

МРНТИ: 15.41.49

<https://doi.org/10.51889/2022-1.1728-7847.34>

Аяганова Ф.Е.<sup>1</sup>, Аймаганбетова А.Х.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті  
Алматы, Қазақстан

## ЕРЛІ-ЗАЙЫПТЫЛАРДЫҢ ӨЗІН-ӨЗІ ТАНУЫНЫҢ ОТБАСЫНДАҒЫ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСҚА ӘСЕРІ

### Аннотация

Адамның өз әлеуетін білуі және дамуы оның қабілеттерін жеке және кәсіби өмірде тиімді жүзеге асыруға, өз жетістіктерінен қанағат сезінуге мүмкіндік береді. Осыған байланысты отбасылық және кәсіби салалардағы өзін-өзі танудың ерекшелігі белсенді зерттеледі; өзін-өзі танудың ерекшеліктері қарастырылады.

Адамның өзін-өзі дамыту тетіктері мен жағдайларын зерттеу, ондағы әлеуетті іске асыру қазіргі орыс психологиясында өзекті болып табылады. Осыған байланысты өзін-өзі тану өзін-өзі дамытуды ынталандыратын, оны қажеттілікке, мақсатқа және өмірлік стратегияға айналдыратын механизм ретінде қарастырылады. Өзін-өзі тану жауапкершілік, мораль, сенім мен мағынаның тасымалдаушысы ретінде ерікті белсенділікті өзін-өзі реттеуді еркін таңдаудың зияткерлік белсенділік субъектісі ретінде жеке тұлғаны дамыту процесімен байланысты).

Бұл мақаланың құндылығы оның нәтижелері адамның өзін-өзі анықтауының негізгі тетіктерінің бірі болып табылатын психикалық құбылыс ретінде өзін-өзі танытудың отбасылық қатынастарға әсері туралы ғылыми идеяларды кеңейтеді және тереңдетеді.  
**Түйінді сөздер:** өзін-өзі тану, отбасылық психология, потенциал, қарым-қатынас.

Аяганова Ф.Е.<sup>1</sup>, Аймаганбетова А.Х.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Казахский национальный университет имени аль - Фараби  
Алматы, Қазақстан

## ВЛИЯНИЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ СУПРУГОВ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

### Аннотация

Осознание и развитие личностью своего собственного потенциала позволяет эффективно воплощать свои способности в личной и профессиональной жизни, ощущать удовлетворение от собственных достижений. В связи с этим активно исследуется специфика самоактуализации в семейной и профессиональной сферах; рассматриваются особенности самоактуализации.

Исследование механизмов и условий саморазвития человека, реализации заложенного в нем потенциала является актуальным в современной отечественной психологии. В этой связи самоактуализация рассматривается как механизм, стимулирующий саморазвитие, делающий его потребностью, целью и жизненной стратегией. Самоактуализация связывается с процессом развития личности как субъекта интеллектуальной активности свободного выбора саморегуляции произвольной активности как носителя ответственности, нравственности, веры и смысла).

Ценность данной статьи состоит в том, что его результаты расширяют и углубляют научные представления о влиянии самоактуализации на семейные взаимоотношения как психическом феномене, являющимся одним из основных механизмов само детерминации личности.

**Ключевые слова:** самоактуализация, семейная психология, потенциал, отношения.

Ayaganova F.E<sup>1</sup>., Aimaganbetova A.H<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Al-Farabi Kazakh National University  
Almaty, Kazakhstan

## THE INFLUENCE OF SPOUSES' SELF-ACTUALIZATION ON FAMILY RELATIONSHIPS

### Abstract

Awareness and development of one's own potential by a person allows one to effectively embody one's abilities in personal and professional life, to feel satisfaction from one's own achievements. In this regard, the specifics of self-actualization in the family and professional spheres are actively investigated; the features of self-actualization are considered.

