Білоцерківський інститут економіки та управління
ВНЗ «Університет «Україна»

СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ В КОНТЕКСТІ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВНЗ

Біла Церква
2018

УДК: 316.4-056.26

Рекомендовано до друку Вченою радою Білоцерківського інституту економіки та управління ВНЗ «Університет «Україна» (Протокол № 7 від 23 квітня 2018 р.)

Соціальна інтеграція осіб з інвалідністю в контексті освітньої діяльності ВНЗ : монографія / М. В. Півторак, Н. С. Пасічник, О. П. Цвид-Гром, О. П. Хомчук [та ін.] ; за заг. ред. Я. В. Новака. – Біла Церква : ТОВ «Білоцерківдрук», 2018. – 211 с.

У монографії наведено загальні засади інтеграції молоді з інвалідністю у суспільство, показано роль освітнього середовища у процесах інтеграції молоді з інвалідністю у суспільство, розкрито правові та соціальні аспекти супроводу осіб з інвалідністю, надано рекомендації щодо покращення їхнього соціально-психологічнго входження в соіум

Буде корисною соціальним праівникам, практикуючим психологам, викладачам профільних навчальних курсів.

Рецензент:

М. В. Півторак, Н. С. Пасічник, О. П. Цвид-Гром, О. П. Хомчук та ін. : монографія за заг.ред. Я. В. Новака.

ЗМІСТ

ВСТУП……..……..……5
РОЗДІЛ І. ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ ІНТЕГРАЦІЇ МОЛОДІ З ІНВАЛІДНІСТЮ У СУСПІЛЬСТВО……..……7

1.1. Інвалідність і суспільство: історичний аспект **……7**

1.2. Інститути соціального захисту осіб з інвалідністю в Україні ……..…….…19

1.3. Інтернет-комунікації як засіб соціалізації молоді з особливими потребами в умовах інформаційної глобалізації …….27

1.4. Транспортна доступність інвалідів: вітчизняний та зарубіжний досвід ……40

РОЗДІЛ ІІ РОЛЬ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОЦЕСАХ ІНТЕГРАЦІЇ МОЛОДІ З ІНВАЛІДНІСТЮ У СУСПІЛЬСТВО ……..…...54

2.1. Особливості інтегрованого студентського середовища……54

2.2. Соціально - педагогічна робота з молоддю з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору…….63

2.3 Психологічні аспекти безпеки інклюзивного освітнього середовища у вищій школі…….68

2.4 Підготовка студентів з особливими освітніми потребами до вирішення конфліктних ситуацій…..……78

2.5 Психологічні особливості розвитку впевненості в собі у студентів з інвалідністю……...…….……...87

РОЗДІЛ ІІІ. ПРАВОВІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ СУПРОВОДУ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ……..92
3.1.Супровід як вид соціального становлення студентів з інвалідністю на шляху до отримання освіти ……..……...92
3.2. Правове регулювання працевлаштування осіб з інвалідністю…..99
3.3. Проблеми працевлаштування осіб з інвалідністю у м. Біла Церква……...114

РОЗДІЛ IV. ДОСВІД РЕАЛІЗАЦІЇ ІНТЕГРОВАНОГО НАВЧАННЯ МОЛОДІ З ІНВАЛІДНІСТЮ У БІЛОЦЕРКІВСЬКОМУ ІНСТИТУТІ ЕКОНОМІКИ ТА УПРАВЛІННЯ……..……....129
4.1. Моніторинг стану навчання студентів у Білоцерківському інституті економіки та управління……..……..…….....129
4.2. Результати дослідження умов навчання та адаптації студентів з інвалідністю у ВНЗ…….....134
ДОДАТКИ……..…137
Додаток 1. Використання арт-терапевтичних засобів у роботі зі студентами та молоддю з інвалідністю……..…137
Додаток 2. Психологічні рекомендації щодо подолання невпевненості у собі для студентів та молодих людей з інвалідністю….……..151
Додаток 3. Правила психолого-педагогічного спілкування з різними категоріями студентів……..201
Додаток 4. Загальні правила етикету при спілкуванні з особами з інвалідністю……..…….205

ВСТУП

У трактуванні концепції інвалідності відбулися суттєві зміни. Забезпечення рівного доступу до освіти, створення необхідних умов для покращення становища людей з інвалідністю шляхом їх залучення до повноцінної участі в усіх сферах суспільного життя, вирішення питань архітектурної доступності соціальної інфраструктури (житлових будівель та закладів соціального призначення, медичних, освітянських), подальша інтеграція людей з особливими потребами у життя суспільства нарівні з іншими громадянами країни, включення їх у повноцінне життя громад має бути пріоритетним напрямом діяльності держави. Вперше в історії України, починаючи з 2017 року, у Держбюджеті передбачено цільові видатки за рахунок коштів субвенції у сумі майже 210 млн грн на додаткові послуги особам з інвалідністю в інклюзивних та спеціальних навчальних закладах.

На засіданні Ради у справах людей з інвалідністю віце-прем'єр-міністр України Павло Розенко заявив, що приблизно кожен 16-й українець має інвалідність. Всього, за його словами, в Україні 2,6 мільйона людей мають інвалідність, їх кількість з року в рік зростає: «Так, якщо в кінці 80-х років кількість людей з інвалідністю становила близько 3% від усього населення, то зараз – це близько 6% населення. Станом на початок 2017 року загальна кількість людей з інвалідністю склала 2,6 млн. З них – більше 240 тисяч – 1 група, 900 тисяч – 2 група і 1,3 млн – 3 група. З цього числа – дітей з інвалідністю близько 156 тисяч».

Суперечливий соціально-економічний розвиток українського суспільства, природні, екологічні та воєнні катаклізми знизили рівень життя молоді з інвалідністю, яка сьогодні належить до найбільш соціально незахищених категорій населення. Система охорони здоров'я знаходиться у незадовільному стані, що відображається у недосконалості існуючої системи медичного забезпечення, погіршенні якості харчування, техногенних перевантаженнях, зменшенні обсягу профілактичних програм в амбулаторно- поліклінічній ланці охорони здоров'я, недосконалості системи психолого-педагогічної підтримки молоді із соціально неблагополучних родин, неефективності освітніх програм для формування у молоді культури здоров'я.

Залишається досить проблемним і рівень доступності навколишнього простору для молоді з інвалідністю в зв'язку з тим, що молодь з

різними формами інвалідності потребує різних видів доступності (інваліди-візочники потребують забезпечення пологого в'їзду у приміщення та відповідної ширини дверей, наявності ліфтів відповідного розміру; молодь зі слабким зором потребує написів на основних об'єктах шрифтом Брайля і т.п.).

23 листопада 2017 року відбулося онлайн-засідання Комітету забезпечення доступності осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення до об'єктів соціальної та інженерно-транспортної інфраструктури, де основним питанням була зміна державних будівельних норм та вдосконалення нормативно-правової бази з питань забезпечення доступності та якість її реалізації. Залишається сподіватися, що будівельні організації оперативно відреагують на поставлене завдання, враховуючи, що більшість будівельних фірм не знають діючих будівельних норм, які слід застосовувати в питанні забезпечення доступності.

У м. Білій Церкві державній молодіжній політиці приділяється особлива увага. На часі реалізація питання соціальної інтеграції молоді з обмеженими можливостями на базі сформованої цілісної нормативно-правової бази: надання молоді з інвалідністю можливості брати участь у соціальному та економічному житті незалежно від характеру і причин їх інвалідності через оволодіння ними певним обсягом знань, умінь і навичок, розвиток особистості в умовах організованого навчально-виховного процесу.

У виданні подано інформацію з багатьох питань, пов'язаних з інвалідністю, розкриття яких допоможе глибше усвідомити і зрозуміти сутність проблеми, відстежити наявні тенденції в молодіжному інтегрованому освітньому середовищі, можливостях навчання у Білоцерківському інституті економіки та управління ВНЗ «Університет «Україна», особливостях подальшого працевлаштування та його правового регулювання, діяльності з психологічної підтримки осіб з обмеженими можливостями.

РОЗДІЛ І. ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ ІНТЕГРАЦІЇ МОЛОДІ З ІНВАЛІДНІСТЮ У СУСПІЛЬСТВО

1.1. Інвалідність і суспільство: історичний аспект

Проблема інвалідності має таку ж давню історію, як і людське суспільство загалом, і безпосередньо пов'язана з рівнем його політичного, соціально-економічного та культурного розвитку. Історичні джерела свідчать про неоднозначне ставлення суспільства до людей з інвалідністю.

Починаючи з античних часів й аж до XIX ст. слова «сліпий» та «жебрак» часто використовувалися як синоніми, і тому ставлення суспільства до таких людей було відповідне – «милостиня та опіка». Нечуючі люди в античні часи були визнанні недієздатними, а в Середньовіччі церква відносила глухоту до «божого покарання», зумовлюючи цим їх ізоляцію в суспільстві. Ставлення до людей з розумовою відсталістю визначалося терміном «ідіот» (від грецького idiotos - невіглас, особа, що не бере участі в суспільному житті). З появою християнства ставлення до людей з інвалідністю поступово змінювалось на гуманніше, але водночас зростала й кількість релігійних упереджень та забобонів, панувало уявлення про фізичні вади як покарання за гріхи або приналежність таких людей до знахарів чи чаклунів. Відтак, їх боялися, уникали, а в часи сумнозвісного «полювання на відьом» під тортури та страти часто потрапляли психічнохворі люди[1].

