозуміння і водночас - недостатнє прийняття себе. Виявлено помірно-високі показники комунікативних характеристик опитуваних. Встановлено, що серед чоловіків переважає середній рівень сформованості життєвих завдань та суб'єктної активності. Зокрема, представлені середній та високий рівні мотивації на досягнення матеріальних благ, середній рівень мотивації досягнення успіху, мотивації творчості.

Можна припустити, що чоловіки відчують задоволеною потребою у створенні сім'ї і орієнтовані більше на діяльність, здоров'я та певною мірою – стосунки із друзями.

Серед опитуваних жінок виявлено дещо нижчі показники окремих показників самореалізації у порівнянні із чоловіками. Так, жінки більше орієнтовані на минуле, переважає низький рівень підтримки цінностей особистості, яка здатна до самоактуалізації, більш упереджене ставлення до людей, дещо менше орієнтації на автономність. Виявлено середній та певною мірою високий рівні мотивації на досягнення матеріальних благ, переважає середній рівень мотивації досягнення успіху, мотивації творчості. Серед жінок домінує середній рівень суб'єктної активності. У жінок (як і у чоловіків) – переважає низький рівень пріоритетності сфери сім'ї, середній рівень - пріоритетності роботи, має значення турбота про власне здоров'я. Виявлено дещо вищий рівень актуальності контактів із друзями.

У всіх респондентів у поглядах на майбутнє присутні помірно-оптимістичне ставлення, хоча практично половина опитуваних мають низькі показники віри у майбутнє.

На основі проведеного кореляційного аналізу встановлено наступну тенденцію впливу подружньо-сімейних відносин на самореалізацію особистості: чим менше фрустрований чоловік, тим менше фрустрована його дружина. Чоловік тим менше піддається впливу фрустраційних чинників, чим стабільніше і повніше відчуває себе у функціонально-рольовій структурі сім'ї у своїх ролях. Відсутність фрустрації свідчить про резильєнтність респондентів (жінок).

Тільки наявність рольової структури і виконання членами родини своїх обов'язків у сім'ї не має визначального впливу на показники задоволеності шлюбом. Має вплив емоційний компонент, внутрішнє переживання і ставлення до виконання своїх функцій та ролей.

У чоловіків та жінок віку ранньої дорослості виявлено три рівні самоактуалізації: високий, середній та низький. Виявлено нову тенденцію – чим більше самоактуалізований чоловік, тим більш самоактуалізована його дружина.

Самореалізована особистість віку ранньої дорослості прагне не тільки рухатись по кар'єрних сходинках, але й повноцінно реалізуватись у сімейно-подружніх відносинах.

На основі проведеного кореляційного аналізу встановлено наступну тенденцію впливу подружньо-сімейних відносин на самореалізацію особистості: чим менше фрустрований чоловік, тим менше фрустрована його дружина. Чоловік тим менше піддається впливу фрустраційних чинників, чим стабільніше і повніше відчуває себе у функціонально-рольовій структурі сім'ї у своїх ролях. Відсутність фрустрації свідчить про резильєнтність респондентів (жінок).

Тільки наявність рольової структури і виконання членами родини своїх обов'язків у сім'ї не має визначального впливу на показники задоволеності шлюбом. Має вплив емоційний компонент, внутрішнє переживання і ставлення до виконання своїх функцій та ролей.

У чоловіків та жінок віку ранньої дорослості виявлено три рівні самоактуалізації: високий, середній та низький. Виявлено нову тенденцію – чим більше самоактуалізований чоловік, тим більш самоактуалізованої жінки він потребує.

Виявлено незначні гендерні відмінності в особистісній та сімейній сферах самореалізації.

Виокремлено три напрями оптимізації сімейно-подружніх відносин:  
1. Особистісний розвиток з роботою над тими якостями, що сприяють самоактуалізації.

2. Ознайомлення з актуальними потребами партнера по шлюбу й робота над задоволенням цих потреб.

3. Створення сімейної атмосфери довіри й саморозкриття для відкритої комунікації щодо професійної самореалізації та уникнення проблем у цій сфері.

Для реалізації поставлених завдань нами розроблено авторський міні-тренінг для сімейних пар.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баратинська, А., & Пось, Л. (2022). Ступінь задоволеності шлюбом у осіб з різним рівнем адаптивної поведінки. *Молодий вчений*, 3 (103), 37-42. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-3-103-8>
2. Білоус О.В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський нац. педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
3. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї. URL: [https://www.studmed.ru/bondarchuk-o-psiologiya-myi\\_17f11266b57.html](https://www.studmed.ru/bondarchuk-o-psiologiya-myi_17f11266b57.html)
4. Вікова психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. – К. : ЦУЛ, 2012. – 376 с.
5. Волошок О., Ільчишин Н. Український науковий журнал "Освіта регіону". С.200. [htm: https://social-science.uu.edu.ua/article/1063](https://social-science.uu.edu.ua/article/1063)
6. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI wieka – 2013»*. – Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija. – Przemisl: Nauka i studia, 2013. – S. 21 – 26. URL: <https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://lib.iitta.gov.ua/1709/>
7. Горєцька О.В. Психологія сім'ї : навч. посіб. Бердянськ, 2015. 216 с.
8. Горохова Г.І. Самореалізація особистості як передумова успішної професійної кар'єри. *Наукові записки. Серія Педагогічні науки*. Випуск 156. 2019. С.186-194  
URL: <https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.cuspu.edu.ua/images/download-files/naukovi-zapysky/156/38.pdf>
9. Гринів О.М. Особливості реалізації життєвого шляху сучасних чоловіків і жінок у ранній дорослості // *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2014. Т. 18, № 1. С. 136–141.
10. Гринів О.М. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. *Психологія особистості: науковий теоретико-методологічний і прикладний журнал* / 2013. №1(4). С. 173–179.

11. Дідковська Л.І. Психологічні особливості ставлення до сексу осіб віку ранньої дорослості. *Збірник наук.праць Психологічні науки*. Випуск 2.12 (103). С.72-79. [http://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/16\\_20.pdf](http://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/16_20.pdf)
12. Зарицька В. В. Психологія самореалізації особистості: монографія. К.: Олдіплюс, 2019. 242 с.
13. Гук В.Б. Психодіагностичні критерії дослідження впливу сімейно- подружніх відносин на самореалізацію особистості /Збірник тез II Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні виклики сучасних організацій» (3 березня 2022р., м. ІваноФранківськ) / За наук. ред. проф. Л. С. Пілецької, проф. І. М. Гояна, проф. І. А. Гуляс, доц. О. М. Чуйко. м. Івано-Франківськ, 2022. 324 с. URL: [https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2022/06/КОНФЕРЕНЦІЯ\\_2022.pdf](https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2022/06/КОНФЕРЕНЦІЯ_2022.pdf) с.57-62
14. Зозуль Т.В. Психологічні особливості розподілу сімейних ролей у подружніх парах із суттєвою різницею у віці. *Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9). С.129-138.
15. Ічанська О.М., Яковицька Л.С. Наукові підходи до визначення змісту поняття «самореалізація особистості». *Moderni aspect vedy. Svazek XIV mezinárodní kolektivní monografie*. 2021. С.130-139. URL:<https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/54347/1/Ічанська%20О.М.>
16. Клапішевська С.А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 114–120. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp\\_2012\\_17\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2012_17_17)
17. Коломієць Т., Тачук В. Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості. № 13 (2019): *Психологія: реальність і перспективи*. *Збірник наукових праць РДГУ*. С. [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi13.138](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.138)
18. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К. : Рад. Шк., 1989. 608 с.

