

## РЕСУРСНІ МОЖЛИВОСТІ САМОРОЗВИТКУ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ІЗ ПОРУШЕННЯМ У РОЗВИТКУ

**Зоряна Удич,**

кандидатка педагогічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри педагогіки та менеджменту освіти,  
керівниця Інклюзивно-ресурсного центру,  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка,  
[u-z@ukr.net](mailto:u-z@ukr.net)

У нашому представленні теми дослідження найперше зупинимось на означенні ключових понять, а саме: ресурси, саморозвиток, самореалізація, порушення розвитку особистості та її самодостатність.

Під поняттям «ресурси особистості» ми розуміємо сукупність того, чим володіє особистість і чим вона може скористатися задля власного блага. Більше ширше розтлумачено це поняття у Б. Іваненко, з яким ми також погоджуємося: «це досвід усвідомлення особистістю власних можливостей, який стає потенціалом для надання підтримки іншим, саморозкриття та творчого саморозвитку; індивідуальні екзистенційні можливості людини, що виявляються у її прагненні до самовдосконалення [1, с. 22].

Щодо поняття «саморозвиток особистості» дотримуватимемося тлумачення, поданого в «Енциклопедії освіти»: це «процес цілеспрямованого впливу особистості на себе з метою вироблення чи шліфування фізичних в моральних якостей, сутнісних сил, духовної сфери, активізація здібностей, нахилів і формування необхідних для життєдіяльності та самореалізації нових знань, умінь, навичок» [2, с. 801].

Поняття «самореалізація особистості» передбачає процес розвитку та вираження власного потенціалу, задоволення власних потреб, досягнення особистих цілей та здійснення себе як особистості. У процесі самореалізації, особистість має виявляти власний рівень

самоефективності, яка дозволяє з'ясувати здатність людини досягати свої цілі та завдання у найбільш ефективний спосіб. Це включає в себе вміння ефективно використовувати свої ресурси, керувати власним часом, енергією та увагою, а також виявляти високий рівень продуктивності та ефективності у виконанні завдань. Самоефективна особистість має ряд характеристик. Вона є цілеспрямованою, організованою, умотивованою, здатною управляти стресом, співпрацювати, здійснювати саморефлексію, бути гнучкою. Загалом, самоефективна особистість є динамічною та адаптивною, постійно працює над саморозвитком і прагне досягнення високих результатів у всіх сферах свого життя.

В освітянській спільноті ми намагаємося уникати понять, які застосовуються у медицині й часто акцентують увагу на проблемах, обмеженнях особистості, що робить їх дискримінаційними. Так, у медицині усталеним терміном є «вада розвитку», який використовується для опису патологічних або аномальних змін у розвитку організму людини або його окремих частин. Опираючись на зміст даного поняття ми розтлумачуємо «*порушення розвитку*» як стан, при якому у людини спостерігаються відхилення від норми у фізичному, психічному або емоційному розвитку порівняно з іншими людьми її віку і статі.

Ці порушення можуть виникати на різних етапах життя, включаючи важливі стадії розвитку в дитинстві, підлітковий вік або в дорослому віці. Вони можуть бути спричинені генетичними факторами, проблемами вагітності та пологів, травмами, інфекціями або іншими чинниками. Порушення розвитку можуть виявлятися у відставанні в розвитку мови, моторики, соціальних навичок, когнітивних функцій тощо. Звертаємо увагу, що це поняття більш ширше, ніж «інвалідність».

Коли в особистості будь-якого віку та соціального статусу діагностують порушення у розвитку, стану здоров'я, вона отримує статус

інвалідності або тимчасово маломобільної особи і перед нею постає чимало бар'єрів та перешкод у саморозвитку та самореалізації. У даній статті пропонуємо визначити, які загалом особистості потрібно мати ресурси, аби почуватися самодостатньою особистістю.

Між іншим, поняття «самодостатність особистості» у різних науках розглядається у різних контекстах. Ми ж опираємося на те, що особа, яка вважає себе самодостатньою, є здатною давати собі раду, задовольняти свої основні потреби та досягати цілі, не потребуючи значної залежності від інших людей чи зовнішніх факторів. Це означає, що людина може самостійно приймати рішення, вирішувати проблеми, забезпечувати себе матеріально, емоційно та духовно. Самодостатня особистість отримує значне внутрішнє задоволення від самореалізації, що, у свою чергу, штовхає її до самовдосконалення. До основних ознак самодостатності особистості відносяться: адекватне оцінювання себе та віра у власні сили і здібності; розвинене самоповага та самолюбство; стабільність емоційного стану (переважання нейтрального, спокійного настрою); вміння здобувати користь з тимчасової самотності; відсутність нав'язливості у спілкуванні; вміння чітко визначати свої межі та шанобливо ставитися до меж інших людей; низький рівень тривожності; високі здібності до адаптації в нових соціальних умовах; самостійність у прийнятті рішень та пошуку вихідних шляхів зі складних життєвих ситуацій; здатність та готовність брати на себе відповідальність за свої слова та дії; прагнення до свободи від контролю; відмова від спроб перевиховати когось; вміння використовувати власний досвід у складних ситуаціях; негативне ставлення до моральних настанов і порад навколишніх [3].