Дещо іншим було ставлення до людей з інвалідністю на Русі. Ще у найдавнішій слов'янській громаді, або верві, в період язичництва була закладена традиція турботи про слабких та немічних. Ними опікувалися насамперед родичі, а у випадку відсутності родичів – сільська громада. Широке розповсюдження отримала така форма соціальної допомоги немічним людям, як почергове «кормління» сільськими господарями від одного дня до тижня. Особа, що перебувала під опікою громади, переходила з двору в двір, доки не обходила все село та не отримувала допомогу від кожного господаря. Практикувалася й така форма опіки, як приймання сільськими господарями нужденного на

[1] Інвалідність і суспільство : навчальний посібник / Заг. ред. Лариса Байда, Ольга Красюкова-Енс. – К. : Канадський центр вивчення неповноспраності; ВГСПО «Національна Асамблея інвалідів України», 2012. – 188 с. с. 22-23

тривалий термін з наданням йому харчування. В останньому випадку той, хто брав на себе опіку над інвалідом, або отримував певну плату від громади за його утримання, або звільнявся від сплати натуральних повинностей. В інших випадках за повне утримання немічної людини господар селянського двору одержував додаткову ділянку громадської землі або земельний наділ немічного. Серед форм селянської громадської опіки часто застосовувалася й допомога хлібом з громадських запасів за рішенням сільських сходів. Вона видавалася щомісячно або в інші терміни і встановлювалася у різних розмірах[2].

Прийняття християнства справило значний вплив на розвиток суспільної моралі й ставлення до убогих. Люди, які страждали на тяжкі недуги та мали обмежені фізичні можливості, в Київській Русі стають об'єктами милосердя та благодійності, починаючи від духовенства до простого люду. Суспільство сприймало їх крізь призму печаті Бога, і це історично доведено сонмом блаженних та юродивих, які з часом були визнані церквою святими[3].

Водночас церква була організацією, за посередництва якої надавалася допомога нужденним із боку глави держави – князя. Так, князь Володимир Великий Статутом 996 р. доручив духовенству громадську опіку, об'єктами якої були «старі жінки, удовиці, прочанки, старці... лікарні і їхні лікарі, пустельники, богомільниці». Статутом був визначений обов'язок сплачувати десятину доходу на утримання монастирів, церков, богаділень, лікарень та будинків для подорожніх. Ці перші кроки державної регламентації були пов'язані з християнськими уявленнями про існування людини в громаді, тому в законодавчих актах того часу знайшли відображення питання сирітства, жебрацтва, інвалідності[4]. Прославляючи благодійність великого князя київського, літописець пише: «повелів він усякому старцеві і вбогому приходити на двір на княжий і брати всяку потребу — питво і їжу, і з скарбниць

[2] Нагорнова, А. Ю. Исторический анализ проблемы инвалидности в дореволюционной России и СССР [Электронный ресурс] / Нагорнова А. Ю., Макарова Т. А. // Общество: философия, история, культура. - 2014. - № 1. – С. 27-33. – Режим доступа: http://elibrary.ru

[3] Дубич К. В. Ставлення суспільства до людей з обмеженими фізичними можливостями / К. В. Дубич // Духовність особистості. - 2011. - Вип. 3. - С. 30-35. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2011_3_6

[4] Денисенко Т. М. Становлення та розвиток системи соціального захисту населення в Україні / Т. М. Денисенко // Ефективність державного управління. - 2012. - Вип. 33. - С. 96-103. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/efdu_2012_33_12

кунами. Урядив він також і це. Сказавши: «Немічні й недужі не можуть дійти до двору мойого», — він повелів спорядити вози і накладав [на них] хлібів, м'яса, риби, і овочів різних, і мед у бочках, а в других квас. [І стали це] возити по городу, запитуючи: «Де недужі чи старці, що не можуть ходити?» І тим роздавали [все] на потребу.»[5]

Серед князів, відомих своїм милосердям і піклуванням про людей з інвалідністю, «Повість минулих літ» відзначає чернігівського князя Всеволода (1030–1093 рр.), який зробив внесок у будівництво лікарні для убогих в районі Києво-Печерського монастиря, князя Мстислава (1076–1132 рр.), псковського князя Всеволода (1138)[6]. Прославився своєю благодійністю і Володимир Мономах, який, за свідченням джерел, роздавав гроші та предмети першої необхідності. У своєму «Повчанні» він дає настанови своїм нащадкам: «Усього ж паче — убогих не забувайте, але, наскільки є змога, по силі годуйте і подавайте сироті, і за вдовицю вступітесь самі» [7].

Керуючись у своїй благодійності етично-релігійними поглядами, князі схильні були доручати здійснення самої справи представникам духовенства, які займалися доброчинністю постійно, а не час від часу. Першою вітчизняною лікарнею стала лікарня при монастирі Києво-Печерської лаври, заснована в середині XI ст. святим Феодосієм. Він побудував «двір біля монастиря і велів перебувати там жебракам і сліпим, і кульгавим, і хворим». З монастиря їм приносили все необхідне, від всього монастирського майна їм віддавали десяту частину[8].

Таким чином, впродовж тривалого часу захист осіб з інвалідністю здійснювався у формі особистої та громадської благодійності, та не мав систематичного характеру.

---

[5] Літопис руський / Пер. з давньорус. Л. Є. Махновця; Відп. ред. О. В. Мишанич. — К.: Дніпро, 1989. — XVI+591 с. [Електронний ресурс] // Ізборнік. Історія України IX-XVIII ст. Першоджерела та інтерпретації. – Електрон. дані. – Режим доступу : http://litopys.org.ua/litop/lit.htm

[6] Інвалідність і суспільство : навчальний посібник / Заг. ред. Лариса Байда, Ольга Красюкова-Енс. – К. : Канадський центр вивчення неповноспраності; ВГСПО «Національна Асамблея інвалідів України», 2012. – 188 с

[7] Літопис руський. Володимир Мономах. Поучення. // Ізборнік. Історія України IX-XVIII ст. Першоджерела та інтерпретації http://litopys.org.ua/litop/lit27.htm

[8] Інвалідність і суспільство : навчальний посібник / Заг. ред. Лариса Байда, Ольга Красюкова-Енс. – К. : Канадський центр вивчення неповноспраності; ВГСПО «Національна Асамблея інвалідів України», 2012. – 188 с.

Громадська опіка розвивалася й надалі. В XV ст. основними осередками, де знаходили собі притулок діти з інвалідністю, у тому числі глухонімі та сліпі, були монастирі. У XIV – XV ст. не існувало законодавства щодо зміни або поліпшення громадської опіки. До цього часу ще діяли принципи організації громадської опіки, що склалися в Київській Русі, хоч і було втрачене централізоване керівництво.

У наступний історичний період, в умовах бездержавності українського народу, для протидії наступу католицизму в Україні виникають братства – національно-релігійні громадські організації православних міщан. Братства виконували й благодійницькі функції – допомагали бідним, вдовам, сиротам, хворим, будували друкарні, церкви, шпиталі, утримували їх власним коштом[9].

Опікою над особами з інвалідністю переймалося й козацтво. Коли Запорізька Січ стала місцем скупчення тисяч людей, а після козацьких походів залишалося багато поранених, частина яких ставала назавжди інвалідами, Січ була змушена створити низку закладів соціальної допомоги козакам. Так, у цей час був зведений шпиталь при Трахтемирівському монастирі над Дніпром, що став притулком для поранених і хворих запорожців. Завдяки великим коштам, які надавалися Січчю, цей монастир став одним з найбагатших в Україні. Подібні притулки існували й в інших монастирях – у Лебединському монастирі поблизу Чигирина, при Левківському храмі поблизу Овруча. Це були водночас і лікарні, і притулки, і громадські осередки для одиноких козаків, які потребували опіки[10]. За постановою військової ради Запорізької Січі було вирішено створити шпиталь при Межигірському монастирі поблизу Києва. У 1680 р. кошовий отаман Запорізької Січі Іван Сірко передав у підлеглість цьому монастиреві Самаро-Миколаївський Січовий монастир, розташований на острові між річками Самарою і Самарчиком, при якому також був військовий шпиталь. Монастирі охоче перебирали на себе піклування про запорізьких козаків, оскільки мали від цього матеріальний зиск у вигляді коштовного оздоблення церков і великих внесків. Так, під час визвольної війни Січ розподіляла своїх поранених та інвалідів в інші шпиталі при монастирях і церквах, ви-

[9] Денисенко Т. М. Становлення та розвиток системи соціального захисту населення в Україні / Т. М. Денисенко // Ефективність державного управління. - 2012. - Вип. 33. - С. 96-103. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/efdu_2012_33_12

[10] Васильєв В.В., Запорізькі козаки як благодійники //Вісник національного університету «Львівська політехніка». - 2006.-№71.– 2006.– С.130-134

діляла на лікування та догляд кошти із загальновійськового скарбу. Лікували та доглядали хворих у шпиталях ченці. За часів козацтва в Україні поширюється розвиток спеціальних будинків для бідних, немічних та сиріт (шпиталів). Фінансувалися вони як за рахунок громад, так і окремих заможних осіб. У запорожців на загал було прийнято перед смертю давати частину свого майна у церкву «на помин козацької душі». Так само і після кожного походу частину від військової здобичі виділяли монастирям[11].

Типовим явищем у козацьких поселеннях було розташування з одного боку церкви школи, а з іншого – шпиталю. Спілкування з козаками-інвалідами, людьми похилого віку виховувало у дітей доброту, милосердя, співчуття до чужого болю.

Таким чином, починаючи ще з часів з Київської Русі забезпечення прав осіб з інвалідністю здебільшого пов'язувалось із благодійництвом, яке виступало основною формою піклування про нужденних із вадами здоров'я.