19. Котлова Л.О., Саух І.Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя № 1 (2019): *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. С.223-228. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-37>.
20. Лугова О., Чуйко О. Психологічні особливості професійної самореалізації особистості в період ранньої дорослості. *The XII th International scientific and practical conference «Advancing in research and education»* December 07 – 10, 2020 La Rochelle, France. P.495
21. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 188 с. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20869>
22. Македонська Е. О. Психологічні чинники розвитку впевненості в собі у ранній дорослості. *Гуманітарний корпус* (2021): 118-121.
23. Максименко С., Осьодло В. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (8). 2010. С. 3-19 – <https://doi.org/10.32626/2227-6246>.
24. Максименко С.Д., Сердюк Л.З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Том. ІХ, Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія*. Вип. 9. 2016. С.6-13. URL:[http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/?option=com\\_content&view=article&id=393&Itemid=360](http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/?option=com_content&view=article&id=393&Itemid=360)
25. Максименко С.Д. Психологія особистості: підручн. Для студ. Вищ. Навч. Закл. / Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. – К. : ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
26. Маноха І.П. Професійний потенціал особистості: досвід онтологічного дослідження. Автореф. Дис... канд. психол. Наук: 19.00.01 / Нац. Ун-т імені Тараса Шевченка. – К., 1993. – 22 с.
27. Меднікова Г.І. Теоретико-методологічні засади дослідження системної детермінації становлення особистісної зрілості студентів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. 2013. №45. Т.2. С.135-143. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2013\\_45\(2\)\\_\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45(2)__19).



28. Мільчевська Г.С. Самореалізація особистості як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. – 2016. – Випуск 1 (38). С. 180-182. URL: <https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dspace.uzhnu.edu.ua/jsui/bitstream/lib/14265/1/90.pdf>
29. Недашковская М. А. Самореализация личности как феномен культуры: автореферат дис. ... кандидата философских наук : 09.00.01 / Ин-т философии. Киев, 1990. 16 с.
30. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: підручник. У 2-х кн. Кн.2: Соціальна психологія особистості та спілкування. Київ: Либідь, 2004. 560с
31. Павелків Р.В. Вікова психологія. К.: Кондор, 2011. 468 с.
32. Панок В. Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості: [монографія] / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. – К. : Ніка-Центр, 2006 – 280 с.
33. Папуча М.В. Внутрішній світ людини та його становлення: монографія / М.В. Папуча. Ніжин: Видавець Лисенко М.М., 2011. 656 с. URL: <https://www.academia.edu/38125544/>
34. Пенькова О.І. Мотиваційна обумовленість особистісної саморегуляції. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. С.217-223. URL: <https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i17/25.pdf>
35. Пенькова О.І. Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Том 1. 2016. Вип. 2. С. 114-119.
36. Пенькова О.І. Взаємодія у родинно-сімейному середовищі як умова соціалізації особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Житомир, 2012. Т. VII. Екологічна психологія. Вип. 28. С. 175–182.
37. Помиткіна Л.В., Злагодох В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 270 с.

38. Радул В. В. Дослідження особливостей самореалізації особистості: [Монографія] / В. В. Радул, І. П. Краснощок, І. В. Лебедик. – К.: «Імекс-ЛТД», 2009. – 352 с.
39. Рибалка В.В. Самоактуалізація особистості обдарованих старшокласників в умовах профільної підготовки: методичний посібник. К.: Інфосистем, 2011. – 156 с.
40. Рижова І., Дика А. Самореалізація особистості як стратегічний тренд розвитку дизайнерської діяльності у реалізації креативних підходів. Гуманітарний вісник ЗДІА. 2018. Випуск 73. С.72-87. URL:[https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://old-zdia.znu.edu.ua/gazeta/gvzdia\\_73\\_72.pdf](https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://old-zdia.znu.edu.ua/gazeta/gvzdia_73_72.pdf)
41. Романюк Л.В. Соціально-психологічні фактори та механізми становлення цінностей раннього дорослого віку. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. С.153-163. URL:<https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i13/19.pdf>
42. Савчин М.В., Василенко, М.В. Вікова психологія. К.: Академвидав (Альмаматер), 2005. 360 с.
43. Сердюк Л. З. Особистісний модус самореалізації майбутніх фахівців // *Вісник післядипломної освіти: зб. Наук. Пр./ Ун-т. менедж. Освіти НАПН України*. Вип. 10(23). К.:АТОПОЛ, 2014. – С. 239-248.
44. Сердюк Л. З. Самостворення особистості як цілісний самодетермінований феномен. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 422–431.
45. Слободяник Н.В. Особистісне становлення молоді людини в освітньому просторі. Діяльнісна самореалізація особистості в освітньому просторі: монографія / [Колектив авторів] / за ред. С.Д.Максименка. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. – С. 6-31. URL: <https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://lib.iitta.gov.ua/709731/1/>
46. Столярчук О. Психологія сучасної сім'ї: навч.посіб. – Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. – 136 с.
47. Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості як соціальнопсихологічний чинник моделювання майбутнього. *Наукові студії із*

*соціальної та політичної психол. : зб. Статей / АПН України, Ін-т соц. Та політ. Психології. – К. : Міленіум, 2007а. – Вип. 16(19). – С. 304–311.*

48. Титаренко Т., Ларіна Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Навч. посібник. Київ: Когито-центр. 2010. 104с.

49. Ткалич М.Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: Автореф. Дис... канд. психол. Наук: 19.00.10 / М.Г. Ткалич ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2006. – 20 с.

50. Фельдман Ю.І. Психологія особистості у період молодості. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 56. С.222-232  
URL://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp\_discipl/96.pdf

51. Шестопал І.А. Психологічні особливості професійної самореалізації жінок зрілого віку. Автореф. на здобуття наук. ст. канд. психол. наук за спец. 19.00.07 – пед. і вікова психологія. Острог, 2017. 20с.

52. Федоришин Г.М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2006. 168с.

53. Федоришин Г.М. Психологічні проблеми сімейного виховання: навчальний посібник. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2013. 224с.

54. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.

55. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І. , Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молоді сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.

56. Чуйко О., Стецюк Х. Мотиваційні чинники кар'єрних орієнтацій сучасних жінок. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: Вид-во Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2013. Вип.18. Ч.2. С.103 – 111

57. Штриголь Д.В. Шлюбно - рольові настанови у юнацькому віці // Практична психологія та соціальна робота. - 2010. - № 5. - С. 35-45.