The study of the mechanisms and conditions of human self-development, the realization of the potential inherent in it is relevant in modern domestic psychology. In this regard, self-actualization is considered as a mechanism that stimulates self-development, making it a need, a goal and a life strategy. Self-actualization is associated with the process of personal development as a subject of intellectual activity of free choice, self-regulation of arbitrary activity as a carrier of responsibility, morality, faith and meaning).

The value of this article lies in the fact that its results expand and deepen scientific ideas about the influence of self-actualization on family relationships as a mental phenomenon, which is one of the main mechanisms of self-determination of personality.

**Keywords:** *self-actualization, family psychology, potential, relationships.*

### Введение.

В современном обществе муж и жена равны и уважают друг друга. Отношения между мужем и женой сосредоточены на отношениях между двумя сторонами. С точки зрения носителей современных эгалитарных ценностей, отношения между мужем и женой по сути являются отношениями сотрудничества, и как мужчины, так и женщины держат семью вместе. Все больше и больше людей вступают в брак ради любви. Отношения зависимости в традиционном браке постепенно превратились в отношения равенства и сотрудничества. Семейные интересы и преемственность стали второстепенными. Сочетание эмоций и практической ответственности — это современные отношения между мужем и женой. Чем дольше мы живем вместе под одной крышей, любовь естественным образом перерастет в некую привязанность, которая со временем станет более ценной. Социальная культура может формировать отношения между семьей и браком, а также образ жизни, а развитие социальных представлений тонко повлияло на роли и статус обоих супругов. С изменением современных семейных представлений каждый превращается в маленькую семью, а также снимаются различные ограничения в традиционной большой семье. Кроме того, познание и потребности человека также занимают доминирующее положение с пробуждением гуманистического направления мысли в обществе.

В 1943 году американский психолог Абрахам Маслоу выдвинул «теорию иерархии потребностей Маслоу» в своей статье «Теория мотивации человека» [1]. В этой книге Маслоу делит человеческие потребности на пять уровней от низкого к высокому, как лестница: физиологические потребности, потребности безопасности, социальные потребности, потребности уважения и потребности самореализации.

Маслоу считал брак средством, с помощью которого люди учатся преодолевать эгоизм или как он говорил, удовлетворять свои основные потребности в любви и уважении. Конечно, брак автоматически не делает супругов эмоционально зрелыми, поскольку, по его оценкам, только 1% можно назвать самоактуализованными [2]. Тем не менее Маслоу считал, что брак является необходимым, хотя и недостаточным критерием для самоактуализации, поскольку его альтернатива, а именно целомудрие, исключает разнообразный, интенсивный жизненный опыт, необходимый для личностного роста.

Маслоу описал самоактуализованных людей как чувствующих и выражающих огромную благодарность в браке. Такой взгляд на вещи вытекает из его исследования пиковых переживаний, в которых благодарность часто сопровождает значимые и счастливые моменты. Например, Маслоу говорил: «Благодарность важна для эмоционального здоровья. Дабы предотвратить возможное обесценивание повседневной жизни, и очень важно, чтобы люди «считали свои блага» - ценили то, что имеют, не подвергаясь действительной утрате» [3].

За десятилетия, прошедшие с тех пор, как Маслоу написал эти слова, благодарность стала предметом многих психологических исследований. Все больше доказательств того, что благодарность помогает поддерживать и укреплять социальные отношения, как дружеские, так и романтические. Исследования показывают, что небольшие, но частые признаки внимания лучше, чем крупные дорогие подарки.

Ознакомившись с трудами Маслоу, можно понять и его взгляд на самоактуализированных людей в роли родителей [4]. По его мнению, индивидуальные черты характера ребенка закладываются еще в утробе матери. Самоактуализированные родители «получают огромное удовольствие от воспитания детей», при этом родители могут сильно отличаться друг от друга: один может мягко или грубо навязать своему ребенку строгий морально-этический кодекс, а другой может наслаждаться игрой со своим сыном или дочерью, никогда не внушая чувства морали или этики. Маслоу намекал, эти два подхода не противоречат друг другу, а присущи самоактуализированным родителям, воспитывающих детей. Таким образом, с точки зрения Маслоу, самоактуализированные люди очень весело проводят время со своими детьми, в то же время воспитывая детей для того, чтобы они выросли «хорошими людьми».