До кінця XVI ст. історично склалися й розвивалися три основні напрями благодійництва та надання соціальної допомоги нужденним: державна, церковно-приходська та приватна (особиста). Увесь подальший соціально-історичний період часу, до 1917 року, благодійність і піклування в Російській імперії розвивалися саме в межах цих трьох основних напрямів, змінювалися лише форми й методи надання допомоги інвалідам залежно від конкретних соціально-економічних умов та особливостей соціально-економічного розвитку держави. У XVII - XVIII ст. посилюється роль держави у соціальному захисті осіб з вадами здоров'я, почалося формування державного законодавства, яке закріплювало права цієї категорії громадян. В окремих актах російського законодавства відображені особливості правового статусу осіб, які за станом здоров'я та іншими ознаками не могли бути на «государевой службе». Так, у статтях 17–18 розділу 7 «Соборного Уложения» 1649 року детально регламентується порядок виходу військовослужбовців у відставку за старістю, у зв'язку з каліцтвом або хворобою. Подібні положення містяться також в «Артикуле воинском»

[11] Васильєв В.В., Запорізькі козаки як благодійники //Вісник національного університету «Львівська політехніка». - 2006.-№71.– 2006.– С.130-134

1715 року в розділі 9, який регламентував порядок звільнення від служби у зв'язку з хворобою або каліцтвом[12].

Поєднання розрізнених заходів громадської опіки у цілісну систему розпочинається з часів правління Петра I (1682 – 1725). Він вперше визнав обов'язок держави піклуватися про хворих, калік та інші категорії нужденних.

Указом Петра I від 31 січня 1712 г. наказувалося «по всем губерниям учинить гошпитали для самых увечных, таких, которые ничем работать не смогут, ни стеречь, также и зело престарелым…».У 1723 г. ця вимога була підтверджена черговим указом Сенату: «слепых, дряхлых, увечных и престарелых, которые работать не могут, ни стеречь, а кормятся миром, а чьи они были не помнят, тех отдавать в богадельни» [13]. Між 1712 – 1720 рр. з'являється низка указів, що регулювали існування нових шпиталів. Законодавство того часу демонструє, що цар вважав вартими допомоги у першу чергу солдат і офіцерів, які постраждали на службі його величності. Так, в указі 1710 р. наказувалося, що поранені та покалічені солдати і офіцери повинні бути поміщені у богадільні. Нові укази в 1719 та 1720 рр. зобов'язували монастирі приймати солдат, які через вік, старість або поранення не могли більше служити і, не маючи служби, не могли себе утримувати. Через чотири роки Петро I повторив цей указ, закликаючи монастирі приймати «солдат отставных, которые трудиться не могут и прочих прямых нищих».

Разом з тим, аналіз тогочасного законодавства дає підстави історикам вважати, що Петро I та його уряд з підозрою ставилися до різних категорій бідняків (в тому числі й інвалідів), вбачаючи в них не так об'єкт співчуття, як перешкоду для розпочатих Петром реформ. За указом того часу (1722 р.) «все сельские и городские дураки, а также слепые, и весьма увечные, и дряхлые» повинні були платити подушний податок. Указ 1724 р. вказував, що «попрошаек, нищих, больных, увечных... вдов, сирот, гулящих» відправляти не в монастирі чи бла-

[12] Паровишник О. Історичні аспекти адміністративно-правового регулювання у сфері забезпечення прав інвалідів / О. Паровишник // Юридичний вісник. - 2014. - № 6. - С. 258-262. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/urid_2014_6_45

[13] Полное собрание законов Российской империи [Электронный ресурс] // Российская национальная библиотека. – Электрон. данные. – Режим доступа : http://www.nlr.ru/e-res/law_r/content.html

годійні установи, а в поліцію[14]. Як і в попередні періоди історії ті, хто страждав фізичними або психічними захворюваннями, жили в домогосподарствах, які піклувалися про них і компенсували їх втрачену працю. Первинний догляд за особами з інвалідністю, як і раніше, лежав на родині та місцевій громаді.

Подальший розвиток петровські ініціативи отримали в часи правління Катерини ІІ, яка 7 листопада 1775 р. видає указ «Про установи для управління губерніями». Відповідно до цього акту, до складу губернських установ всюди повинне було входити особливе відділення – приказ громадської опіки (рос. «Приказ общественного призрения»). На ці установи покладалася турбота про освіту, лікування, благодійність і боротьбу з пороками: устрій народних шкіл, сирітських будинків, лікарень, притулків для невиліковних, будинків для божевільних, богаділень, робітничих і гамівних будинків. Тим же указом на сільські та міські громади й приходи було покладено обов'язок прогодовувати своїх бідних, не допускаючи до жебрацтва, а на поліцію – нагляд за виконанням закону[15].

Прикази в губерніях опікувалися справою початкової освіти, а також питаннями громадського здоров'я, суспільної благодійності і частково пенітенціарною справою. Така всебічність допомоги незаможним членам суспільства свідчила про те, що система державної підтримки осіб, які не мали майна, визначеного соціального статусу і не могли забезпечити себе власною працею, перебувала на етапі становлення.

Діяльність приказів в Україні відзначалась досить високою активністю. За кількістю опікуваних та затрачених на них коштів вони займали провідні місця в Російській імперії. Тогочасна громадська опіка набула значного розвитку завдяки трьом основним засадам: самостійності місцевих благодійних організацій, залученню до управління місцевого населення і забезпеченню населення більш-менш достатніми грошовими засобами. Проте мала ця система і суттєві недоліки: прикази розвивали діяльність на свій розсуд, опікування не було обов'язковим для всіх нужденних, лише вибірковим. Прикази не мог-

[14] Кайзер Дэниэл Х. Нищие и калеки в российских городах начала XVIII века // Журнал исследований социальной политики. – 2012. – С. 167 - 192

[15] Собченко В. В. Історико-національні етапи розвитку соціального захисту населення / В. В. Собченко [Електронний ресурс] // Теорія та практика державного управління. - 2011. - Вип. 4. - С. 216-229. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tpdu_2011_4_33

ли задовольнити потреби населення і не тільки через нестачу коштів та недосконаліть адміністративно-господарської системи, а й через погану славу закладів громадської опіки, де набули поширення формалізм і різні зловживання. З другої половини XIX ст. через суттєві зміни в соціально-економічному житті спостерігалося піднесення благодійності, яке характеризувалося підвищенням соціальної активності, розмаїттям організаційних форм і напрямів застосування, соціальним пріоритетом та особистими прагненнями благодійників[16].

Згодом ще однією важливою формою допомоги особам з інвалідністю у Російській імперії стала матеріальна допомога держави. За Законом від 2 червня 1903 р. «Про винагороду потерпілих внаслідок нещасного випадку працівників та службовців, а також членів їх сімей на підприємствах фабрично-заводської, гірської та гірсько-заводської промисловості» потерпілі отримували допомогу у формі виплати та пенсії. Виплата призначалася у випадку тимчасової непрацездатності, а пенсія – у випадку постійної втрати працездатності[17].

Розвиток соціального захисту призвів до впровадження в Російській імперії соціального страхування. У 1889 р. утворилося «Одеське товариство взаємного страхування фабрикантів і ремісників від нещасного випадку з їхніми робітниками і службовцями». Страхові надходження підприємці витрачали на потреби застрахованих. Близько 80% коштів спрямовувалося на страхові виплати. Решта зібраних коштів йшла на лікування й медичну експертизу щодо непрацездатності застрахованих від професійних ризиків. Одеська ініціатива згодом поширилася на промислові центри Херсонської губернії – Миколаїв, Херсон, Єлисаветград. Наступним кроком стало ухвалення 15 травня 1901 р. законодавчого акту «Тимчасові правила про пенсії робітникам казенних гірських заводів і рудників, що втратили працездатність на заводських і рудничних роботах». 2 червня 1903 р. було схвалено закон «Про відповідальність підприємців за нещасні випадки з працівниками», за яким встановлювалася винагорода для робітників і службовців, що потерпіли від нещасних випадків на виробництві. Зреш-

[16] Денисенко Т. М. Становлення та розвиток системи соціального захисту населення в Україні / Т. М. Денисенко // Ефективність державного управління. - 2012. - Вип. 33. - С. 96-103. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/efdu_2012_33_12

[17] Паровишник О. Історичні аспекти адміністративно-правового регулювання у сфері забезпечення прав інвалідів / О. Паровишник // Юридичний вісник. - 2014. - № 6. - С. 258-262. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/urid_2014_6_45

тою, у 1912 р. був прийнятий пакет соціально спрямованих законів імперії, до якого входило й страхування робітників від нещасних випадків на виробництві. Дія цих законів поширювалася і на територію українських губерній. Однак за вказаними нормативними актами страхуванню підлягало лише близько однієї шостої частини робітників, страхування від нещасних випадків та на випадок хвороби не поширювалось на численні галузі економіки – залізничний та морський транспорт, будівництво, сільське господарство тощо. Не йшлося в них і про забезпечення інших категорій осіб з інвалідністю[18].

Таким чином, до початку ХХ ст. був нагромаджений значний досвід політики щодо осіб з інвалідністю, з'явилися різні форми їх соціального захисту. Однак цей захист ще не був системним, носив вибірковий характер і не був орієнтований на повноцінне залучення осіб з інвалідністю у суспільне життя.