58. Шевчук Ю.С. Подружня сумісність сучасних сімейних пар: теоретичний аспект. Психологія: реальність і перспективи. 2013. Вип. 1. С. 128–131. URL:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp\\_2013\\_1\\_48](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2013_1_48)
59. Хавула Р.М. Психологічні особливості подружньої сумісності. Актуальні питання гуманітарних наук. 2012. Вип. 3. С. 258–267. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd\\_2012\\_3\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2012_3_33)
60. Цьомик Х.Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних і вітчизняних дослідженнях. URL: [http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part\\_2/34.pdf](http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/34.pdf)
61. Шпилевська А.А. Статеворольова диференціація як фактор задоволеності подружжя шлюбом. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2014. Т. 22. Вип. 20. С. 97–107. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp\\_2014\\_22\\_20\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2014_22_20_15)
62. Яковицька Л. С. Професійна самореалізація викладача у науково-технічній діяльності: монографія. Вінниця: Документ Принт, 2017. 352с.
63. Ямницький В.М. Життєві перспективи акмеперіоду особистості в контексті психології життєтворчості. *Psychological Journal*. № 6(16). 2018.С.213-227
64. Ямницький В. Системний аналіз феномена життєтворчості особистості / В.Ямницький // Психологія і суспільство. - №4, ТНЕУ, 2009.- с.145-152.
65. Ackerman N. Family therapy in transaction / N.Ackerman – Boston, 1970.
66. Allport G. Personality. A Psychological Interpretation. NY, 1938. P . IX.
67. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. – N.Y.: W.H.Freeman & Co, 1997.
68. Birren, J. E., & Cunningham, W. R. (1985). Research on the psychology of aging: Principles, concepts and theory. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (pp. 3–34). Van Nostrand Reinhold Co. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1985-98143-001>
69. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. *Perspectives in social psychology* – New York: Springer New York, 1985. Edition XVI, 372p. URL: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4899-2271-7#bibliographic-information>

70. Deci E. L., Ryan, R. M. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior //Psychological Inquiry. –Vol. 11, 2000 –.227-268. URL:[https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_DeciRyan\\_PIWhatWhy.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf)
71. Erikson, E. H. *Childhood and society* (2nd Ed.). New York: Norton. 1963
72. Havighurst R. Who are the Socially Disadvantaged. Vol. 33, No. 3, *Educational Planning for Socially Disadvantaged Children and Youth*. 1964. P. 210-217.
73. Kegan R. *He Evolving Self: Problem and Process in Human Development* Paperback – June 3, 1982
74. Craig J.Crace. *Human Development*. Seventh Edition. Prentice Hall. Upper Saddle River, New Jersey. 1996. 992 p.
75. Levinson D. A. Conception of adult development. Published *Psychology American Psychologist*. 1986. URL:<https://www.semanticscholar.org/paper/A-conception-of-adult-development.-Levinson/5e752a77fb59cc48e9eea4b1ef4c53056b0f140e>
76. Maslow A.H. *Toward a Psychology of Being* / A.H. Maslow. – New York etc.: Van Nostrand Reinhold Co., 1968. – XVI. – 240 p.
77. Neugarten B.L. Edited and with a Foreword by Dail A. Neugarten. *The meanings of age*. 1968. 448p.
78. Okum B. *Working with adults: Individual, family, and career development* Brooks/Cole Pub. Co. 1984.443 P.
79. Rogers K. R. *Psychotherapy and personality change* / K.R. Rogers, R.F. Dymond. – Chicago, 1954. – 344 p.
80. Satir V. *Peoplemaking*. Souvenir Press Ltd.1990.
81. Sternberg, R. J. A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 1986. P.119–135.
82. Schaie, K. W., & Willis, S. L. Can decline in adult intellectual functioning be reversed? *Developmental Psychology*, 22(2), 1986. P. 223–232. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.22.2.223>
83. Super D.E. *The psychology of careers; an introduction to vocational development*. Harper & Bros. 1957. <https://psycnet.apa.org/record/1957-06230-000>

84. Sharif R. A Model of Creativity in Organizations: John Holland's Theory of Vocational Choice (1973) at Multiple Levels of Analysis. Volume51, Issue2. June 2017. P. 140-152 <https://doi.org/10.1002/jocb.91>
85. Vaillant, G. E. Adaptation to Life. Boston, MA: Little Brown and Co. 1977.
86. Levinger R. Marital cohesiveness and dissolution: an integrative review / R.Levinger // Journal of Marriage and the Family. - 1965.  
P. 210-217.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### ТЕСТ ВИМІРЮВАННЯ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ (Г.І.Лакі)

Питання тесту максимально відображають оціночний компонент установки подружжя на шлюб. Задоволеність шлюбом містить оцінку інтимного життя, якості виконання сімейних ролей та обов'язків, а також ступінь узгодження основних сімейних проблем.

1. Як змінилось ваше почуття кохання до дружини (чоловіка) за час сімейного життя?

- підсилилось
- залишилось колишнім
- зменшилося
- зникло

2. Якщо можна було б повернути минуле, то Ви:

- не одружувались (не виходили заміж) зовсім
- обрали б зовсім іншу людину
- віддали б перевагу подібній на вашу дружину (чоловіка) людині
- знову вибрали б теперішню дружину (чоловіка)

3. Чи можна сказати що у Вас дружна сім'я?

- ні
- скоріш ні, як так
- скоріш так, як ні
- так

4. Чи можна стверджувати, що Ви завжди згодні з дружиною (чоловіком) в оцінці більшості Ваших друзів?

- так
- скоріш так, як ні
- скоріш ні, як так

- ні

5. Як часто ви погоджуєтесь з дружиною (чоловіком), в тому які відносини підтримувати з її (його) і Вашими родичами?

- ніколи не погоджуємось

- доволі рідко погоджуємось

- доволі часто погоджуємось

- завжди погоджуємось

6. Чи бували у Вас конфлікти, які мали серйозні і довготривалі наслідки для сім'ї (розлучення тощо)

- ніколи

- раз

- 2 рази

- 3 рази і більше

7. Як часто ви буваєте не задоволені тим, як Ваша дружина (чоловік) виконує свої домашні обов'язки?

- ніколи не буваю задоволена (задоволений)

- рідко задоволена (задоволений)

- часто задоволений (задоволена)

- завжди задоволений (задоволена)

8. Як часто Ви не погоджуєтесь один з одним, коли і на що витратити гроші.

- завжди погоджуємось

- достатньо часто погоджуємось

- доволі рідко погоджуємось

- ніколи не погоджуємось

9. Як часто Ви „дієте один одному на нерви”?

- ніколи

- доволі рідко

- доволі часто

- завжди

10. Чи часто Вам не хочеться вертатись додому після роботи?