Маслоу считал, что самоактуализаторы очень внимательны к своему ребенку. Так, в своем эссе «В направлении к гуманистической биологии» он утверждал: "мать, очарованная своим ребенком, которая снова и снова изучает каждый его квадратный дюйм, несомненно, будет знать о своем ребенке больше в самом буквальном смысле, чем тот, кто не интересуется этим конкретным ребенком[5]."

Маслоу также будучи родителем стремился максимизировать свое внимание к своим двум дочерям, используя уловку, предложенную его другом-психиатром Дэвидом М. Леви. Время от времени Маслоу просил своих дочерей Энн и Элли устроить кукольный спектакль, предлагая заплатить им за их восхитительное шоу. Лишь много лет спустя девушки осознали, что он мог распознавать их глубинные чувства через разыгрываемые ими кукольные истории.

Теория иерархии потребностей Маслоу глубоко объясняет все потребности «человеческого» организма, от элементарного выживания до индивидуального развития, от материального до духовного. Так называемая «потребность» заключается в удовлетворении мотивации развития [6]. Если «потребность» не удовлетворяется и находится в состоянии дефицита, это повлияет на физический и умственный уровень развития человека.

С точки зрения семейного воспитания, уровень поддержки, которую коренная семья может предоставить для развития ребенка, определяет высоту развития ребенка [7]. Поэтому в моей работе мы начнем с теории иерархии потребностей Маслоу и рассмотрим ее., как родителям привнести «питание» в развитие своих детей.

### 1. Физиологические потребности

Физиологические потребности — это самые основные потребности человека для поддержания собственного выживания, такие как пища, вода, воздух, сексуальное желание, здоровье и т. д. Если какая-либо из этих потребностей (кроме секса) не удовлетворяется, физиология человека не может нормально функционировать. Другими словами, человеческая жизнь окажется под угрозой. В этом смысле физиологические потребности — самая важная движущая сила, побуждающая людей действовать.

Маслоу считает, что только после того, как эти самые основные потребности будут удовлетворены в той степени, в которой это необходимо для выживания, другие потребности могут стать новыми мотивационными факторами.

Например, младенца надо кормить молоком или молочной смесью, иначе он умрет с голоду. Молоко — необходимая физиологическая потребность младенцев. В современном обществе материальный уровень чрезвычайно богат, и существует небольшая вероятность дефицита в удовлетворении физических потребностей детей. Но есть еще одно явление, которое распространено и заслуживающее бдительности: перекармливание.

Многие родители гонятся за своими детьми, чтобы их накормить. На первый взгляд, они не любят есть и очень разборчивы в еде. Но на самом деле это потому, что родители проецируют свои собственные потребности на детей и заботятся о них чрезмерно в соответствии со своими собственными пониманиями. Мой друг, так как его беспокоило, что ребенок слишком мал, чтобы жевать мясо, он долгое время нарезал мясо в пюре. Такая чрезмерная забота заставила ребенка пропустить чувствительный период тренировки жевательной функции, так что он несколько лет, не мог жевать задними зубами [8]. Это явление на самом деле происходит, когда родители проецируют свою подсознательную потребность в «заботе» на своих детей. Другими словами, кажется, что родители заботятся о своих детях, но на самом деле они удовлетворяют свои собственные потребности.

Физиологические потребности — это инстинктивные потребности человека. Если родители слишком одержимы внешними ограничениями, такими как питание и время, вместо того чтобы кормить ребенка нормально, то ребенок станет неразборчивым и будет страдать анорексией, что повлияет на развитие тела.