Після більшовицького перевороту у жовтні 1917 р. розпочинається становлення радянської системи соціального забезпечення осіб з інвалідністю. Вже у жовтні 1917 р. було створений Народний комісаріат державного піклування (з квітня 1918 р. – Народний комісаріат соціального забезпечення). Розбудова органів управління соціального забезпечення розпочалася після затвердження Радою Народних комісарів РСФСР «Положення про соціальне забезпечення трудящих», яке визначало обов'язкову державну допомогу непрацездатним і запровадило соціальне забезпечення для робітників, службовців, інвалідів праці і війни, ремісників і кустарів, а також закріпило види соціального забезпечення, форми і розміри допомог, визначило джерела коштів на соціальне забезпечення. В УРСР для організації допомоги непрацездатним і позбавленим засобів до існування громадянам Постановою Ради Народних комісарів УРСР від 4-6 лютого 1919 року було створено центральний республіканський орган для всіх організацій та установ, що займалися питаннями соціального забезпечення – Народний комісаріат соціального забезпечення УРСР [19]. У цей період закріплюється право на соціальне забезпечення осіб з інвалідністю, які працю-

[18] Походзіло Ю. М., Климко Ю.В. Загальні тенденції розвитку інституту соціального страхування на території України на початку ХХ ст.: історико-правовий аспект // Право та інновації. – 2016. - № 4 (16). - С. 30-40

[19] Собченко В. В. Історико-національні етапи розвитку соціального захисту населення / В. В. Собченко [Електронний ресурс] // Теорія та практика державного управління. - 2011. - Вип. 4. - С. 216-229. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tpdu_2011_4_33

вали за наймом, військовослужбовців Червоної Армії, які втратили працездатність на військовій службі, встановлена виплата допомоги застрахованим у випадку втрати працездатності тощо. Вже у той час у республіці виникають будинки інвалідів та інші спеціальні заклади. У 1923 р. почали створюватися трудові артілі для осіб з інвалідністю, які могли працювати. Однак, створювана радянською державою система соціального забезпечення виразно носила класовий характер, оскільки виключала з кола тих, хто отримував забезпечення, представників скинутих класів. Відразу після завершення громадянської війни переваги мали червоноармійці[20].

Згодом були створені Всеросійське товариство сліпих (1925 р.) та Всеросійське товариство глухих (1926 р.), які надавали значну допомогу особам із сенсорними обмеженнями.

Суттєва реорганізація соціального забезпечення осіб з інвалідністю відбувається після Другої світової війни, оскільки за період бойових дій в СРСР виникла мільйонна армія поранених і скалічених громадян, які потребували реабілітації та пенсійного забезпечення. Чимало тяжко травмованих й духовно надломлених ветеранів у складних матеріальних умовах повоєнної України долучились до спільноти жебраків. Явище старцівства серед неповносправних фронтовиків вимушені були визнати навіть партфункціонери. Із жебрацтвом почали «безкомпромісну боротьбу». Вже у другій половині 1945 р. М. Хрущов (тоді перший секретар ЦК КП(б)У) віддав усний наказ голові Республіканської комісії сприяння інвалідам Вітчизняної війни офіцерського складу спільно з міліцією провести спеціальні рейди базарами Києва та інших міст України для виявлення покалічених громадян, які жебрають. Їх забирали з ринків і відсилали до інтернатів для інвалідів Вітчизняної війни або до будинків інвалідів. Учорашніх жебраків-інвалідів війни намагались якось прилаштувати в житті. Але невдовзі на вулицях міст, залізничних станціях та базарах знову з'являлися старці у військовій формі з орденами і «зачистки» повторювалися знову[21].

---

[20] Волкова Н. Инвалиды в СССР: история об уничтожающей опеке [Электронный ресурс] // - Режим доступа: https://www.miloserdie.ru/article/invalidy-v-sssr-istoriya-ob-unichtozhayushhej-opeke/

[21] Гордієнко Г. Пасинки перемоги [Електронний ресурс] / Г. Гордієнко // Тиждень.ua. – Електрон. дані. – Режим доступу : http://tyzhden.ua/History/21981

Разом з тим, Друга світова війна істотно змінила ставлення мільйонів людей до питань «інвалідності». У післявоєнний період відбувається переосмислення значення захисту прав і свобод кожної людини, особливо осіб з інвалідністю, було прийнято низку важливих і доленосних міжнародних документів, зокрема Загальна декларація прав людини, Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод, Міжнародний пакт про економічні, соціальні і культурні права, Міжнародний пакт про громадянські та політичні права та ін.

Поступове відновлення економіки СРСР сприяло покращенню матеріального забезпечення інвалідів і збільшенню соціальних ініціатив держави. Впродовж 1950-х - 1980-х рр. розвивається система соціального захисту осіб з інвалідністю, яка включала: 1) безкоштовне протезування; 2) виплату пенсій; 3) надання житла; 4) ремонт помешкань; 5) забезпечення автомобільним та мототранспортом; 6) виділення путівок у санаторії; 7) надання пільг при користуванні залізничним і морським транспортом; 8) безвідсоткову позичку на індивідуальне житлове будівництво; 9) звільнення інвалідів I та II груп Великої Вітчизняної війни від сплати сільськогосподарського податку, земельної ренти та ін.; 10) відкриття нових цехів, спеціалізованих ділянок та підприємств для працевлаштування. Крім того, функціонувала розгалужена мережа будинків-інтернатів, де особи з інвалідністю знаходилися на повному державному забезпеченні. Однак політика щодо інвалідів була переважно пасивною – матеріальна підтримка, державні пенсії, можливість працювати на спеціалізованих підприємствах організацій інвалідів. Особи з обмеженими можливостями були позбавлені доступу до багатьох соціальних благ нарівні зі здоровими людьми. Для того, щоб отримати від держави ті чи інші матеріальні блага, особам з інвалідністю доводилося «оббивати пороги» державних інстанцій, повсюдно зіштовхуючись з чиновницькою байдужістю. Велику кількість фактів зневажливого ставлення влади до осіб з інвалідністю в СРСР містить книга радянського дисидента В. Фефьолова «В СССР инвалидов нет!». Автор, сам інвалід, відзначає: «Людина, яка стала в СРСР інвалідом, відразу потрапляє в залежність від багатьох обставин, навіть від таких дрібниць, яких здорові люди зазвичай не помічають. Наприклад, паралізований інвалід на візку в СРСР не може безперешкодно переїхати вулицю, заїхати в якусь адміністративну або громадську установу (бібліотеку, кінотеатр, музей і т. д.). Та й просто щоб спуститися сходами свого будинку і вийти на вулицю, йому пот-

рібна стороння допомога. Набагато гірше, коли потрібно знайти кошти для купівлі найнеобхіднішого, чи то продукти, одяг і т. д. В СРСР існують досить значні категорії інвалідів, на яких не поширюється навіть соціальне забезпечення. Багато отримують допомогу та пенсії в кілька разів нижчі за прожитковий мінімум» [22].

Зі здобуттям Україною незалежності, переходом до ринкових відносин і одночасним зниженням рівня життя переважної більшості населення, радянська система соціального забезпечення перестала бути адекватною реаліям. Постало нагальне питання про перехід до нових принципів соціального захисту окремих верств населення.

Нині Україна намагається перейти від медичної до соціальної моделі інвалідності, яка полягає у взаємозв'язку між людиною з обмеженими можливостями та соціумом, а не фіксування відхилення у її здоров'ї та розвитку, як це притаманно медичній моделі і було характерно для радянської системи соціального забезпечення. Хоча одним із головних напрямів соціальної політики Української держави стосовно інвалідів визначено систему заходів, орієнтованих на поліпшення їхньої життєдіяльності, відновлення соціального статусу, досягнення матеріальної незалежності та всебічної інтеграції в суспільство, програми щодо соціального захисту інвалідів віднесено до пріоритетних державних програм, а видатки на їх виконання переважно відносять до захищених статей Державного бюджету України[23]. Проте в дійсності особи з інвалідністю сьогодні належать до найбільш соціально незахищених категорій населення, стан дотримання їх прав свідчить про недостатню їх участь в економічному і соціальному житті суспільства. Тому в державній політиці стосовно цієї категорії громадян слід зробити наголос на встановленні додаткових гарантій стосовно реалізації особами цієї категорії гарантованих законодавством прав.

---

[22] Фефёлов В. «В СССР инвалидов нет!» [Электронный ресурс] // Российская национальная библиотека. – Электрон. данные. – Режим доступа : http://antisoviet.narod.ru/fefelov_v_v_sssr.pdf

[23] Кравченко М. В. Актуальні проблеми соціального захисту інвалідів / М.В. Кравченко. – 10 с. [Електронний ресурс] // Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. – Електрон. дані. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/ejournals/dutp/2010_2/txts/10kmvziu.pdf

1.2 Інститути соціального захисту осіб з інвалідністю в Україні

Важливою складовою європейського поступу України є активізація діяльності у сфері захисту людей з обмеженими фізичними можливостями. Існує невідкладна необхідність соціалізації такої категорії населення. Особам з інвалідністю має бути надана можливість та створені умови для повноцінної участі у всіх сферах суспільного життя нарівні з іншими категоріями громадян.

Кількість осіб з особливими потребами постійно зростає, хоча причини і наслідки інвалідності можуть бути різними: зумовленими як неоднаковими соціально-економічними обставинами, так і різним ступенем забезпечення державами добробуту своїх громадян. Нині можна говорити про глобальний характер проблеми інвалідності – в усьому світі ті чи інші можливості обмежено приблизно в кожної десятої людини (650 млн людей), з них майже 470 млн осіб працездатного віку[24].

Відповідно до основних принципів соціально орієнтованої ринкової економіки на державу покладаються функції з формування норм і цінностей, спрямованих на створення оптимальної функціональної структури суспільства.