Усі ресурси, якими володіє особистість, умовно розділяють на дві групи: внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні).

Нижче подаємо перелік внутрішніх ресурсів особистості, до яких належить:

✓ Самосвідомість дозволяє особі бути усвідомленою своїх власних емоцій, думок, переконань і цінностей, полегшуючи краще розуміння самого себе і світу оточення.

✓ Самоконтроль відображає здатність керувати своїми діями, емоціями та реакціями на події, сприяючи уникненню імпульсивних рішень і збереженню спокою в складних моментах.

✓ Емоційна стійкість підтримує спокій і збалансованість у стресових обставинах, що допомагає зберегти чіткість мислення й ефективно вирішувати проблеми.

✓ Внутрішня мотивація виявляється у внутрішньому прагненні досягнення цілей і виконання завдань, що дозволяє працювати наполегливо навіть у важкі часи.

✓ Рефлексія підсилюється у здатності аналізувати власні дії, думки та емоції для самовдосконалення, сприяючи навчанню на власних помилках і розвитку як особистості.

✓ Творчість виявляється у здатності генерувати нові ідеї та знаходити нестандартні рішення, що сприяє успіху у творчих сферах життя.

✓ Емпатія передбачає здатність сприймати та розуміти почуття та потреби інших людей, що дозволяє будувати здорові відносини та допомагати іншим.

✓ Віра в себе дає впевненість у своїх здібностях і можливостях, що допомагає відчувати себе ефективно та досягати своїх цілей.

✓ Гнучкість виявляється у здатності адаптуватися до змін і нових ситуацій, допомагаючи пристосовуватися до нових умов і реагувати на зміни.

✓ Здоров'я, як фізичне, так і психологічне, є основою для досягнення будь-яких цілей та подолання життєвих викликів, включаючи емоційну стійкість та психологічну стабільність.

✓ Характер, що складається з особистих якостей, таких як чесність і відповідальність, допомагає залишатися стійкою та дотримуватися власних цінностей.

✓ Інтелектуальні здібності, які включають розумові здібності і креативність, дозволяють розуміти світ, аналізувати інформацію та приймати обґрунтовані рішення.

✓ Навички, уміння і досвід, набуті через навчання та досвід, є важливими ресурсами для розвитку і досягнення успіху в житті.

✓ Позитивне мислення і емоції, такі як оптимізм і радість, допомагають підтримувати високий рівень енергії, впоратися зі стресом і досягти успіху.

✓ Самооцінка і ідентифікація допомагають розуміти власні сильні та слабкі сторони, вірити в себе і свої можливості, а також знаходити своє місце у світі.

✓ Самовладання передбачає здатність контролювати свої дії, емоції та реакції на зовнішні подразники, допомагаючи зберегти спокій і зосередженість.

✓ Духовність допомагає знаходити сенс життя, розуміти свої цінності та переконання, а також відчувати глибоку гармонію з собою і світом.

Перераховані внутрішні ресурси лежать в основі життєвої компетентності особистості, її здатності бути самозарадною у різних життєвих обставинах і кризових ситуаціях, здійснювати саморегуляцію.

До зовнішніх ресурсів за С. Максименко найчастіше відносять матеріальні цінності, соціальні статуси та соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку соціуму, допомагають людині зовні [4]. До них також належать різноманітні можливості, засоби і резерви.

До зовнішніх ресурсів особистості можемо віднести такі елементи:

1. *Соціальну підтримку*, яку можуть надавати сім'я, родина, друзі, фахівці, а також ментальність суспільства, сприйняття та взаємодія із інакшістю.

2. *Соціокультурні чинники та інституції*, які є джерелом цінностей, зокрема гуманістичних, та впливають на формування ідентичності особистості, визначають загальний контекст її життя і взаємодії зі світом навколо неї (мас-медіа, релігія, традиції та культурні норми, менталітет, громадські організації та ін.).

3. *Законодавство*, у якому встановлено норми поведінки, відповідальності та права; забезпечено захист прав та інтересів особистості, доступ до різних сервісів та послуг; затверджено соціальну справедливість та рівність перед законом.

4. *Освіту*, яка забезпечує гармонійний розвиток особистості, здатної до позитивного самовдосконалення та самореалізації.

5. *Універсальний дизайн*, норми якого спонукають до удосконалення інфраструктури, середовища, послуг, засобів, інформації, культурної сфери для зручності і доступності різним категоріям громадян, у тому ж числі, маломобільним представникам.

6. *Матеріальне забезпечення та соціальні послуги*, які впливають на якість життя і забезпечують базові потреби, створюють умови для задоволення потреб особистості та її цілей.