- так буває майже кожен день



- так буває досить часто
- так буває досить рідко
- такого практично не буває

11. Чи з'являлися у Вас коли-небудь думки про розлучення?

- ніколи
- доволі рідко
- доволі часто
- постійно

12. Чи можна сказати, що Ви відчуваєте себе вдома спокійно, затишно?

- ні
- скоріш ні, як так
- скоріш так, як ні
- так

13. Чи часто Ви проявляєте ніжність, лагідність по відношенню до дружини (чоловіка)?

- постійно
- доволі часто
- доволі рідко
- ніколи

14. Чи часто Ваша дружина (чоловік) проявляє ніжність, лагідність відносно Вас?

- ніколи
- досить часто
- досить рідко
- постійно

15. Чи хочеться Вам поїхати куди-небудь самому (самій) на деякий час?

- ні, ніколи
- досить рідко
- досить часто
- постійно

16. Як Ви оцінюєте свій шлюб?

- невдалий
- скоріш невдалий, як вдалий
- скоріш вдалий, як невдалий
- вдалий

Результат по тесту підраховується шляхом сумування відповідей по кожному запитанні. При цьому першій альтернативі приписується вагомість – 0, другій -1; третій -2, четвертій – 3. Результат по кожному запитанні входить у сумарний бал без коефіцієнта, тобто вагомість запитань вважається рівномірною. Індекс задоволеності шлюбом =  $-1+2+3-4+5-6+7-8-9+10-11+12-13+14-15+16$ .

Рівень задоволеності шлюбом за даним тестом може варіювати від 0 до 51. Середній показник по виборці з 60 досліджуваних у віці від 21 до 54 років складає 29. Стандартне відхилення – 9,9. Час заповнення тесту – 5-10 хвилин.

## ДОДАТОК Б

### Тест життєві завдання особистості

(розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т.М. Титаренко).

Інструкція: Вкажіть, будь ласка, навпроти кожного із запропонованих висловлювань свою згоду чи незгоду з ним, відмітивши один з варіантів: “згоден/згодна” або “не згоден/не згодна”. Навіть якщо Ви не можете погодитися з жодною відповіддю, все ж оберіть варіант, який більше для Вас прийнятний. Тут немає “правильних” і “неправильних” відповідей. Ваша думка цінна для нас саме такою, якою вона є.

Ваші відповіді конфіденційні і будуть використані тільки у вигляді статистичних даних.

1. У наш час роботу треба обирати радше за зарплатнею, ніж за уподобаннями
2. Мені дуже б хотілося стати відомою людиною в цьому житті
3. Я хочу багато чого змінити в собі
4. Я б хотів(-ла) у майбутньому займатися улюбленою справою, але важливіше заробляти гроші
5. Найактуальніше для мене сьогодні – щаслива сім'я
6. Я завжди чітко планую майбутнє
7. Я більше живу сьогоднішнім днем, ніж майбутнім
8. Я завжди дивлюся у майбутнє з оптимізмом, і тому мені не складно ставити нові життєві завдання
9. Частіше я керую життєвими обставинами, аніж вони мною
10. Коли я ставлю перед собою завдання, мені ще невідомі шляхи його розв'язання
11. Коли виникають перешкоди, я впевнений(-а), що впораюсь з проблемою
12. Завдання, які я ставлю, зазвичай виключають одне одного, я змушений(-на) вибирати
13. Обставини мого життя суттєво вплинули на те, які життєві завдання я ставлю перед собою
14. При зміні зовнішньої ситуації я не змінюю своїх завдань

15. При постановці завдань я відчуваю, що можу гори звернути
16. Буває, що я порушую встановлені правила
17. Комфорт і безтурботність – у майбутньому мені більше нічого не треба
18. Усі, урешті-решт, прагнуть влади
19. Найголовніше життєве завдання людини – стати професіоналом у своїй справі
20. Оскільки я не можу всіх зробити щасливими, я повинен(-на) подбати про себе
21. Думаю, що головне моє завдання – учитися
22. Я більше довіряю плину подій, щасливому збігу обставин, ніж своїм намірам
23. Можна не планувати життя далі, ніж на рік вперед
24. Думаючи про майбутнє, я часто уявляю всілякі неприємності
25. Того, що я бачу як своє життєве завдання, я досягну власними силами
26. Я завжди уявляю у подробицях, як буду рухатись до бажаного результату
27. Переді мною постає стільки життєвих труднощів, що подолати їх усі просто неможливо
28. Іноді мої життєві завдання суперечать одне одному, і я не можу здійснити все
29. Не думаю, що життєві завдання визначаються обставинами мого життя
30. Я легко переключаюся з одного життєвого завдання на інше
31. Нові завдання (мене) більше збентежують, аніж мобілізують
32. Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок
33. Головне для мене в майбутньому – це матеріальна забезпеченість
34. Досягненням є те, що визнають інші
35. Єдине справжнє життєве завдання – це пошук себе, самовдосконалення
36. Мені подобається допомагати іншим, коли це не заважає кар'єрі
37. Життєвий успіх неможливий без доброго здоров'я
38. Час життя обмежений, але мені вдається використовувати його оптимально
39. Найголовніше у моєму житті відбудуватиметься протягом найближчих п'яти років
40. Мене лякають всілякі несподіванки, що чекають у майбутньому
41. Приймаючи життєве рішення, я більше орієнтуюся на “так треба”, “так прийнято”, аніж на “я хочу цього”, “це мені потрібно”
42. Я часто не можу вирішувати свої життєві завдання – не маю часу, грошей, інформації, допомоги

43. Якщо в моєму житті не вистачає складностей, я їх шукаю
44. Всі мої життєві завдання я легко можу розташувати за важливістю
45. Для мене не важко проаналізувати причини та наслідки своїх життєвих завдань
46. Я намагаюсь досягти того, що запланував(-ла), навіть усупереч обставинам
47. Мені не важко тривалий час бути включеним(-ою) в активну діяльність
48. Я ніколи не відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні
49. Всі хочуть мати престижні речі
50. У житті мало речей, важливіших за успіх
51. Я думаю, що впливати на власний розвиток дуже важко
52. Покращити світ навіть в чомусь незначному – моє життєве завдання
53. Молода людина може поки що не замислюватися серйозно про своє здоров'я
54. Життя таке непередбачуване, що не варто його планувати
55. У віці моїх батьків я досягну справжнього успіху
56. Не варто очікувати від майбутнього чогось особливо хорошого
57. В своєму житті я дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку
58. Ставлячи перед собою важливе життєве завдання, я знаю, чого хочу досягти у кінцевому рахунку
59. У мене не такий сильний характер, щоб проявляти стійкість у складних обставинах
60. Я завжди чітко знаю, що для мене головне у житті
61. Часто я не враховую далекі наслідки тих життєвих завдань, які ставлю перед собою тепер
62. Якщо не буде виходити так, як задумано спочатку, я робитиму це іншим чином
63. Я більше люблю спокійний відпочинок, ніж бурхливі розваги
64. Непристойні жарти викликають у мене сміх
65. Для щастя необхідні гроші
66. Між престижною і цікавою роботою я радше оберу престижну
67. Життєві труднощі радше перешкоджають моєму розвитку, ніж допомагають
68. Більшість завдань у житті вимагають насамперед сумлінної праці, а не творчості
69. Спочатку треба стати на ноги, а вже потім думати про все інше