У сучасних умовах держава має забезпечувати реалізацію таких загально цивілізаційних цінностей, як:

- економічна ефективність діючої особи;
- людська гідність (рівність можливостей та мінімальний рівень споживання);
- збільшення рівності здобутків;
- свободу (вибору й здійснення підприємницької діяльності, конкуренції, отримання й поширення інформації, вибору місця проживання тощо);
- збереження інституційних цінностей (сім'ї, національного суверенітету держави та ін.)[25].

---

[24] Кравченко М.В., Актуальні проблеми соціального захисту інвалідів в Україні / М.В. Кравченко/ - Режим доступу: http://www. academy. gov. ua/

[25] Мельник О.Г., Державна підтримка людей з обмеженими фізичними можливостями в Україні / О.Г. Мельник/ Науковий вісник Полісся, № 4 (8), ч. 2, 2016 - journals.uran.ua

Діяльність держави полягає в розробці заходів, створенні відповідних інститутів, застосуванні механізмів, призначених забезпечувати життєві та соціальні потреби інвалідів, реалізовувати громадянські права та свободи, створювати рівні можливості для їх інтеграції в суспільство, сприятливі умови для забезпечення соціальної, медичної, трудової реабілітації інвалідів.

Органи державної влади та місцевого самоврядування зобов'язані створювати нормативно-правову базу відповідно до міжнародного законодавства, а також відповідні інституції, сприяти розвитку громадських організацій у цій сфері, забезпечити у належному обсязі матеріально-фінансову складову соціального захисту осіб з інвалідністю, розширювати та вдосконалювати перелік соціальних послуг, активно сприяти професійній реабілітації осіб.

Держава включає мережу профільних міністерств, відомств та відповідних закладів. Нині у сфері управління різних відомств функціонує 557 реабілітаційних установ.

Міністерству соціальної політики України підпорядковано:

– 289 реабілітаційних центрів та відділень: Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів; 15 реабілітаційних установ професійної реабілітації інвалідів; 6 міжрегіональних центрів; 7 обласних та міських; Державна служба зайнятості; Фонд соціального захисту інвалідів[26].

Важливу роль відіграє система професійної реабілітації інвалідів, яка має забезпечувати повернення або залучення їх до зайнятості в доступних за станом здоров'я умовах праці, з урахуванням їх фізичних можливостей та особистих схильностей.

Основними показниками інтеграції осіб з інвалідністю у суспільство є: кількість створених нових робочих місць для осіб з інвалідністю, а також рівень зайнятості таких осіб.

В Україні протягом січня 2018 року послуги державної служби зайнятості отримували 16,6 тис. безробітних осіб з інвалідністю.

[26] Кравченко М.В., Актуальні проблеми соціального захисту інвалідів в Україні / М.В. Кравченко/ - Режим доступу: http://www. academy. gov. ua/

Таблиця 1.1

Інформація про надання послуг державною службою зайнятості особам з інвалідністю

Показник	січень 2017 р.	січень 2018 р.	зміна значення	
			%	+ (-) тис. осіб
А	1	2	3	4
Мали статус безробітного, тис. осіб	17,2	16,6	*96,5*	*-0,6*
Всього отримали роботу (у т.ч. до набуття статусу безробітного), тис. осіб	0,6	0,6	*100,0*	*0,0*
Проходили професійне навчання, тис. осіб	0,4	0,3	*75,0*	*-0,1*
Брали участь у громадських та інших роботах тимчасового характеру, тис. осіб	0,2	0,2	*100,0*	*0,0*
Кількість безробітних, охоплених профорієнтаційними послугами, тис. осіб	14,0	13,9	*99,3*	*-0,1*
Станом на:				
Показник	на 1 лютого 2017 р.	на 1 лютого 2018 р.	зміна значення	
			%	+ (-) тис. осіб
Мали статус безробітного, тис. осіб	15,2	14,6	96,1	-0,6
Отримували допомогу по безробіттю, тис. осіб	13,1	12,6	96,2	-0,5
Кількість вакансій, на які могли бути працевлаштовані інваліди (за інформацією роботодавців)	4,6	5,5	119,6	0,9

Джерело: складено за матеріалами Державної служби зайнятості: офіційний веб-сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http: www.dcz.gov.ua/analitics/68

Кількість осіб з інвалідністю, які були працевлаштовані за сприянням державної служби зайнятості, становила 601 особа, на нові робочі місця з компенсацією витрат роботодавцю єдиного соціального внеску працевлаштовані 19 осіб з інвалідністю.

Кількість осіб з інвалідністю, залучених до громадських та інших робіт тимчасового характеру становила 187 осіб.

З метою підвищення конкурентоспроможності на ринку праці осіб з інвалідністю, професійне навчання за направленням центрів зайнятості у січні 2018 року проходили 296 таких безробітних[27].

Профорієнтація є важливою умовою для професійного самовизначення осіб з інвалідністю. Спеціалісти з профорієнтації здійснюють консультування щодо вибору чи зміни професії, надають рекомендації щодо професійного вибору з урахуванням рекомендацій медико-соціальної експертизи, професійних інтересів, нахилів та здібностей. Профорієнтаційні послуги отримали 13,9 тис. безробітних осіб з інвалідністю.

Станом на 1 лютого 2018 року кількість безробітних осіб з інвалідністю скоротилася на 4% та становила 14,6 тис. осіб. Кількість вакансій, на які могли бути працевлаштовані особи з інвалідністю (за інформацією роботодавців), становила 5,5 тис. одиниць, що на 20% більше, ніж на 1 лютого 2017 року.

Міністерство соціальної політики є головним державним ораном, що забеспечує та координиує роботу щодо виконання Закону України Про соціальні основи захищеності інвалідів в Україні.

У законі визначаються цільові сфери створення умов для нормальної життєдіяльності інвалідів, такі як: діяльність державних органів влади, освіта, профорієнтація і працевлаштування, участь інвалідів у прийнятті рішень, матеріальне і соціальне оточення, фінансування соціальних проектів і програм із соціального захисту інвалідів. На виконання закону були прийняті ряд підзаконних і правових актів, національні програми, які регулюють механізм його реалізації.

Соціальний захист інвалідів з боку держави полягає у наданні грошової допомоги, засобів пересування, протезування, орієнтації і сприйняття інформації, пристосованого житла, у встановленні опіки або стороннього догляду, а також пристосуванні забудови населених пунктів, громадського транспорту, засобів комунікацій і зв'язку до особливостей інвалідів.

[27] Державна служба зайнятості : офіційний веб-сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http: www.dcz.gov.ua/analitics/68

Для забезпечення своєчасності, комплексності і безперервності реабілітаційного процесу, а також для запобігання погіршення стану здоров'я особи з інвалідністю, подолання її наслідків та посилення незалежності людей з обмеженими можливостями сформована мережа реабілітаційних установ для інвалідів та дітей-інвалідів[28].

Слід зазначити, що Міністерством Соціальної політики України протягом останніх років активно проводилась робота щодо покращення матеріального становища осіб з інвалідністю, а також забезпечення їх інтеграції у суспільство та створення таких умов, за яких вони зможуть вести незалежний спосіб життя і брати активну участь у всіх його аспектах.

Державна соціальна допомога інвалідам з дитинства та дітям інвалідам з урахуванням постанови КМУ від 23.03.2008 № 265(зі змінами від 27.12.2017) на січень 2018 року становила 2876,40 грн.

Згідно зазначеної постанови до грудня 2018 р зростуть розміри державної соціальної допомоги для інвалідів:

- для інвалідів з дитинства підгрупи А І групи разом з надбавкою на догляд за ними - до 3 074,9 грн. Щомісяця цю допомогу отримуватимуть 33,6 тис. осіб;

- для інвалідів з дитинства підгрупи В І групи разом з надбавкою на догляд за ними - до 2 245,5 грн. Щомісяця цю допомогу отримуватимуть 33,8 тис. осіб;

- інвалідам з дитинства ІІ та ІІІ групи разом з надбавкою на догляд за ними - до 1 497 грн. Щомісяця цю допомогу отримуватимуть 209,1 тис. одержувачів;

- дітям-інвалідам віком до 6 років у разі призначення надбавки на догляд за ними до 2 673,9 грн. для дітей-інвалідів підгрупи А та до 1 860,9 грн. - для інших дітей-інвалідів;

- дітям-інвалідам віком від 6 до 18 років у разі призначення надбавки на догляд за ними - до 3 074,9 грн. для дітей-інвалідів підгрупи А та до 2 061,4 грн.- для інших дітей-інвалідів.

Щомісяця допомогу на дітей-інвалідів до 18 років отримуватимуть 162,3 тис. осіб. Розмір допомоги на догляд за інвалідом І чи ІІ групи

[28] Міністерство соціальної політики України : офіційний веб-сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.msp.gov.ua/timeline/Derzhavna-dopomoga-gromandskim-organizaciyam-invalidiv.html

внаслідок психічного розладу у грудні 2018 року прогнозується у сумі 1 853,0 грн. Щомісяця допомога надаватиметься 56,9 тис. особам[29].

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18.07.91 № 92 „Про створення Фонду Української РСР соціального захисту інвалідів" з метою фінансування державних соціальних програм, для підтримки і захисту людей з особливими потребами створено Фонд України соціального захисту інвалідів.

Фонд у своїй діяльності керується Конституцією та законами України, актами Президента України і постановами Верховної Ради України, прийнятими відповідно до Конституції та законів України, актами Кабінету Міністрів України, іншими нормативно-правовими актами з питань соціального захисту осіб з інвалідністю та Положенням про Фонд.