### 2. Потребности в безопасности

Потребности безопасности также являются низкоуровневыми потребностями, включая личную безопасность, стабильность жизни и свободу от боли, угроз или болезней. Маслоу считает, что весь организм — это механизм, обеспечивающий безопасность.

«Чувство безопасности», как мы часто говорим, относится к этому уровню потребности. Психологию можно использовать как курс для родителей. Многие исследования психологов подтвердили, что чувство защищенности человека зависит от качества отношений привязанности с его родителями (особенно с матерью) в первые годы его жизни. Психоанализ считает, что основная личность человека формируется в возрасте до 6 лет. Относиться к ребенку надлежащим образом и с любовью на данном этапе, определяет формирование у ребенка чувства безопасности.

Многие родители недостаточно разбираются в вопросах безопасности. Многие думают, что, когда дети «ничего не знают» в молодом возрасте, достаточно в основном удовлетворять свои физические потребности, а затем пренебрегать эмоциональным

воспитанием. Но на самом деле реальная ситуация прямо противоположна. Стоит отметить, что существует «период окна» для формирования чувства безопасности. Если чувство безопасности не закрепилось в первые годы, то это отсутствие безопасности будет сопровождать жизнь человека, даже если ремонт в дальнейшем будет проводиться разными способами, не удастся остаться таким целым, как раньше. Как и в известной поговорке Адлера: счастливые люди в своей жизни излечиваются детством, а несчастные используют свою жизнь, чтобы вылечить детство [9]. Младенец покидает теплую матку и попадает в незнакомую среду, полную страха. Ему необходимо обрести чувство безопасности через окружающую стабильную среду, особенно заботу своей матери, прежде чем он сможет развиваться на этой основе. Например, в первые несколько недель после рождения новорожденные должны жить рядом со своими матерями, а материнские руки являются безопасным местом для детей. Если мать в депрессии, грустит и испытывает много отрицательных эмоций, тогда ребенок сможет воспринимать эмоции матери, а также получит соответствующее эмоциональное переживание незащищенности.

В чувствительный период детства ребенок будет упорно утверждать свой порядок в окружающей среде, и никакие изменения недопустимы. Все это формирует у ребенка базовое чувство безопасности.

Если родители не могут понять поведение ребенка и определить его поведение как «непослушное», «параноидальное», «упрямое» и т. д. В соответствии со стандартами взрослых и исправить поведение ребенка, это значительно подорвет его конструктивное чувство безопасности.

Помимо необходимых материальных гарантий, рост ребенка требует еще и духовной заботы. Когда дети маленькие, они очень чувствительны к внешней среде. Если родители могут дать своим детям полную любовь, нежный отклик и терпеливую заботу тогда такие дети будут иметь здоровое физическое и умственное развитие.

Удовлетворение чувством безопасности - основа для саморазвития детей в познании мира. [10]

### 3. Социальные потребности

Социальные потребности (потребности в любви и принадлежности) относятся к потребностям более высокого уровня, таким как потребности в привязанности, принадлежности, принятии и дружбе.

Люди - социальные животные [11]. Удовлетворяя свои основные потребности в выживании и безопасности, им необходимо развивать социальные функции и получать эмоциональное удовлетворение. В семье, дают ли родители чувство принадлежности к своим детям, могут ли дети чувствовать себя безоговорочно принятыми своими родителями и могут ли родители дать своим детям достаточные эмоциональные связи все это определяет, может ли семейная среда, созданная родителями, соответствовать этому уровню потребностей.

