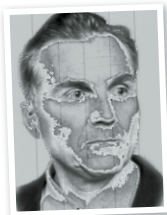




svitdovkola.org/zbd9/21

§21. Самореалізація особистості в суспільстві



Людина народжується на світ не для того, щоб зникнути безвісною пилинкою. Людина народжується, щоб лишити по собі слід вічний.

*Василь Сухомлинський,
український педагог, письменник, публіцист*



1. Що, на твою думку, означає вислів “лишити по собі слід вічний”? Чи кожна людина залишає за собою “вічний” слід? Поясни свою думку.
2. Пригадай, у чому полягає відмінність між поняттями “індивід”, “особистість”, “індивідуальність”? Яке із цих понять характеризує належність людини до суспільства?



Що таке самореалізація?

Створення людиною особистого та суспільного добробуту неможливе без досягнення поставленої мети, утілення всіх мрій, пошуку свого призначення та задоволення в житті. Цей процес і є самореалізацією. Вона не має чітких меж чи конкретного кінцевого пункту. Самореалізація відбувається протягом усього життя через постійне самовдосконалення, рефлексію, оволодіння новими знаннями і навичками. Перебіг цього процесу залежить від життєвих обставин, індивідуальних цілей і мотивації кожної людини. У кожного своє прагнення самореалізації: хтось хоче бути ідеальним батьком/ідеальною матір'ю, хтось прагне наукових, фінансових чи спортивних досягнень, а хтось реалізується через волонтерство або творчість. Цілком нормально реалізовуватися в усіх або лише в кількох сферах, одночасно чи послідовно. Головне в самореалізації — усвідомлення власних цінностей, цілей і готовність діяти відповідально.

Самореалізація — це одночасно процес і результат розкриття та реалізації людиною своїх потенційних можливостей, здібностей і талантів.

Особистість — це людина із соціальними властивостями, що формуються й змінюються протягом усього життя у результаті активної взаємодії з соціальним середовищем.



тивних досягнень, а хтось реалізується через волонтерство або творчість. Цілком нормально реалізовуватися в усіх або лише в кількох сферах, одночасно чи послідовно. Головне в самореалізації — усвідомлення власних цінностей, цілей і готовність діяти відповідально.

3. Ознайомся з видами самореалізації. Удвох з однокласником/однокласницею доберіть приклади до кожного з них.
- ☀ Поміркуйте й дайте відповідь на запитання: чи можлива самореалізація особистості поза суспільством?

Як відбувається самореалізація особистості?

Особистісна самореалізація — це процес пошуку та пізнання себе, своїх можливостей, здібностей, талантів, а відтак реалізація і втілення їх у життя. Самореалізацію можна зобразити у вигляді єдності трьох складників: “хочу”, “можу”, “треба”.

4. Розглянь схему. Як ти гадаєш, чи можлива особистісна самореалізація за відсутності котрогось зі складників? Чому ти так вважаєш?

СТРУКТУРА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ



Блок “хочу” містить бажання, інтереси, прагнення, що спонукають людину до активної діяльності. Блок “можу” передбачає самопізнання людиною своїх можливостей і правильне самооцінювання. Якщо особистість здатна усвідомити свої реальні здібності та якості, їй буде легше зрозуміти, чи спроможна вона задовольнити свої інтереси.



Починати шлях до самореалізації слід зі з'ясування своїх “хочу” й “можу”, тобто із самопізнання та самооцінки. Самопізнання передбачає дослідження людиною власної особистості, здібностей і можливостей. Самооцінка допомагає визнати важливість і значущість своєї особистості, оцінити свої плюси та мінуси. На основі самопізнання та самооцінки особистість починає втілювати власні плани й задуми в життя — розпочинається процес саморозвитку. Тому вкрай важливо правильно себе оцінювати.

5. Переглянь відео. За результатами перегляду сформулюй правила підвищення самооцінки. Які ще правила ти б запропонував/запропонувала для підвищення самооцінки? Поділися своїми думками з однокласником/однокласницею.

Чому соціальний запит важливий для самореалізації особистості в суспільстві?

Блок “треба”, який поміщено на схемі поруч із блоками “хочу” та “можу”, сприяє самоорганізації та саморегуляції особистості, а також визначає соціальний запит щодо людини.

Пояснити, що таке “соціальний запит” дуже просто. Наприклад, у будь-якому суспільстві в умовах воєнного часу стає все більше людей, які страждають від стресу, тривоги або самотності. Ми відповідно формулюємо потребу: “Необхідні безоплатні психологи й центри психологічної допомоги!”. Або інша проблема: молодь багато часу проводить в Інтернеті і майже не спілкується наживо. Виникає соціальний запит: “Потрібні місця, де підлітки можуть збиратися, спілкуватися й учитися справлятися з емоціями!”.

Іншими словами, соціальний запит відображає прагнення суспільства розв’язати певну проблему. І в розв’язанні її можеш допомогти саме ти,



Соціальний запит — потреба або вимога суспільства щодо розв’язання наявної проблеми чи покращення певної сфери життя.