Фонд відповідно до покладених на нього завдань:

1) спрямовує, координує та контролює роботу територіальних відділень Фонду;

2) розробляє формує та подає Мінсоцполітики обґрунтовані пропозиції стосовно визначення потреби щодо надання фінансової допомоги відповідно до законодавства;

3) сприяє створенню робочих місць для працевлаштування осіб з інвалідністю;

4) збирає, аналізує, узагальнює та подає Мінсоцполітики інформацію для формування потреби на утримання стаціонарних (реабілітаційних) відділень первинного і складного протезування та ортезування;

5) здійснює фінансування програм щодо соціальної, трудової та професійної реабілітації осіб з інвалідністю та ін[30].

Активними партнерами держави стають інші суб'єкти соціального захисту інвалідів, такі як недержавні громадські організації, благодійні і релігійні організації та фонди, політичні партії, юридичні особи, підприємці, небайдужі люди, також справляючи регулюючий вплив на соціальний захист інвалідів, особливо у сфері соціальної реабілітації та надання соціальних послуг.

[29] Соціальні стандарти https://budget2018.info/sotsial.html

[30] Фонд соціального захисту інвалідів http://www.msp.gov.ua/content/fond-socialnogo-zahistu-invalidiv.html

Всеукраїнське громадське об'єднання «Національна Асамблея людей з інвалідністю» (далі - НАІУ) створено в 2001 році з метою захисту прав осіб з інвалідністю, включення їх в життя суспільства, участі в формуванні та реалізації державної політики у сфері інвалідності. На сьогодні НАІУ об'єднує понад 120 громадських організацій з різних областей України, які займаються питаннями осіб з інвалідністю різних нозологій у різних сферах життєдіяльності та мають спільну мету – дотримання прав людей з інвалідністю.

Діяльність НАІУ зробила значний внесок в розвиток громадського руху людей з інвалідністю в Україні та у вирішення проблем цієї цільової групи.

Напрямки діяльності НАІУ:

Моніторинг та оцінка виконання Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю, міжнародних угод з прав людини, чинного законодавства, державних програм, що стосується забезпечення та дотримання прав осіб з інвалідністю. Співпраця з міжнародними, правозахисними організаціями; підготовка звітів, аналітична діяльність у сфері прав людей з інвалідністю. Підтримка забезпечення участі людей з інвалідністю та організацій в процесі прийняття рішення, що їх стосується на всіх рівнях. Сприяння формування політики з урахуванням соціально-правової моделі інвалідності, попередження та захист від різних форм дискримінації.

Сприяння забезпеченню для осіб з інвалідністю та маломобільних груп населення доступу на рівні з іншими до фізичного оточення, транспорту, інформаційно-комунікаційних систем та технологій, послуг.

Сприяти забезпеченню реалізації права на освіту осіб з інвалідністю шляхом підтримки впровадження інклюзивного навчання на всіх рівнях освіти.

Сприяння розширенню участі людей з інвалідністю у сфері зайнятості та реалізації права на працю на рівні з іншими. Участь в підготовці та розробці законодавчо-нормативний актів, співпраця з державними структурами, бізнесом щодо зайнятості та працевлаштування осіб з інвалідністю; сприяння створенню робочих місць для осіб з інвалідністю; проведення семінарів, тренінгів для представників бізнесу щодо недискримінації працівників на підставі інвалідності; проведення просвітницьких заходів з метою підтримки включення осіб з інвалідністю у відкритий ринок праці, відкриття власної справи, підтримка діяльності підприємств громадських організацій людей з інвалідні-

стю. Збереження на законодавчому рівні 4-х відсоткового нормативу працевлаштування осіб з інвалідністю на підприємствах всіх форм власності, підвищення рівня працевлаштування осіб з інвалідністю в державному секторі.

Сприяння формуванню якісної системи соціального захисту осіб з інвалідністю й гідних умов життя для цієї групи громадян. Просвітництво та інформування людей з інвалідністю про можливі види соціальної допомоги, самостійного проживання та деінституалізації.

Сприяння формуванню інклюзивної політики в сфері охорони здоров'я, забезпечення доступності до якісних медичних послуг осіб з інвалідністю, в тому числі в питаннях репродуктивного здоров'я; врахування потреб людей з інвалідністю на реабілітацію та абілітацію при проведенні медичної реформи. Проведення моніторингів надання послуг особам з інвалідністю в закладах охорони здоров'я; проведення семінарів, тренінгів для різних цільових груп; участь у розробці політики, стратегій в сфері охорони здоров'я; проведення просвітницьких заходів для осіб з інвалідністю щодо їх прав на надання якісних медичних послуг, проведення реабілітаційних, спортивних, екологічних таборів тощо[31].

Аналіз функцій суб'єктів соціального захисту інвалідів засвідчує, що не зважаючи на розгалуджену систему, на нинішньому етапі недостатньо здійснено заходів щодо забезпечення повноцінного життя людей з обмеженими можливостями та фізичними вадами, не проведена модернізація існуючої системи соціального захисту інвалідів вцілому.

Насамперед, потрібно усвідомити, що корінь всіх проблем людей з інвалідністю полягає у відсутності механізму масового та економічно доцільного їх включення в активну громадсько-корисне життя. Поки в суспільстві не сформується стійке переконання в тому, що інваліди це не тільки об'єкт проявів співчуття і гуманності, але й потужний потенціал для економічного, інтелектуального і творчого розвитку суспільства, проблеми цих людей у нас в країні кардинально не будуть вирішені.

[31] Національна Асамблея людей з інвалідністю України : офіційний вебсайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://naiu.org.ua/strategiya-diyalnosti-vgo-naiu-na-2017-2018-roky/

1.3. Інтернет-комунікації як засіб соціалізації молоді з особливими потребами в умовах інформаційної глобалізації

Процес інформатизації сучасного суспільства зумовив необхідність розробки нової моделі соціалізації молоді з особливими потребами. У сучасних цивілізованих державах, до яких прагне належати і Україна, соціальний захист – один з найважливіших напрямів діяльності. Рівень цивілізованості країн визначається ставленням до найменш захищених та найбільш вразливих своїх громадян, яким необхідний соціальний захист, насамперед – до дітей та молоді з особливими потребами. Надання права інвалідам жити в соціумі, а не в ізоляції, забезпечення їх рівними можливостями в одержанні освітніх послуг, інтеграція у суспільство, забезпечення доступності закладів для них на всій території країни – чи в місті, чи в селі – усе це дуже важливі питання для розбудови громадянського суспільства.

Термін «комунікація» (лат. *communicatio* – роблю спільним, зв'язую) має такі способи інтерпретації: а) засіб зв'язку будь-яких об'єктів матеріального і духовного світу; б) спілкування – передача інформації від людини до людини; в) передача й обмін інформацією в суспільстві з метою дії однієї людини на іншу.

Інтернет-простір є засобом формування специфічного різновиду комунікацій – Інтернет-комунікації. Сьогодні гостро постала проблема використання соціальних мереж, що на даний час поглинули увесь Інтернет-простір.

Проблемам глобального інформаційно-комунікативного простору присвячені праці Р. Арона, Д. Белла, З. Бжезинського, М. Кастельса, О.Тоффлера; серед вітчизняних науковців дослідження В. Андрущенка, О.Базалука, В. Беха та ін. Комунікативні мережі в останні десятиріччя досліджувалася науковцями С.Берковиц, С. Вассерман, Б. Веллман, П. Марсден, Д. Ноук, Л. Фріман та ін. Загальні тенденції розвитку соціальних Інтернет-мереж та їхній контент є здебільшого об'єктами дослідження зарубіжних учених, зокрема Ш. Баумена, Д.Бойда та Н. Еллісона, П. Валькенбург, М. Гласера, П. Джерранда та ін.

До питань глобалізації комунікації через Інтернет зверталися такі дослідники: В. Бебик, Т. Бернерс-Лі, Ж. Бодріяр, Д. Гол, Є. Горний,

В.Здоровега, О. Зернецька, В. Іванов, С. Квіт, Р. Крейг, Б. Потятиник та ін.

Однією із найважливіших ознак глобалізації є кардинальні перетворення в інформаційній сфері, а особливо за допомогою мережі Інтернет. Саме тому процеси трансформації сучасного інформаційного суспільства значною мірою визначаються місцем і функціями електронномедійних засобів масової інформації, які надають комунікату необмежений доступ до глобального інформаційного потоку, й, тим самим, забезпечують йому можливість брати активну участь у комунікаційному процесі, дають змогу стати безпосереднім його учасником і виступити в ролі комуніканта, створюючи і поширюючи інформацію[32].

Середовище спілкування в мережі Інтернет науковці називають по-різному – віртуальним простором, кіберпростором, соціокультурним, інформаційним та комунікаційним середовищем, «комп'ютерно-опосередкована комунікація» (І.Розіна, Л. Щипіцина), «електронне спілкування або комунікація» (О.Галичкіна, Т.Рязанцева), віртуальне спілкування та ін. Віртуальне середовище надає невичерпні можливості знайомства з різними людьми, а це означає, що на них можна впливати, з ними можна взаємодіяти, їм можна протистояти і т.д.

Проблемам дослідження віртуального спілкування приділяється значна увага, що пояснюється всебічним розвитком мережі Інтернет, інформаційним технологіям та глобалізацією інформаційних процесів. Зокрема, проблеми віртуального спілкування досліджували: К.Смишляєва (соціально-педагогічні умови організації віртуального спілкування); Т.Виноградова (специфіку спілкування в Інтернеті); В.Силаєва (створення віртуальних особистостей в Інтернеті); Є. Кириченко, А.Ярута (мовне середовище та Інтернет-комунікацію); Д. Попов (цінності та соціальні ролі молодих інтернет-користувачів); О.Леонтович (проблеми віртуального спілкування) та інші.