В 1959 году американский психолог Харлоу и его коллеги сообщили о результатах исследования: новорожденная обезьяна была отделена от матери с первого дня рождения и оставалась с двумя матерями - проволочная и тканевая куклы в течение следующих 165 дней. На груди матери из проволоки есть детская бутылочка, а матери из ткани - нет. Хотя детеныши обезьян могут пить молоко с матерью из проволоки, они предпочитают не пить молоко, чем оставаться с матерью из проволоки. Из этого Харлоу пришел к выводу, что физический контакт даже больше влияет на развитие детенышей обезьян, чем грудное вскармливание - они обращаются к проволочной матери только тогда, когда есть диетическая потребность, и проводят большую часть остального времени, укрываясь

тканевой матерью. Хотя предметом этого эксперимента были обезьяны, многие психологи считают, что он в равной степени применим и к человеческим младенцам. Эксперимент Харлоу заставил людей осознать, что воспитание родителей своих детей не может просто остаться на уровне кормления. Для того, чтобы дети росли здоровыми, они должны предоставить ему положительной стимуляции различных сенсорных каналов, таких как прикосновение, зрение, и слух, чтобы дети могли почувствовать присутствие ваших родителей и получить от них чувство защищенности.

Положительные отношения привязанности — это эмоциональная потребность человека. Для детей очень важно, чтобы они получали положительное внимание своих «близких» во время их роста. Если родители эмоционально отчуждены, нетерпеливы по отношению к своим детям, часто игнорируют потребности своих детей или игнорируют их, умственным эмбрионам детей будет трудно развиваться здоровым образом [12].

В жизни многие родители говорят, что очень любят своих детей, но мало кто может понять, что любовь — это не воля или изначальное намерение, а своего рода способность. Подобно тому, как многие научные концепции воспитания сейчас защищают «безусловную любовь» к детям, истинный факт таков: если сами родители не полны в своей личности и их умы недостаточно зрелы, невозможно дать своим детям безусловную любовь. Это заявление может быть только прекрасным видением. Например, «принятие» социальных потребностей. Сколько родителей действительно могут заставить своих детей почувствовать, что их безоговорочно принимают их родители? «Ты совсем не послушен, ты мне больше не нравишься», «Ты можешь играть, но сначала ты должен закончить домашнее задание», «Посмотри на всех в своем классе, все ходят в школу вместе, у всех есть голова и два уха. Как другие могут учиться, а ты - нет?», «Ты не заберешь свои вещи, если их заберут другие? Почему ты такой бесполезный?», «Вы действительно закончили уроки? Покажите и позвольте мне проверить это», «Что ты обещал мне в прошлый раз? Почему ты этого не сделал?» Эти знакомые предложения всегда передают детям «неприятие» родителей. Родители редко осознают, что у них действительно есть требования и стандарты для своих детей. Родители подсознательно надеются, что их дети будут умными, здоровыми, милыми и выдающимися. Кажется, только такие дети достойны родительской любви. Поэтому, если успеваемость детей не идеальна, родители будут разочарованы и даже рассержены [13].

Несколько дней назад было очень популярное видео, в котором рассказывалось, что отец учил первоклассника делать домашнее задание. Мальчик очень нервничал, отвечая на вопрос отца, не мог ответить «9 минус 6, сколько выйдет?» Вдруг сын выдавил напряженную и сильную улыбку, хлопнул в ладоши и, аплодируя, сказал отцу: «Ничего страшного, ничего страшного, папа тебе будет аплодировать. «На следующей консультации, когда его отец сказал ему: «Напиши 6, здесь!» Тогда сын был напуган, сжал шею и сказал: «Не кричи на меня», «Малыш может писать», «Может писать и писать», а после того, как он закончил писать, он использовал преувеличенные актерские способности и сказал: «Вау! »-восклицание, аплодисменты отцу.

В интервью отец сказал, что злился на ребенка, когда учил своих детей делать домашнее задание. Многие вопросы повторялись бесчисленное количество раз, но он все равно не сказал: «Каким бы хорошим ни был ваш характер, вы разозлитесь, поэтому просто накричал на него. Итак, в видео ребенок мог подсознательно совершать такие действия из-за страха[14].