70. Я нерідко сам(-а) не знаю, чого хочу і яким чином слід діяти в різних життєвих обставинах
71. В мене є завдання, розраховані на все життя
72. Я вірю в себе, і тому майбутнє мене не страшить
73. Мої життєві успіхи більше залежать від вдалого збігу обставин, ніж від моїх здібностей і зусиль
74. Без всебічного аналізу обставин я, як правило, не ставлю важливі для мого майбутнього завдання
75. Несподівані зміни на тривалий час вибивають мене з колії
76. Мені важко зрозуміти, які життєві завдання для мене важливіші: чи навчання, чи робота, чи дружба, чи сім'я
77. Для вирішення життєвого завдання не обов'язково враховувати попередній досвід
78. Мені подобається, коли, крім завдання, я отримую план його розв'язання
79. На жаль, у мене недостатньо сил та енергії для втілення в життя намічених завдань
80. Якщо я не правий, то ніколи не серджуся
81. Без друзів я не досягну успіху в житті
82. Я планую своє майбутнє до дрібниць, крок за кроком
83. У грі я люблю бути переможцем
84. Сім'я і діти – це поки що не для мене
85. Я зазвичай ставлю перед собою конкретні завдання та намічаю реальні строки їх виконання
86. Буває, чиясь необачність викликає у мене сміх
87. На першому місці завжди мають бути друзі

Ключі: По кожній шкалі сумується кількість балів.

Шкала 1. Мотивація життєвих завдань.

Підшкала 1.1. мотивація матеріального задоволення, гроші, комфорт. При відповіді «так» на питання 1, 17, 33, 49, 65 присвоюється «2 бали». Підшкала 1.2. мотивація досягнення успіху, престижу, влади, визнання. При відповіді «так» на питання 18, 34, 50, 66 присвоюється «2 бали»; при відповіді «так» на питання 2 присвоюється «3 бали».

Підшкала 1.3. мотивація самоконститування. При відповіді «так» на питання 3, 19, 35, 51 присвоюється «2 бали»; при відповіді «ні» на питання 67 присвоюється «2 бали».

Підшкала 1.4. мотивація творчості. При відповіді «так» на питання 52 присвоюється «3 бали»; при відповіді «ні» на питання 4, 20, 36, 68 присвоюється «2 бали».

Підшкала 1.5. Локалізація життєвих завдань по сферах. Сфера сім'я: При відповіді «так» на питання 5 присвоюється «3 бали»; при відповіді «ні» на питання 84 присвоюється «2 бали».

Сфера навчання та робота: При відповіді «так» на питання 21 присвоюється «3 бали»; при відповіді «так» на питання 69 присвоюється «2 бали»;

Сфера здоров'я: При відповіді «так» на питання 37 присвоюється «3 бали»; при відповіді «ні» на питання 53 присвоюється «2 бали».

Сфера друзі: При відповіді «так» на питання 81 присвоюється «2 бали»; при відповіді «так» на питання 87 присвоюється «3 бали».

Шкала 2. Структурованість часу життя.

Підшкала 2.1. Наявність структурування часу. При відповіді «так» на питання 6, 38, присвоюється «2 бали»; при відповіді «ні» на питання 22, 54, 70 присвоюється «2 бали».

Підшкала 2.2. Віддаленість структурування. Обирається максимально віддалений часовий контур: 1-й часовий контур – «сьогодні»: при відповіді «так» на питання 7 присвоюється «1 бал»; 2-й часовий контур – «1 рік»: при відповіді «так» на питання 23 присвоюється «2 бали»; 3-й часовий контур – «5 років» при відповіді «так» на питання 39 присвоюється «3 бали»; 4-й часовий контур – «40-50 років» при відповіді «так» на питання 55 присвоюється «4 бали»; 5-й часовий контур – «все життя» при відповіді «так» на питання 71 присвоюється «5 балів».

Шкала 3. Ставлення до майбутнього. При відповіді «так» на питання 8, 72 присвоюється «2 бали»; при відповіді «ні» на питання 24, 40, 56 присвоюється «2 бали».

Шкала 4. Суб'єктна активність. При відповіді «так» на питання 9, 25 присвоюється «2 бали»; при відповіді «ні» на питання 41, 57, 73 присвоюється «2 бали».

Шкала 5. Операційні характеристики життєвих завдань.

Підшкала 5.1. Стратегія. При відповіді «так» на питання 26, 58, 74, 82, 85 присвоюється «2 бали»; при відповіді «ні» на питання 10, 42, присвоюється «2 бали».

Підшкала 5.2. Стійкість. При відповіді «так» на питання 11, 43 присвоюється «2 бали»; при відповіді «ні» на питання 27, 59, 75 присвоюється «2 бали».

Підшкала 5.3. Цілісність життя. При відповіді «так» на питання 13, 45 присвоюється «2 бали»; при відповіді «ні» на питання 29, 61, 77 присвоюється «2 бали».

Підшкала 5.4. Гнучкість. При відповіді «так» на питання №30, 62 присвоюється «2 бали»; при відповіді «ні» на питання 14, 46, 78 присвоюється «2 бали».

Підшкала 5.5. Активність–виснажливість. При відповіді «так» на питання 15, 47 присвоюється «2 бали»; при відповіді «ні» на питання 31, 63, 79 присвоюється «2 бали».

Шкала 6. Брехні. При відповіді «так» на питання 32, 48, 80 присвоюється «2 бали»; Відповіді «ні» на питання 16, 64, 83, 86 присвоюється «2 бали».



## ДОДАТОК В

**Тест: “Визначення рівня самоактуалізації особистості” (САМОАЛ)**

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.  
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.  
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.  
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.  
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.  
Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.  
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.  
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.  
Б) Я докладно зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.  
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.  
Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.
11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.  
Б) Я не залишаю приємне “на потім”.

12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.

Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.

13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.

Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.

14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.

Б) Я собі подобаюсь.

15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.

Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.

17. А) Досить часто мені нудно.

Б) Мені ніколи не буває нудно.

18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.

Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.

19. А) Інколи мені важко бути щирим.

Б) Мені завжди вдається бути щирим.

20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.

Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.

Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.

22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.

Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.

23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.

Б) Більшості людей егоїзм не властивий.

24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.

Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.

25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.

Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.

26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.

Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.

27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.

Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.

28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.

Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.

29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.

Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.

30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.

Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.

31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.

Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.

33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.

Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. А) Люди рідко дратують мене.

Б) Люди часто мене дратують.

36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.

Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37. А) Головне в житті – приносити користь і подібатись людям.

Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.