Так, С. Бондаренко пропонує розглядати поняття «Інтернет-комунікація» як спілкування двох або більше осіб, що характеризуються невидимістю комунікантів, письмовою формою повідомлень,

[32] Коваль, Т. Інтернет як засіб комунікативної глобалізації / Т. Коваль // Діалог. Медіа-студії : зб. наук. праць / ред. О.В. Александрова. – Одеса : ОРІДУ НАДУ, 2015. – Вип. 20. – С. 180-188.

які надсилаються, можливістю негайного зворотного зв'язку, а також взаємодію або обміном електронними повідомленнями або ж взаємним обміном і правом доступу до інформації, що зберігається в комп'ютерах комунікантів[33].

На думку Л. Компанцевої, Інтернет-комунікація – це різновид інтерактивної міжособистісної комунікації, що вимагає вивчення, перш за все, у двох аспектах. По-перше, когнітивно-прагматичному, що дає можливість вивчати комунікативні процеси з погляду знакової політики (мовна свідомість відвідувачів мереж як опосередкований мовою образ світу); по-друге – лінгвістичному[34].

Особливостями інтернет-комунікації науковці вважають віртуальність, інтерактивність, гіпертекстуальність, глобальність, креативність, анонімність, фрагментарність, мозаїчність. При цьому вони звертають увагу на трансграничний характер комунікації користувачів в Інтернеті (невизначеність числа анонімних користувачів та масштабів поширення інформації), високу мобільність комунікантів (як окремої людини, так і соціальних систем, соціальних інститутів), змінність ієрархічного порядку поширення інформації (з вертикального, із домінуванням одного із суб'єктів, до рівноправного), двосторонність[35].

---

[33] Бондаренко, С. В. Социальная система киберпространства как новая социальная общность [Электронный ресурс] / С. В. Бондаренко. – Режим доступа : http://banderus2.narod.ru/100966.html , свободный. – Заголовок с экрана.

[34] Компанцева, Л. Ф. Когнитивные трансакции в словообразовательной системе интернета: компрессивное словообразование и экспансия иноязычных основ [Электронный ресурс] // Л. Ф. Компанцева // Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Мовознавство. – 2009. – Т. 17. – Вып. 15(1). – С. 118-123. – Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdumo_2009_17_15(1)__21, свободный. – Заголовок с экрана.

[35] Горошко, Е. И. К уточнению понятия «компьютерно опосредованная коммуникация»: проблемы терминоведения / Е. И. Горошко // Образовательные технологии и общество. – 2009. – Т. 12. – № 2. – С. 445–455; Квіт, С. М. Масові комунікації : підручник / С. М. Квіт. – К. : Києво-Могилянська академія, 2008. – 206 с.; Лучинкіна, А. І. Психологічні закономірності соціалізації особистості у віртуальному просторі : автореф. дис. д-ра психол. наук : 19.00.05 / А. І. Лучинкіна ; НАПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. – К., 2014. – 35 с.; Почепцов, Г. Г. Коммуникативные технологии двадцатого века / Г. Г. Почепцов. – К. : Ваклер, 2002. – 656 с.; Щербина, В. М. Сітьова кіберкомунікація як соціальний феномен / В. М. Щербина // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. – 2002. – № 1. – С. 109–116.

Вітчизняний дослідник соціальних комунікацій В. Різун вказує на те, що віртуальна комунікація полегшує проблему нерівноправності у масовій комунікації, яка виникла між професійними комунікантами та комунікатами, між елітою та масами; у віртуальній комунікації всі рівноправні (хіба що окрім менеджерів систем глобального спілкування – адміністраторів мереж та їх власників) і всі можуть бути «господарями» віртуального полілогічного середовища спілкування[36].

Сучасні дослідники акцентують увагу на появі нового поняття, що характеризує процес комунікативної глобалізації, а саме – віртуальна комп'ютерна соціалізація або кіберсоціалізація [37]. Кіберсоціалізація людини – соціалізація особистості в кіберпросторі – це процес змін структури самосвідомості особистості, що відбувається під впливом і в результаті використання нею сучасних інформаційних та комп'ютерних технологій в контексті життєдіяльності. У процесі кіберсоціалізації у людини виникає цілий ряд нових, очікувань та інтересів, мотивів, цілей, потреб і установок, а також форм психологічної та соціальної активності, безпосередньо пов'язаних із кіберпростором – фактично новим віртуальним простором людини[38].

Однією з унікальних особливостей кіберпростору є можливість поекспериментувати з самоототожненням. У багатьох ситуаціях – кімнатах спілкування, рольових іграх – людина може вибрати будь-яке ім'я, манеру поведінки і навіть стать. Люди, з якими вона буде вступати у взаємини, будуть сприймати її через слова і дії, що здійснюються у відповідності з обраним типом. У рольових іграх особливо цікавою є можливість вибору персонажа, що часто базується на основних архе-

[36] Різун, В.В. Теорія масової комунікації: підруч. для студ. галузі 0303 «журналістика та інформація» / В.В.Різун. – К.: Видавничий центр «Просвіта». 2008. – 260 с.

[37] Данько, Ю.А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації : плюси і мінуси / Ю.А.Данько // Сучасне суспільство : політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. – 2012. – Вип. 2. – С. 179–184.

[38] Плешаков, В.А. Виртуальная социализация как современный аспект квазисоциализации личности / В.А. Плешаков // Проблемы педагогического образования. Сборник научных статей / под ред. В. А. Сластёнина, Е. А. Левановой. – М. : МПГУ – МОСПИ, 2005. – Вып. 21. – С. 48–49.

типах. Людина приміряє на себе можливі особистості, і пробує наскільки комфортно вона себе почуває в цій ролі з іншими людьми.[39]

О.Малькова вважає, що віртуальній комунікації властивий опосередкований, транскордонний, неінституційний, нестатусний і, у багатьох випадках, анонімний характер, що супроводжується нерозвиненістю діючих в цій сфері соціальних норм (як правових, так і моральних). В основі світогляду культури віртуальної комунікації лежить ідея непорушності особистої інформаційної свободи, яка багато в чому і визначає характер мережевого етносу[40].

Отже, віртуальна комунікація – як спілкування молоді в мережі Інтернет, має свої переваги, постійно вдосконалюється і стає більш комфортною для користувачів, про що дбають розробники програмного забезпечення. Вона покликана зекономити час, збільшити коло друзів – комунікантів, розширити географію спілкування, інколи уникнути небажаних розмов і відповідей на запитання.

В. Михайлов відзначає особливу роль віртуальності в інформаційно-комунікативному суспільстві та виокремлює такі її особливості: інтерактивність, що характеризується трансформацією засобів масової інформації в засоби масової комунікації; гіпертекстуальність, яка представлена мережею Інтернет; глобальність; креативність (віртуальна реальність дає людині максимум можливостей для конструктивної діяльності); анонімність та мозаїчність (утворення хаотичних структур)[41]. До цих характеристик Р.Новгородський додає ще децентралізованість; оперативність; мультимедійність; відкритість; місткість; підконтрольність користувачеві; інфраструктурна незалежність; загальнодоступність; глобальні масштаби; соціально-комунікативна суть мережі; призначеність для задоволення інформаційно-комунікативних потреб індивідуумів і соціальних груп; входження у

[39] Алексенко, Н.Н. Психоаналитические аспекты поведения человека в киберпространстве [Электронный ресурс] / Н.Н. Алексенко. – Режим доступа: http://cyberpsy.ru/2011/02/aleksenko–n–n–psixoanaliticheskie–aspekty–povedeniya–cheloveka–v–kiberprostranstve, свободный. – Заголовок с экрана.

[40] Малькова, Е.Ю. Этические проблемы виртуальной коммуникации : автореф. дис. канд. фил. наук: 09.00.05 / Малькова Елена Юрьевна; Российский гос.универ. им. А.И. Герцена. – С-П., 2004. – 21 с.

[41] Мойсеюк, Н. Є. Педагогіка : навч. посібник / Н. Є. Мойсеюк. – К. : ВАТ «Білоцерківська книжкова фабрика», 2003. – 616 с.

систему електронної комунікації завдяки використанню комп'ютерної бази і телекомунікативних технологій[42].

Комунікаційні можливості, які надає Інтернет (спілкування у соціальних мережах, участь у проектах, пошук необхідної інформації, листування, прослуховування музики, перегляд відео, обмін медіафайлами, ігри і т.д.), розкривають безліч можливостей для самовираження й самореалізації. До того ж, віртуальність забезпечує розширення пізнавальних практик, зростання візуального мислення. Таким чином, ресурси комп'ютерних комунікацій відкривають можливості для діалогу віддалених у просторі суб'єктів, особливо це важливо для молоді з особливими потребами.

Усталеної класифікації дітей та молоді з особливими потребами у науковій літературі немає, але фахівці-педагоги, науковці пов'язують це поняття з порушеннями різного ступеня ураження – як інвалідності у важкій формі, так і середнього ступеня тяжкості. До них належать: порушення слуху (глухі, зі зниженим слухом); порушення зору (сліпі, зі зниженим зором); порушення мовлення; порушення опорно-рухового апарату; розумова відсталість; затримка психічного розвитку.