якщо маєш відповідне бажання й можливості, якщо прагнеш того, чого прагне суспільство. Такий запит може стосуватися різних сфер життя: допомоги ЗСУ, безпеки, здоров’я, освіти, екології, навіть дозвілля. Коли уряд, школа або громадські організації усвідомлюють певний соціальний запит, вони створюють нові проекти, послуги, закони чи ініціативи, щоб задовольнити потреби людей. У такий спосіб створюється широке поле, де ти можеш реалізувати себе.

6. Ознайомся з інформацією про ікігай. Об’єднайтеся в групи й обговоріть, чи згодні ви з таким розумінням сенсу життя, яке відображене на схемі.

✧ Обговоріть у групах, чи може людина самореалізуватися тільки в одному сегменті. Чи треба їй шукати свій ікігай і чи можливо його взагалі знайти? Поділіться результатами обговорення з іншими групами. Зробіть спільний висновок.

Які чинники впливають на самореалізацію особистості?

Самореалізація — складний і багатогранний процес, який передбачає досягнення особистої мети й розвиток власних талантів. Кожна людина має унікальні таланти та здібності, які можуть стати ключем до її самореалізації. Проте немає якогось єдиного для всіх, універсального шляху самореалізації. Кожен іде своїм шляхом і діє під впливом цілої низки

чинників. Для успішної самореалізації необхідно враховувати різноманітні аспекти, що впливають на цей процес.

7. Ознайомся з мапою думок, доповни її своїми думками.



Кожний із чинників особистісної самореалізації, залежно від обставин, має різний вплив і різну силу. Загалом усі чинники можна розділити на дві групи:

1) ті, що залежать від людини (ціннісні орієнтири, готовність до реалізації планів, критичне мислення, креативність, вміння спілкуватися, воля, наполегливість, відповідальність тощо);

2) ті, що не залежать від людини (соціальна ситуація, рівень життя, матеріальна забезпеченість, навколишнє середовище, вплив родини, друзів, соціальних мереж, медіа тощо).

Як бачиш, багато чинників твоєї самореалізації залежить саме від тебе. Розвиток твоєї особистості в суспільстві ґрунтується на певних принципах, що забезпечують самореалізацію на твою користь і користь інших.

Принцип правди: правда важлива не тільки для тебе, а й для людей, що поряд, — будь правдивим/правдивою.

Принцип доброти: перш ніж вимагати уваги до себе, вияви її до інших, пам'ятай про їхні інтереси й потреби.

Принцип пам'яті: народ, який забув свою історію, не заслуговує на майбутнє.

Принцип поваги: хочеш, щоб тебе поважали, — поважай інших.

Принцип шанування літніх людей: старість поважають усі народи світу, розумій і приймай із повагою старість.

Принцип свободи: кожна людина хоче бути вільною, відстоюючи свою свободу, — не забувай про свободу іншої людини.

Принцип життєстійкості: кожна особистість гідно відповідає на виклики, прагне долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу й відновлюватися після криз, спираючись на внутрішні ресурси, підтримку ззовні та віру в себе.

Принцип гідності: кожна людина має цінність і заслуговує на повагу, незалежно від її походження, статусу, переконань чи вчинків.

Гідність — твоя найбільша сила.

8. Послухай пісню.

✧ Напиши есе на тему “Що я роблю для себе й України?”.



1. Самореалізація — процес розкриття й реалізації особистістю власних потенційних можливостей, здібностей, талантів. Шляхом рефлексій, аналізу власного досвіду, змін люди підтримують свою самооцінку й розвиваються.
2. Самореалізація починається із самопізнання та самооцінки. Самопізнання передбачає дослідження людиною самої себе, вивчення своїх здібностей і можливостей. Самооцінка допомагає визнати важливість і значущість своєї особистості, оцінити свої плюси й мінуси.
3. Важливу роль у самореалізації особистості відіграє соціальний запит. Проєкти, послуги, закони чи ініціативи, які створюють у відповідь на соціальний запит, — широке поле, де ти можеш реалізувати себе.
4. На самореалізацію особистості впливає багато чинників, які можна поділити на дві групи: ті, що залежать від людини, і ті, що не залежать від неї. Кожний із цих чинників має різний вплив і різну силу.



svitdovkola.org/zbd9/22

§22. Взаємодія на основі поваги прав і потреб інших людей



Свобода — це насамперед відповідальність:
за вибір, за думку, за слово.

*Соломія Павличко,
українська письменниця та публіцистка*



1. Як ти розумієш слова Соломії Павличко? У чому полягає відповідальність людини за думку та за слово?
2. Що таке відповідальність? Чи можна сказати, що підліток 14–15 років є відповідальною особистістю? Як пов'язані між собою поняття “особистість” і “відповідальність”?

Чому відповідальна поведінка — це важливо?

Відповідальність є важливою ознакою особистісного розвитку, що поступово формується в процесі дорослішання. Наукові дослідження підтверджують, що підлітки, які усвідомлюють свою відповідальність,