Таких сцен в жизни бесчисленное множество. Когда мы становимся взрослыми, любой может легко ответить на вопрос «9 минус 6 и сколько выйдет», но, когда ребенок маленький, может быть трудно ответить на этот вопрос. Причина, по которой отец приходит

в ярость, заключается в том, что его «нарциссизм» был поврежден в процессе обучения своих детей выполнению домашних заданий - у него есть подсознательное убеждение: он несколько раз учил своих детей одной и той же теме, и ребенок должен усваивать на лету, если же этого не происходит, он начинает приходить в ярость.

Монтессори давно сказала: «Дети - не маленькие взрослые» [15]. Сколько людей могут по-настоящему понять мир с точки зрения детей, будучи взрослыми? Развитие ребенка будет ограничиваться уровнем интеллектуального развития в его собственном возрасте. В то же время родители должны подумать о том, сколько внимания используется ребенком, чтобы противостоять опасностям, которые могут возникнуть из внешнего мира при взгляде на него, сколько можно потратить на обучение? Если родители не принимают во внимание эти факторы и просто стоят в своем собственном мире и подчеркивают свое собственное логическое мышление, что одна и та же проблема обсуждалась несколько раз, ребенок должен это понимать, то насколько такой родитель может обеспечить рост ребенка? Есть ли конструктивная психологическая поддержка?

Для развития детей значение эмоционального воспитания выходит далеко за рамки познания людей. Качество эмоционального воспитания дает детям основу для их психологических качеств, таких как концентрация, сопротивление фрустрации и настойчивость [16]. Без психического здоровья не имеет большого смысла просто говорить о «волевых качествах». Эти волевые качества должны быть основаны на относительно здоровой личности, а формирование личности во многом зависит от того, как их воспитывают родители.

У родителей с культурной грамотностью, дети особенно вежливы; у ласковых родителей дети более нежные, у родителей с неформальным общением, дети - самые восторженные и друзья [17].

Западная психология уделяет особое внимание положительным элементам, включая исследование и энергию, вложенную в самопознание. К сожалению, в западном мире отсутствует понимание дополнительных элементов (сосредоточенности и спокойствия). Без развития сосредоточения и спокойствия сила ума будет ограничена, а широта знания будет ограничена только небольшой областью. Напротив, восточная традиция уделяет слишком много внимания концентрации и умиротворению и часто вызывает трудности. Эти элементы могут вызывать великие экстатические переживания, душевный покой и медитацию, подобную трансу, но им не хватает баланса между исследованием и активным наблюдением за происходящим. Истина, так что невозможно произвести более глубокое самопознание и свободу просветления. Маслоу считает, что намеренно искать пиковые впечатления бесполезно. Духовная жизнь самотрансцендентного не состоит из бесконечной серии интенсивных и в высшей степени захватывающих пиковых переживаний. Хотя жизнь самопревосхождения содержит пиковые переживания, переживаемые время от времени, она больше состоит из чувства священности в повседневной жизни. Священный мир и спокойствие, переживаемые в повседневной жизни, - это то, что Маслоу называет «переживанием плато», чтобы отличить его от переживания пика. Переживание плато также занимает важное место в жизни самоактуализирующегося человека.

### **Выводы.**

Резюмируя все вышесказанное, мы можем прийти к выводу, что под самоактуализацией понимается реализация собственных желаний и целей, что связано не только с большим количеством времени, но и во многих случаях с семейными конфликтами. В какой-то момент каждый человек обязательно придет к мысли о самореализации, обычно,

когда самые важные потребности уже удовлетворены. Это может быть брак или желание иметь детей.

Поэтому брак или семейная жизнь обычно являются одним из самых серьезных ограничений для самореализации, особенно для женщин. Искусство состоит в том, чтобы найти оптимальный баланс между семейной жизнью и развитием собственной личности.

Самоактуализация играет очень важную роль в отношениях или в браке, чтобы она работала хорошо. Как и хорошие коммуникативные навыки, так же важно поддерживать друг друга. Чем больше оба супруга поддерживают друг друга в самореализации, тем счастливее и продолжительнее будут отношения.