38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.

39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.

Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.

40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.

Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.

41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.

Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.

42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.

Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.

43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.

Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.

44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.

Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.

45. А) Секс без любові не є цінністю.

Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.

46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.

Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.

48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.

Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.

49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.

Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.

50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.

Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.

51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.

Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.

Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.

53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.

Б) Я не люблю суперечок.

54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.

Б) Подібні речі мене не цікавлять.

55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.

Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.

56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальновизнаними уявленнями.

Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.

57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.

Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.

58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.

Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

59. А) Людині властиве прагнення до нового.

Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.

60. А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним.

Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.

61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.

Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.

62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.

Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.

63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.

Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.

64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.

Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.

65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.

Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.

66. А) Я намагаюся уникати засмучення.

Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.

67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.

Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.

68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.

Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.

69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.

Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.

70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.

Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.

71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.

Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.

72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.

Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.

74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.

Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.

75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.

Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.

76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.

Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.

77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.

Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.

78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.

Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.

79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.

Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.

80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.

Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.

81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.

Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.

82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.

Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.

83. А) Інколи я боюся бути самим собою.

Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.

84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.

Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.

85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.

Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.

86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.

Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.

87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.

Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.

88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.

Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.

89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.

Б) Я ніколи цього не соромлюсь.

90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.

Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.

91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.

Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.

92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.

Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.

93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.

Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.

94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.

Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.

95. А) Я впевнений в собі.

Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.

96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.

Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.

97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.

Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.

98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.

Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.

99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.

Б) Зазвичай розмова не складається через неувважність співрозмовника.

100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.

Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

1. Б 16. Б 31. Б 46. Б 61. А 76. А 91. А

2. А 17. Б 32. А 47. А 62. Б 77. Б 92. А

3. Б 18. А 33. Б 48. А 63. Б 78. Б 93. А

4. Б 19. Б 34. Б 49. Б 64. Б 79. Б 94. А

5. Б 20. Б 35. А 50. Б 65. Б 80. А 95. А

6. Б 21. А 36. Б 51. Б 66. Б 81. Б 96. Б

7. А 22. Б 37. Б 52. А 67. Б 82. Б 97. Б

8. Б 23. Б 38. Б 53. А 68. Б 83. Б 98. Б

9. А 24. Б 39. А 54. Б 69. А 84. А 99. А

10. А 25. А 40. Б 55. Б 70. Б 85. А 100. Б

11. А 26. Б 41. А 56. Б 71. Б 86. А



12. Б 27. А 42. А 57. Б 72. А 87. Б  
 13. А 28. А 43. Б 58. А 73. А 88. А  
 14. Б 29. Б 44. А 59. А 74. Б 89. Б  
 15. А 30. А 45. А 60. Б 75. А 90. А

#### Оціночна шкала

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

#### Ключ № 2

Окремі шкали опитувача САМОАЛІ подані в таких пунктах:

1. Орієнтація в часі: 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.
2. Цінності: 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.
3. Погляд на природу людини: 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.
4. Потреба в пізнанні: 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54. Б, 60. Б, 70. Б.
5. Креативність (прагнення до творчості): 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.
6. Автономність: 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.
7. Спонтанність: 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74. Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.
8. Саморозуміння: 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.
9. Аутосимпатія: 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67. Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.
10. Контактність: 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.
11. Гнучкість в спілкуванні: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

#### Оціночна шкала

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X%.

**ДОДАТОК Е****АНКЕТА «АНАЛІЗ ПОДРУЖНІХ ПОТРЕБ ЖІНКИ (ЧОЛОВІКА)****(АВТОР У. ХАРЛІ)**

Анкета розроблена для того, щоб допомогти визначити ступінь подружніх потреб і рівень їх задоволення в сім'ї. Анкети для чоловіків і жінок ідентичні.

Інструкція. Спробуйте якомога щиріше відповісти на запитання. Не намагайтеся зменшити роль потреби, яку ви не задовольняєте. Коли ви заповните анкету, продивіться її ще раз, щоб переконатися, що ваші відповіді точно відображають ваші відчуття. Не слід щось стирати або закреслювати, коли ви вносите зміни. Залиште першу відповідь, щоб ваш партнер міг побачити варіанти й обговорити їх з вами.

Відповідаючи, люди часто бувають непослідовними. Звично це відображає недостатнє усвідомлення потреби або почуття. Не почувайте себе незручно, якщо те місце, на яке ви ставите потребу, не відповідає місцю цієї потреби, яке ви відвели їй в кінці анкети, проте обдумайте цю непослідовність і з'ясуйте свої головні потреби.

Опрацьовуючи запитання, обведіть навколо цифру або букву пункту, що відповідає вашій потребі, якщо запитання не вимагає розгорненої відповіді.

**НІЖНІСТЬ**

Потреба в ніжності

1. Наскільки ви потребуєте ніжності?

2. Наскільки часто, на вашу думку, чоловік повинен проявляти до вас ніжність:

- а) ... раз на день;
- б) ... раз на тиждень;
- в) ... раз на місяць.

3. Якщо чоловік не проявляє до вас ніжності так часто, як вказано у відповіді на друге питання, то ви:

- а) дуже нещасні;
- б) помірно нещасні;
- в) байдужі до цього;

г) щасливі, що до вас не проявляють ніжності.

4. Чи хочете ви, щоб до вас проявляв ніжність хто-небудь інший, окрім вашого чоловіка? Якщо так, будь ласка, поясніть свою відповідь.

Оцінка ніжності чоловіка

1. Покажіть, наскільки ви задоволені проявом до вас ніжності чоловіка:

2. Чоловік проявляє до вас:

а) стільки ніжності, скільки ви хочете, і так, як вам подобається;

б) недостатньо ніжності, але коли проявляє її, то робить це так, як вам хочеться;

в) стільки, скільки ви хочете, але не так, як вам подобається;

г) недостатньо ніжності, і коли він її проявляє, то не так, як вам хотілось би.

3. Яким чином можна було б краще задовольняти вашу потребу в ніжності у вашому шлюбі?

СЕКСУАЛЬНІ ВЗАЄМИНИ

Потреба в сексуальних стосунках

1. Наскільки вам необхідні сексуальні стосунки?

2. Як часто ви б хотіли мати ці стосунки з чоловіком:

а) ... раз на день;

б) ... раз на тиждень;

в) ... раз на місяць.

3. Якщо це відбувається рідше, ніж у відповіді на друге питання, то ви:

а) дуже нещасні;

б) нещасні;

в) байдужі до цього;

г) щасливі, що у вашому житті ці стосунки відсутні.

4. Хотіли б ви мати ці стосунки з ким-небудь, окрім вашого чоловіка? Якщо так, то, будь ласка, поясніть.

Оцінка сексуальних відносин подружжя

1. Наскільки ви задоволені сексуальними відносинами з чоловіком?

2. Чоловік дає вам:

- а) повністю, що вам у цьому плані потрібно, і вам подобається, як він це робить;
- б) недостатньо, але коли це відбувається, то вам подобається;
- в) повністю, що вам потрібно, але не так, як вам хотілося б;
- г) недостатньо і не так, як вам хотілося б.

