

ОНТОГЕНЕЗ І САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ: ФАКТОР БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ

О.С. Коковіхіна

Херсонський державний університет, kokovikhina.os@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор І.С. Попович

Актуальність дослідження. Самоактуалізація як явище передбачає реалізацію унікального творчого потенціалу особистості, який передусім зумовлено логікою людського розвитку. Досліджуючи, як самоактуалізація пов'язана з віком, можемо краще зрозуміти загальні етапи розвитку індивіда, а також ті виклики, з якими людина стикається впродовж життя. Різні культурні та соціальні норми, безперечно, впливають на те, як люди сприймають самоактуалізацію, і планують реалізовувати особистісний потенціал, але фактор віку є достатньо універсальним, отже, цілком придатним для узагальненого аналізування.

Мета. Розглянути самоактуалізацію у річищі онтогенезу, під яким розуміємо шлях індивіда від народження до смерті. У цій статті спираємося на вікову періодизацію Еріка Еріксона: немовляцтво (від народження до 18 місяців), раннє дитинство (від 18 місяців до 3 років), дошкільний вік (3-6 років), шкільний вік (6-11 років), підлітковий вік (12-18 років), рання зрілість (19-40 років), зрілість (40-65 років), пізня зрілість (65 +).

Виклад основного матеріалу. На перший погляд може здатися, що самоактуалізація не має нічого спільного з психічною діяльністю *немовляти*, але це хибне твердження, оскільки з першого дня життя у дитини є не лише базові, а й більш високі соціальні потреби, які корелюють із суб'єктивним психологічним благополуччям. Йдеться про стійку потребу в прив'язаності, швидкому налагодженні емоційного зв'язку з матір'ю або іншою людиною, яка замінює її. Надважливо, що немовля від початку життя має соціальні потреби, не обмежуючись лише їжею, теплом і безпекою, а також демонструє зацікавленість у близькості за допомогою певної поведінки. Йдеться про плач,

простягання рук, пошук зорового контакту тощо (Byrnes, 2020). Один із проявів самоактуалізації у *ранньому дитинстві* є розвиток позитивного самоусвідомлення. Під час дорослішання дитина розширює власний поведінковий діапазон, відчуваючи задоволення від виконаної роботи, що сприяє формуванню позитивного «Я-образу». Оволодівши такими простими навичками як ходіння, говоріння або збирання пірамідки, дитина отримує більше влади та впевненості, утворюючи так почуття власної гідності (Magdalena, 2015). *Дошкільний вік* пов'язаний із появою ініціативності та відповідальності. До того ж, це сенситивний період для розвитку уяви. Маленькі діти часто беруть участь в іграх, вигадують історії, мають власні ідеї, запитання і симпатії. Ігрова або просто творча діяльність допомагає дітям розвинути власну життєву перспективу, зміцнити ідентичність і визначитися з тим, що їй подобається та не подобається. З іншого боку, у дошкільному віці дитина займається розвитком стосунків із значущими іншими, що згодом теж позначиться на самоактуалізації. Йдеться не лише про емоційний зв'язок з батьками, як це було раніше, а й з однолітками, яких діти можуть легко класифікувати за ступенем близькості. Налагоджуючи товариські стосунки в дитячому садочку або на ігровому майданчику, дошкільнята реалізують потребу у приналежності, любові та повазі, яка вже ніколи не втратить своєї актуальності (Hansen, 2020). Це означає, що вже в дошкільному віці дитина має потреби передостаннього рівня з піраміди Абрагама Маслоу, якщо попередні вдається зреалізувати успішно. *Шкільний вік* також має колосальне значення для самоактуалізації, оскільки зростає не тільки автономність, а й довільність психічної регуляції (Duckworth et al., 2014). Основними психічними новоутвореннями, що впливають на самоактуалізацію в цей період, вважаємо цілепокладання та саморефлексію. Перше стосується здатності дитини не тільки сформулювати мету, а й досягти мети, долаючи бар'єри. Друге пов'язане з достатньою нейропсихічною зрілістю. Це уможлиблює розмірковування над власним життєвим досвідом і тими поведінковими сценаріями, які можуть покращити позиції дитини у різних

сферах життя. Водночас потреби, які були актуальними на попередньому етапі онтогенезу, зберігаються. На наш погляд, відмінність полягає у тому, що школяр має змогу реалізовувати потреби за рахунок більшої кількості сфер, як-от академічна успішність, позашкільна активність або налагодженням дружніх взаємин із однокласниками. **Підлітковий вік** є критично важливим для самоактуалізації, оскільки це час, коли під впливом почуття дорослості індивід досліджує свою особистість і з'ясовує, яким йому бути (Grigsby, 2007). На цьому етапі триває активний розвиток ідентичності, що охоплює цінності, переконання, цілі. Проте реалізація унікального творчого потенціалу обходить зазвичай менше, ніж групова приналежність, імідж, особисті кордони тощо. До того ж, на тлі статевого дозрівання можуть виникати труднощі з емоційною регуляцією і морально-вольовою сферою, що також може негативно позначатися на самоактуалізації у середньостроковій перспективі (Silvers, 2022).