В прошлом браки заключались по другим причинам, в то время в основном это было связано с социальной или финансовой безопасностью. Однако в наше время ценится совместная реализация жизненных планов и идей.

Многие женщины больше не чувствуют себя комфортно, играя роль домохозяйки или матери в браке. Поэтому стремление к самоактуализации регулярно подавляется, что выражается в напряжении и неудовлетворенности. Самоактуализация – одна из самых частых причин расставаний

Стремление к самоактуализации - одна из самых частых причин расставаний. Однако часто это стремление к реализации также рассматривается как эгоистичное. Многие женщины чувствуют себя ущемленными в браке и после многих лет отсутствия на работе просто устают обсуждать со своим партнером такие темы, как покупки или домашние проблемы, когда они могут внести значительный вклад в улучшение финансового положения.

Напряжение и неудовлетворенность обычно выражаются через гораздо менее активную любовную жизнь, что, в свою очередь, приводит к дальнейшим спорам.

Приложив немного навыков, можно, конечно, включить самоактуализацию в брак или семейную жизнь. Очевидно, что это желание следует обсудить с членами семьи и искать подходящие решения.

Партнерство или брак означает компромисс и, например, женщину, не отказывающуюся от собственной идентичности, потому что наилучшая возможная самореализация в принципе возможна только в одиночку. Только те, кто доволен собой, могут быть счастливы со своим партнером. Только каждый человек может решить, как стремление к самореализации должно быть связано с браком и семейной жизнью, или, например, социальная и финансовая безопасность должна иметь приоритет. Поэтому отклоняющиеся взгляды не следует отвергать немедленно, их следует учитывать в ваших собственных соображениях.

Многим людям очень трудно преследовать собственные потребности и мечты, чтобы стать счастливыми. Следует отметить, что самореализация не приходит сама по себе, но в первую очередь требует думать о себе, работать над собой и иметь необходимое мужество, чтобы внести желаемые изменения. Самореализация играет важную роль в психологии, так как речь идет о развитии собственной личности и реализации собственного потенциала.

Самореализацию нельзя сравнивать с эгоизмом, поскольку это больше о личной ответственности и индивидуализме. В первую очередь, вы учитесь укреплять уверенность в себе, то есть можете смело признавать собственные желания и решать их в браке. Обладая необходимой смелостью, обычно можно брать на себя ответственность за принятые решения. Это позволяет легче справляться с разочарованиями, и вы научитесь лучше справляться с обязанностями.



Шаг к самореализации не происходит в одночасье, так как это довольно длительный процесс, который можно осознанно и реализовать практически во всех жизненных ситуациях. К сожалению, не существует идеального решения, как лучше всего включить самореализацию в брак или семейную жизнь, но если брак основан на любви и понимании, то отношения не должны быть препятствием в этом отношении.

Как и любая теоретическая модель, иерархия потребностей Маслоу также подвергалась критике в ходе недавних исследований и разработок.

Основные моменты критики модели:

- Маслоу основывает пирамиду на наблюдениях, а не на количественных данных.
- Модель еще не прошла удовлетворительную эмпирическую проверку.
- Иерархия потребностей — это слишком сильное обобщение человеческих потребностей и мотивов.
- Маслоу рассматривает вершину пирамиды как конечную точку человеческого развития. Эта точка зрения негибкая и ограничительная.
- Пирамида применима не ко всем культурам, поскольку она основана на индивидуализме, ориентированном на запад.
- Модель все еще обсуждается, расширяется и применяется с научной точки зрения.