3. Як чоловік може краще задовольняти цю потребу?

### СПІЛКУВАННЯ

Потреба в спілкуванні

1. Наскільки вам необхідне спілкування?

2. Як часто, на вашу думку, чоловік повинен з вами розмовляти?

- а) ... раз у день;
- б) ... раз на тиждень;
- в) ... раз на місяць.

3. Якщо ви не розмовляєте з чоловіком стільки, скільки хочете, то ви:

- а) дуже нещасливі;
- б) помірно нещасливі;
- в) байдужі до цього;
- г) щасливі, що ви не розмовляєте з чоловіком.

4. Чи хотіли би ви поговорити з ким-небудь, окрім чоловіка? Якщо так, будь ласка, поясніть.

Оцінка спілкування з чоловіком

1. Наскільки ви задоволені спілкуванням з чоловіком?

2. Чоловік:

- а) спілкується з вами, скільки вам потрібно, і вам подобається, як він це робить;
- б) недостатньо спілкується, але вам подобається, як він це робить;
- в) достатньо спілкується, але не так, як вам хотілося б;
- г) недостатньо спілкується і не так, як вам хотілося б.

3. Як чоловік може краще задовольнити вашу потребу в спілкуванні?

## СУПУТНИК ПО ВІДПОЧИНКУ

### Потреба в супутнику по відпочинку

1. Наскільки вам потрібен супутник по відпочинку?
2. Як часто чоловіку слід приєднуватися до вас під час відпочинку:
  - а) ... раз на день;
  - б) ... раз на тиждень;
  - в) ... раз на місяць.
3. Якщо ваш чоловік не приєднується до вас під час відпочинку так часто, як вам хотілось би, то ви:
  - а) дуже нещасливі;
  - б) помірно нещасливі;
  - в) байдужі;
  - г) щасливі.
4. Чи хотіли б ви, щоб ще хтось, окрім чоловіка, приєднався до вас під час відпочинку? Якщо так, будь ласка, поясніть чому.

### Оцінка чоловіка як супутника по відпочинку

1. Наскільки ви задоволені чоловіком як супутником по відпочинку?
2. Ваш чоловік відпочиває разом з вами:
  - а) завжди, коли вам потрібно, і вам подобається, як він це робить;
  - б) не завжди, коли вам хотілося б, але коли він приєднується, то вам це подобається;
  - в) завжди, коли вам хотілося б, але не так, як вам подобається;
  - г) недостатньо, а коли ви відпочиваєте разом, то проводите час не так, як вам хотілося б.
3. Як можна реалізувати задоволення потреби в супутнику по відпочинку у вашому шлюбі?

## ФІНАНСОВА ПІДТРИМКА

### Потреба у фінансовій підтримці

1. Наскільки вам необхідна фінансова підтримка
2. Скільки грошей вам необхідно отримувати від чоловіка, щоб утримувати себе і ваших дітей?

3. Якщо ваш чоловік заробляє недостатньо грошей, то ви:

- а) дуже нещасливі;
- б) помірно нещасливі;
- в) байдуже до цього ставитесь;
- г) щасливі, що чоловік взагалі не заробляє грошей.

4. Чи хотіли б ви, щоб вас підтримував у фінансовому плані хто-небудь, окрім чоловіка? Якщо так, то, будь ласка, поясніть.

Оцінка фінансової підтримки чоловіка

1. Наскільки ви задоволені фінансовою підтримкою чоловіка.

2. Ваш чоловік:

- а) заробляє досить грошей, і вам подобається, як він їх заробляє;
- б) заробляє недостатньо, але вам подобається, як він їх заробляє;
- в) заробляє достатньо, але вам не подобається, як він їх заробляє;
- г) заробляє недостатньо грошей, і вам не подобається, як він їх заробляє;

3. Яким чином можна задовольнити вашу потребу в фінансовій підтримці?

ПРИВАБЛИВІСТЬ ЧОЛОВІКА

Потреба в привабливості чоловіка

1. Наскільки вам необхідний привабливий чоловік?

2. Які з наступних характеристик привабливості ви хотіли б

бачити в чоловікові:

- а) фізична досконалість і нормальна вага;
- б) відповідний вибір одягу;
- в) відповідна стрижка;
- г) гігієна, догляд за собою (чистота, відсутність запаху);
- д) щось інше.

3. Якщо чоловік не відповідає вимогам, які ви при відповіді на друге запитання обвели кругом, то ви:

- а) дуже нещасливі;
- б) помірно нещасливі;
- в) ставитесь до цього нейтрально.

4. Чи хотілося б вам, щоб хто-небудь ще, окрім вашого чоловіка, приваблював вас? Якщо так, будь ласка, поясніть.

Оцінка привабливості чоловіка

1. Наскільки ви задоволені привабливістю чоловіка

2. Ваш чоловік:

а) приваблює вас, і вам подобається, як він цього досягає;

б) не приваблює вас, але коли приваблює, вам подобається, як він цього досягає;

в) приваблює вас, але вам не подобається, як він цього досягає;

г) не приваблює вас, і коли так буває, вам це не подобається.

3. Як краще можна задовольнити вашу потребу в привабливому чоловікові?

ЩИРІСТЬ І ВІДВЕРТІСТЬ

Потреба в щирості та відвертості

1. Наскільки вам необхідні щирість і відвертість?

2. У чому найбільш бажані для вас прояви щирості та відвертості у вашому чоловікові?

а) коли він ділиться з вами всім - і поганим, і добрим у житті;

б) коли розповідає про своє колишнє особисте життя;

в) коли розповідає про своє повсякденне життя;

г) коли ділиться планами на майбутнє і своїми проектами;

д) щось інше.

3. Якщо чоловіку не вдається бути щирим і відкритим у тих сферах, які ви вище відзначили, то ви:

а) дуже нещасливі;

б) помірно нещасливі;

в) ставитесь до цього нейтрально;

г) раді, що він не вплутує вас у свої справи.

Оцінка щирості та відвертості чоловіка

1. Наскільки ви задоволені щирістю та відвертістю чоловіка?

2. Ваш чоловік:

а) щирий і відкритий з вами, і вам подобається, як він проявляє ці якості;



- б) не проявляє щирості, але коли проявляє, вам подобається, як він це робить;
- в) проявляє щирість і відвертість, але не так, як вам хотілося б;
- г) не проявляє щирості та відвертості, а коли проявляє, то не так, як вам хотілося б.

3. Як чоловік може краще задовольняти вашу потребу в щирості та відвертості?