Переживши підліткову кризу, індивід має змогу зосередитися на самореалізації. **Рання зрілість** – етап про пошук нового життєвого досвіду, орієнтації на майбутнє, відкритості до змін і накопичення соціального капіталу. Прагнення до особистісного зростання та розвитку на цьому етапі онтогенезу зростає, якщо порівнювати з попереднім, оскільки дорослішання передбачає взяття відповідальності, прийняття ризику, а також вихід із зони комфорту. Трансформація відбувається й у царині якості соціальних потреб. Якщо у підлітковому віці стосунки з іншими людьми часто є інструментом і знецінюються, з віком виникає запит на побудову більш близьких і глибоких стосунків, які можуть задовольняти духовні, романтичні, сексуальні, соціальні та інші потреби. До того ж, саморегуляція після успішного проходження підліткової кризи виходить на якісно новий рівень і відкриває більше можливостей для самоактуалізації. **Зрілість** – найоптимальніший віковий період, оскільки знання, репутація, життєвий досвід працюють на індивіда. Задовольнивши більш низькі потреби з піраміди Абрагама Маслоу, особистість сягає вершини психосоціального розвитку, що позитивно впливає

на самоактуалізацію. *Пізня зрілість* менш перспективна, якщо порівнювати з попередньою фазою. На цьому етапі онтогенезу фіксуємо зниження когнітивних функцій і зменшення соціальної активності людини, яка розмірковує над своїм життям ретроспективно. Зауважимо, що сценарії самоактуалізації можуть суттєво відрізнятися в залежності від стилю життя, культурних норм, матеріальних можливостей, здоров'я та інших факторів. Одні використовують пенсію для того, щоб займатися улюбленими справами, на які раніше не вистачало часу. Йдеться про подорожі, вивчення іноземних мов, опанування нових навичок, спорт або хобі. Інші знаходять себе у служінні іншим, щоб приносити користь і відчувати задоволення від цього. Це може бути волонтерська діяльність, виховання онуків, громадська діяльність і таке інше. Загалом, самоактуалізація у період пізньої зрілості передбачає продовження особистісного розвитку, але на це суттєво впливають зовнішні та внутрішні чинники.

Висновок. Теоретичне дослідження засвідчило, що самоактуалізація у рідності біологічного віку насамперед залежить від обраних дефініцій. У цій статті спиралися на ієрархічну модель Абрагама Маслоу, яка передбачає поетапне просування індивіда нагору за умови реалізації нижчих потреб. З'ясовано, що людина від початку життя має не тільки базові, а й соціальні потреби, значущість яких зростає під час дорослішання. Важливо, що передостаннього щабля піраміди Маслоу людина за сприятливих зовнішніх умов сягає ще у ранньому дитинстві, потребуючи час від часу сумірних біологічному віку поваги та визнання.

Література:

1. Byrnes J. P. Piaget's Cognitive-Developmental Theory. *Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development*. 2020. P. 532–539. URL: <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-809324-5.23519-0> (date of access: 04.03.2023).

2. Hansen I. G. Self-Actualization Needs. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Cham, 2020. P. 4644–4647. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1500 (date of access: 04.03.2023).
3. Magdalena S. M. Study on the Structuring of Self-image in Early Childhood. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2015. Vol. 187. P. 619–624. URL: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.115> (date of access: 04.03.2023).
4. Duckworth A. L., Gendler T. S., Gross J. J. Self-Control in School-Age Children. *Educational Psychologist*. 2014. Vol. 49. №3. P. 199–217. URL: <https://doi.org/10.1080/00461520.2014.926225> (date of access: 04.03.2023).
5. Grigsby N. A. A ceaseless becoming :narratives of adolescence across media: thesis. 2007.105 p. URL: <http://hdl.handle.net/1721.1/39154> (date of access: 04.03.2023).
6. Silvers J. A. Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current Opinion in Psychology*. 2022. Vol. 44. P. 258–263. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.023> (date of access: 04.03.2023).