7. *Медичне обслуговування* у закладах охорони здоров'я, яке забезпечує особистість медичною допомогою в разі захворювань, травм або інших проблем зі здоров'ям і передбачає доступ до лікарів, медичних процедур, діагностики, лікування та реабілітації.

8. *Професійне менторство та адвокацію*, що передбачає надання підтримки й допомоги особистості у вирішенні різноманітних питань, пов'язаних з освітою, працевлаштуванням, соціальною інтеграцією та взаємодією зі суспільством, захист її прав та інтересів у різних сферах життя.

9. *Сфера послуг* включає в себе доступ до різноманітних послуг, які сприяють задоволенню потреб і цілей особистості. До них належать різноманітні сервіси, що надаються громадськими організаціями, комерційними установами або державними службами. Ці послуги можуть охоплювати консультування, психологічну підтримку, підготовку до працевлаштування, реабілітаційні програми, культурні заходи, розважальні активності та інше.

10. *Інформаційний ресурс*, включає в себе доступ до різноманітної інформації, яка допомагає особистості зрозуміти світ навколо себе, розвивати власні знання та навички, приймати обґрунтовані рішення і здійснювати саморозвиток. Інформаційний ресурс може включати в себе доступ до освітніх матеріалів, наукових досліджень, книг, журналів, веб-ресурсів, а також консультування фахівців з різних галузей.

Особа з порушенням у розвитку, статусом інвалідності може реалізувати себе у багатьох сферах життя, до яких належить:

✓ *освітня сфера* – особистісно зростати у системі освіти, використовуючи спеціальні програми та підтримку, яка допоможе їм здобути компетентності, необхідні для розвитку;

✓ *трудова сфера* – мати можливість використовувати свій професійний потенціал шляхом працевлаштування, просування по кар'єрній лінії, включення в суспільне життя та забезпечення фінансової стабільності;

✓ *культурна і мистецька сфера* – виявлення своїх талантів та самовираження за допомогою мистецтва, музики, літератури, танців тощо на базі культурних закладів, організацій, фестивалів, конкурсів та ін;

✓ *спортивна сфера* – участь як у рекреаційному спорті так і в професійному, а саме у параолімпійському спорті з метою збереження власного здоров'я, спортивної кар'єри;

✓ *громадська діяльність* – реалізація чи участь у різноманітних громадських ініціативах, надання допомоги волонтерським організаціям та спільнотам;

✓ *політична діяльність* – участь у політичних процесах, захист прав та інтересів своєї групи, а прийняття участі у виборах та займання посад в уряді або місцевому самоврядуванні;

✓ *проектна діяльність* – реалізація чи участь у різних проектах, дослідженнях або ініціативах, які спрямовані на вирішення соціальних або технічних проблем.

Зазначимо, що рівень саморозвитку для людини з порушенням у розвитку є ключовим для її самореалізації. Саме тому необхідно подбати про якість її соціалізації та формування особистості ще у ранньому віці, у середовищі сім'ї та освіти, яка має передбачати інклюзивний підхід. Важливо створити умови для доступу до спеціалізованих програм та ресурсів, які сприятимуть розвитку їх потенціалу та забезпечать оптимальні умови для самореалізації. Також важливо враховувати індивідуальні потреби та можливості кожної особи з порушенням у розвитку, щоб забезпечити їй можливість розвиватися відповідно до її унікальних потреб і здібностей.

Таким чином, поняття внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості, її саморозвиток та самореалізація є взаємозалежними та взаємообумовленими: чим вищий рівень саморозвитку особистості та більший об'єм наявних ресурсів, тим якіснішим є процес її самореалізації. А отже і рівень її задоволеності життям.

#### **Список використаних джерел**

1. Іваненко Б.Б. Саморегуляція особистості : навч. посібник. Київ : ФОРМ Ямчинський О.В., 2020. 131 с.
2. Енциклопедія освіти / за ред. В. І. Кременя. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 834 с.
3. Самодостатність – що це таке, ознаки самодостатності. URL: <https://zkol.org.ua/samodostatnist-shho-ce-take-oznaki-samodostatnosti/> (дата звернення: 05.03.2024).
4. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
5. Удич З. І. Інклюзивне середовище загальноосвітнього закладу: ресурсний аспект. *Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка: збірник наукових статей у 2-х частинах I* за заг. ред. О. В. Засименко. Суми : ОП Цьома С.П., 2017. Ч. 1. С. 88–92.
6. Udych Z., Shulha I., Chepurna L., Rudenko L., Dzhus O. Inclusive Education In Ukraine: Challenges, Conditions And Implementation Strategies. *Conhecimento & Diversidade*. Niterói, Vol. 16, No. 41. Jan./mar. 2024. P. 419-445. URL: <https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/conhecimento-diversidade/article/view/11506> (дата звернення: 05.03.2024).