#### ДОПОМОГА ПО ГОСПОДАРСТВУ

Потреба в допомозі по господарству

1. Наскільки вам необхідна допомога вашого чоловіка по господарству?
2. Скільки часу, по-вашому, чоловік повинен відводити домашнім справам:
  - а) ... годин на день;
  - б) ... годин на тиждень;
  - в) ... годин на місяць.
3. Якщо ваш чоловік не приділяє домашнім справам стільки часу, скільки помічено вище, то ви:
  - а) дуже нещасливі;
  - б) помірно нещасливі;
  - в) ставитесь до цього нейтрально;
  - г) щасливі, що чоловік не допомагає вам по господарству.
4. Чи хотілося б вам, щоб хтось інший, окрім чоловіка, допомагав вам по господарству? Якщо так, будь ласка, поясніть.

Оцінка допомоги чоловіка по господарству.

1. Наскільки ви задоволені тим, як ваш чоловік допомагає вам у домашньому господарстві:
2. Ваш чоловік:
  - а) робить по господарству все, що необхідно, і так, як вам це подобається;
  - б) займається домашнім господарством недостатньо, але коли займається, то так, як вам подобається;
  - в) робить все, що необхідно по господарству, але не так, як вам хотілося б;
  - г) допомагає по господарству недостатньо і не так, як вам хотілося б.

3. Як чоловік може краще допомагати вам по господарству?

### САМОВІДДАНИСТЬ СІМ'Ї

Потреба в самовідданості сім'ї

1. Наскільки вам необхідно, щоб чоловік присвячував себе сім'ї?
2. Скільки часу, на вашу думку, чоловік повинен присвячувати сім'ї:
  - а) ... годин на день;
  - б) ... годин на тиждень;
  - в) ... годин на місяць.
3. Якщо ваш чоловік не приділяє сім'ї час, який ви зазначили, то ви:
  - а) дуже нещасливі;
  - б) помірно нещасливі;
  - в) нейтрально ставитесь до цього;
  - г) щасливі, що він не займається сім'єю.
4. Чи хотілося б вам, щоб хтось, окрім чоловіка, брав участь у житті сім'ї?

Якщо так, будь ласка, поясніть.

Оцінка того, наскільки чоловік присвячує себе сім'ї

Наскільки ви задоволені самовіддачею чоловіка сім'ї?

-3   -2   -1   0   1   2   3

Вкрай незадоволена   Байдуже ставлення   Дуже задоволена

2. Ваш чоловік:
  - а) присвячує сім'ї досить часу, і вам подобається, як він це робить;
  - б) приділяє сім'ї недостатньо часу, але коли приділяє, то так, як вам би хотілося;
  - в) приділяє сім'ї досить часу, але не так, як вам хотілося б;
  - г) приділяє сім'ї недостатньо часу і займається сім'єю не так, як вам хотілося б.
3. Як ваш чоловік може краще задовольняти вашу потребу щодо його участі в житті сім'ї?

### ЗАХОПЛЕННЯ

Потреба в захопленні

1. Наскільки вам необхідне захоплення чоловіка?
2. Як часто, на вашу думку, чоловік повинен вами захоплюватися:
  - а) ...раз на день;

- б) ... раз на тиждень;
  - в) ... раз на місяць.
3. Якщо чоловік захоплюється вами не так часто, як ви вказали, то ви:

- а) дуже нещасливі;
- б) помірно нещасливі;
- в) ставитесь до цього нейтрально;
- г) щасливі, що він не захоплюється вами.

4. Чи хотіли б ви, щоб хтось, окрім чоловіка, захоплювався вами? Якщо так, будь ласка, поясніть.

Оцінка того, як чоловік захоплюється вами

1. Наскільки ви задоволені тим, як чоловік захоплюється вами?

2. Ваш чоловік:

- а) захоплюється вами належним чином, і вам подобається, як він це робить;
- б) недостатньо захоплюється вами, але коли захоплюється, вам подобається,

як він це робить;

- в) захоплюється вами достатньо, але не так, як вам хотілося б;

- г) недостатньо захоплюється, а намагаючись захоплюватися, робить це не так, як вам би хотілося.

3. Як чоловік може задовольнити вашу потребу в захопленні?

Співвідношення потреб подружжя

Інструкція. Нижче перераховані десять основних подружніх потреб і є місце, куди можна додати якісь інші потреби, необхідні для повного подружнього щастя. Перед кожною назвою необхідно поставити цифру від одного до десяти, яка відповідає важливості цієї потреби для вас. Цифру 1 поставте перед найважливішою для вас потребою, 2 - перед наступною по значущості ... поки ви не розставите всі цифри. Потреби, яким ви привласнили номери з 1 по 5, - це ті, на які, на вашу думку, чоловік повинен звертати найбільшу увагу.

Ніжність Статеві відносини Спілкування Супутник по відпочинку

Фінансова підтримка Привабливість партнера Щирість і відвертість

Допомога по господарству Самовідданість сім'ї Захоплення

Що-небудь інше

## Методика діагностики рівня соціальної фрустрованності

### Л.І. Вассермана (модифікація В.В.Бойко)

Опитувальник фіксує ступінь незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності.

Інструкція: Прочитайте кожне питання та вкажіть одну відповідь, яка найбільше підходить.

Чи задоволені Ви повністю задоволений(на) скоріше задоволений(на)

Складно відповісти скоріше не задоволений(на) повністю не задоволений(на)

1. Своєю освітою.
2. Взаємовідносинами з колегами по роботі
3. Взаємовідносинами з адміністрацією на роботі
4. Взаємовідносинами з суб'єктами власної професійної діяльності (пацієнти, клієнти, учні, студенти та ін.).
5. Змістом своєї роботи
6. Умовами професійної діяльності (навчанням).
7. Своїм становищем у суспільстві.
8. Матеріальним становищем, забезпеченням
9. Житлово-побутовими умовами.
10. Відносинами з чоловіком (дружиною).
11. Відносинами з дитиною (дітьми).
12. Відносинами з батьками.
13. Становищем у суспільстві (державі).
14. Відносинами з друзями, близькими знайомими.
15. Сферою послуг та побутового обслуговування.
16. Сферою медичного обслуговування.
17. Проведенням дозвілля.
18. Можливістю проводити відпустку.
19. Можливістю вибору міста роботи.
20. Своїм способом життя взагалі.

Обробка даних: По кожному пункту визначається показник рівня фрустрованості, який може знаходитись у межах від 0 до 4 балів. Кожному з варіантів відповіді присвоюються бали:

- повністю задоволений – 0;
- скоріше задоволений -1;
- складно відповісти -2;
- скоріше не задоволений -3;
- повністю не задоволений -4.

Ключі: Щоб визначити рівень соціальної фрустрованості слід знайти середній бал по кожному пункту. Чим більший бал, тим вищий рівень соціальної фрустрованості.

- 3,5-4 бала – дуже високий рівень фрустрованості;
- 3,0-3,4 – підвищений рівень фрустрованості;
- 2,5-2,9 – середній рівень фрустрованості;
- 2,0-2,4 – невизначений рівень фрустрованості;
- 1,5-1,9 – знижений рівень фрустрованості;
- 0,5-1,4 – дуже низький рівень;
- 0-0,5 – відсутність (або майже відсутність) фрустрованості.