**Заключение.** Проведенный анализ работ по проблеме самоактуализации супружеских пар и её влияния на взаимоотношения между ними позволяет говорить о том, что самоактуализация – это основополагающее свойство психологически здоровой, зрелой личности, стремящейся к полноценной реализации собственного потенциала, к саморазвитию, сохранению и максимальному проявлению своих лучших черт. Это процесс, предполагающий определенный выбор. Если личностный выбор делается каждый раз в пользу личностного развития, то это и является движением к самоактуализации и психологическому здоровью. Самоактуализирующимся людям свойственна устоявшаяся система личных ценностей, глубокая рефлексия и адекватный образ своего «Я». Ценности для актуализирующейся личности выступают в роли потребностей.

Современное поколение семей живет в постоянно изменяющемся обществе, в котором в силу социально-политических, социально-экономических, гражданско-правовых преобразований повысился уровень требований к духовно-личностной сфере будущих родителей, как к психологически здоровой и самоактуализирующейся личности. Основная ответственность в укреплении такой личности возлагается на совместную работу между супругами, поэтому современным семьям необходимо обеспечивать условия для более эффективной реализации детьми заложенных в них личностных потенциалов, развитию качеств, значимых для дальнейшей профессиональной деятельности, становлению ценностных ориентаций, расширению путей самопознания, самопринятия, саморазвития и самоактуализации личности.

#### *Список использованной литературы*

##### *References*

1. Vitek A. *Problemy supruzheskogo blagopoluchiya*. M.: Nauka, 1988. - 266 s.
2. Yegorycheva I.D. *Samorealizatsiya kak deyatel'nost'* // *Mir psikhologii*, 2005. - № 3.- S.
3. Kalishenko K. *K probleme formirovaniya kollektivnykh mezhlichnostnykh otnosheniy* // *Doshkol'noye vospitaniye*, 1984. - № 7.

4. Klochko V.Ye., Galazhinskiy E.V. *Samorealizatsiya lichnosti: sistemnyy vzglyad*. - Tomsk: Izd-vo TGU, 1999. - 154 s.
5. Raygorodskiy D.YA. *Psikhologiya sem'i: uchebnik dlya vuzov*. - Samara: Izdatel'skiy dom «BAKHRAKH-M», 2002. - 664 s.
6. Solodnikova I.V. *Trayektorii sotsializatsii i samorealizatsii cheloveka zrelogo vozrasta (30–60 let)*. - M.: INTUIT.RU, 2003. - 150 c.
7. Solodnikova I.V. *Sotsializatsiya lichnosti: sushchnost' i osobennosti na raznykh etapakh zhizni // Sotsiologicheskiye issledovaniya*. 2007. - № 2. - 32 s.
8. Peplau LA, Perlman D. *Perspectives on loneliness*. In: Peplau LA, Perlman D, editors. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy // New York: Wiley*. - 1982. -P. 1-18.
9. Nemov R.S. *Psychology: General principles of psychology // Moscow: Humanite. Publishing Center VLADOS*. - 2003. -P. 688.
10. Yang K., Victor C. *Age and loneliness in 25 European nations // Ageing and Society*. – 2011. -№31(08). – P. 1368-1388.
11. Crumpei-Tanasă I. *Singurătatea. În: Boncu Ș, Turliuc MN. Relațiile intime Atracție interpersonală și convețuire în cuplu // Iași: Polirom*. - 2016. – P. 406.
12. Paz O. *The labyrinth of solitude. Mexico and the United States // New York: Grove Press*. - 1985. – P. 398.
13. Maslow AH. *Motivație și personalitate (Motivation and Personality) // 3rd Edition. București: Editura trei*. - 2007. – P. 310.
14. Csikszentmihalyi M. *Flux - Psihologia fericirii (The Psychology of Happiness) // București: Humanitas*. – 2007. - P. 286.
15. Maslow AH. *Motivație și personalitate (Motivation and personality) // București: Editura Trei*. - 2009. – P. 567.
16. Russell D, Peplau L, Cutrona E. *The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminate validity evidence // Journal of Personality and Social Psychology*. – 1980. - №39. -P. 472-480.
17. Russell D. *UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure // Journal of Personality Assessment*. – 1996. - № 66. - P. 20-40.