Відомо, що питання і проблеми, пов'язані з особливими потребами, переважно локалізуються і розв'язуються на території медичних закладів, реабілітаційних центрів, рідше – навчально-виховних закладів. Але досвід показує, щоб забезпечити успішну соціалізацію такої категорії осіб, потрібна особлива увага з боку педагогів, вихователів, батьків та фахівців різного профілю. Тому в останні роки практикується діяльність міждисциплінарних команд, насамперед у психолого-медико-педагогічних консультаціях, а також розширюється кадровий потенціал реабілітаційних центрів та навчально-виховних закладів. Крім медичних працівників, до такої роботи залучаються корекційні педагоги, психологи, соціальні педагоги, соціальні працівники, вчителі-реабілітологи, юристи та ін.[43].

---

[42] Новгородський, Р.Г. Інтеренет-комунікації у роботі соціального працівника / Р.Г.Новгородський // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім..Т.Г.Шевченка. – 2016. – №133. – С. 160-163.

[43] Березан, В. Підготовка соціального педагога до використання ІКТ у роботі з дітьми з особливими потребами [Електронний ресурс] // В. Березан // Людино-

Таким чином, розвиток і впровадження інклюзії стає завданням і потребою суспільства в цілому, процесом, до якого залучаються не лише безпосередні представники закладів освіти, але й фахівці у сфері освіти, представники законодавчих і виконавчих органів влади, широкі кола громадськості.

В Україні розроблені заходи щодо інтеграції інвалідів у суспільство, на привернення уваги до людей з особливими потребами. Ця робота спрямована на їхнє зближення із суспільством, на розуміння проблем, з якими людям з інвалідністю доводиться стикатися щодня, на забезпечення доступних комфортних умов для життя та адаптації в соціумі.

Можна виокремити три основні шляхи використання інформаційно-комунікаційних технологій (далі – ІКТ) в інклюзивній освіті:

– у компенсаційних цілях (використання ІКТ в якості технічної допомоги, підтримки, часткової компенсації або заміщення відсутніх природних функцій, що дозволяє учням з особливими потребами повноцінно залучатись до процесів спілкування й взаємодії);

– у комунікаційних цілях (допоміжні прилади і програмне забезпечення, альтернативні форми зв'язку, що полегшують або уможливлюють комунікацію у більш зручний спосіб, специфічний для кожного виду функціонального обмеження);

– у дидактичних цілях (сприяють диференціації, задоволенню індивідуальних потреб, особистісному розвитку дітей з особливими потребами, розкриттю їх здібностей, повноцінній інклюзії, включенню в освітнє й суспільне середовище)[44].

Важливим чинником соціалізації людей з обмеженими можливостями є одержання ними належної освіти. Надання освітянських послуг передбачає, передусім, доступність інформації для людей з обмеженими можливостями, формування у них умінь та навиків самостійного

знавчі студії. Педагогіка. – 2014. – Вип. 29(2). – С. 4-13. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Lstud_2014_29(2)__3, вільний. – Назва з екрану.

[44] Запорожченко, Ю.Г. Використання засобів ІКТ для підвищення якості інклюзивної освіти / Ю.Г Запорожченко. // Інформаційні технології в освіті: зб. наук. праць. – Херсон: ХДУ, 2013. – № 15. – С. 138-145.

оволодіння знаннями, використання комп'ютерних технологій, Інтернет-підтримку.

Важливість розвитку та впровадження в систему освіти нових, особистісно-орієнтованих інформаційно-комунікаційних технологій в освіті є незаперечною у контексті швидкоплинних процесів розвитку технологій, виробництва, змін в економіці та соціальній сфері життя країни. Тому, інклюзивний та відкритий підходи до інформатизації навчального процесу мають стати стратегічними напрямами освітньої політики нашої країни. Пріоритетом має стати співробітництво України з іншими країнами у сфері застосування повного сучасного потенціалу ІКТ у сфері освіти та створення рівних можливостей для навчальних закладів[45].

Одним із засобів інформаційно-комунікаційних технологій, де студенти з особливими потребами можуть отримати доступ до навчальних матеріалів у будь-який час та в будь-якому місці, є технології електронного (дистанційного, мобільного) навчання, зокрема – система Moodle – модульне об'єктно- орієнтоване динамічне навчальне середовище. Використання якого робить навчальний процес більш доступним і комфортним, особливо для студентів з інвалідністю, та стимулюватиме до самоосвіти і навчання протягом усього життя.

Інтернет-комунікаційні компетентності осіб з інвалідністю зводяться до знання та уміння працювати з такими програмами: Інтернет (інформаційні ресурси, електронні бібліотеки, електронні книги, соціальні мережі, взаємодія проектів, навчальні заняття у мережі, платформа для видання матеріалів, підтримка зв'язку з підопічними); діагностичні програми (виявлення обдарованих дітей); мультимедіа-ігри, програма для створення комп'ютерних презентацій, графічні редактори, видавничі системи, редактори сайтів (залучення молоді з особливими потребами до організації заходів, включення у діяльність) тощо.

Сьогодні соціальні мережі стали основним засобом спілкування, підтримки, розвитку молоді з особливими потребами, а також обміном інформації, медіаданими тощо. Найбільш часто використовува-

[45] Овчарук, О.В. Рівний доступ до ІКТ в освіті – стратегічний напрям освітньої політики: проблеми та перспективи [Електронний ресурс] / О. В. Овчарук // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2009. – №2. – Режим доступу.: http://www.ime.edu-ua.net/em7/emg.html. 4/, вільний. – Назва з екрану.

ними соціальними мережами та співтовариствами є Facebook.com., Instagram.com., популярний відеохостинг Youtube.com., мобільний додаток Viber та інші.

Використання ІКТ молоддю з особливими потребами найбільш доцільне як інструмент навчання, самоосвіти. За допомогою нових інформаційних технологій така молодь може знайти відповіді на багато запитань. Розвиток ІКТ відкриває перед ними нові можливості за рахунок розширення сфери спілкування з користувачами Інтернету. Таким чином, вони включаються до інформальної освіти, яка в даний час відбувається в масових соціальних мережах та за допомогою спеціалізованих інформаційних сайтів, блогів, порталів, де можна отримати необхідну інформацію, поспілкуватися з фахівцями, обмінятися інформацією. З огляду на те, що комунікативний процес не зводиться лише до обміну інформацією (її передачі та сприйняття), а ще й передбачає трансформацію цієї інформації в соціально значущі індивідуальні, групові чи масові дії, то для осіб з особливими потребами якраз така трансформація є досить важливою.

На сьогодні пропонується використовувати такі інформаційні технології для молоді з особливими потребами: діагностичні програми для анкетування і перевірки знань, виявлення рівня розвитку; електронний документообіг для ведення всіх форм звітності; ресурси Інтернет для пошуку професійно значущої інформації, електронна пошта, ведення ділового листування з різними інстанціями і клієнтами; довідково-правові системи для створення нормативно-правової бази соціально-педагогічної діяльності тощо.

Молодь з особливими потребами сьогодні має можливість брати активну участь у різних онлайн-режимах. За адресною спрямованістю повідомлень і часом реакції, відповіді на них розрізняють системи особистого й колективного листування; за часом реакції на відправлене повідомлення – системи інтерактивного спілкування (синхронного режиму зв'язку «on-line») й відстроченого (асинхронного режиму зв'язку «off-line»). Серед комп'ютерних систем підтримки міжособистісної комунікації виокремлюють такі їх типи:

1) інтерактивне особисте листування. До нього відносять чат (chat), коли повідомлення, що набирається одним із учасників діалогу, автоматично відображається і на моніторі іншого учасника, на яке він, у такий самий спосіб, відповідає, продовжуючи діалог;

2) відстрочене особисте листування. До нього належить електронна пошта (e-mail). Користувач набирає повідомлення і відсилає його адресату, який, отримавши його, за необхідності посилає відповідь;

3) колективне інтерактивне листування. Мається на увазі колективний чат, коли учасники колективного обговорення по-черзі обмінюються репліками-повідомленнями;

4) відстрочене колективне листування. Основною його формою є електронні конференції (форуми). Повідомлення, що відсилається на конференцію, стає доступним усім її учасникам. Кожен учасник може відповісти на нього, підтримавши обговорення, а ще може ініціювати нові питання[46].

Популярними на сьогодні є вебінари (від англ. *«web»* – мережа та «seminar») – формат проведення різноманітних онлайн заходів: семінарів, конференцій, дискусій, зустрічей, презентацій, а в деяких випадках – тренінгів та мережевих трансляцій тих чи інших подій. У ході вебінару зв'язок між учасниками підтримується через Інтернет за допомогою встановленого на комп'ютері або спеціального вебдодатку[47].

Оскільки інформаційна потреба молоді з інвалідністю реалізується сьогодні часто за допомогою віртуального інформаційного простору, особливу увагу при роботі з такими студентами слід приділяти створенню Web-сайтів в мережі Інтернет. Основна спрямованість таких Web-сайтів – створення персональних сторінок за тематикою інтересів, потреб і проблем кожної молодої людини з інвалідністю. Так, наприклад, існує велика кількість спеціалізованих сайтів, що об'єднують окремі категорії населення, які потрапили у складні життєві обставини або мають психічні чи фізичні відхилення у розвитку; Інтернет-сторінки для обдарованої молоді; ВІЛ-інфікованих тощо.

Якщо проаналізувати український сегмент глобальної мережі, можна сказати, що на сьогоднішній день вже існують мережі об'єднань

---

[46]Новгородський, Р.Г. Інтеренет-комунікації у роботі соціального працівника / Р.Г.Новгородський // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім..Т.Г.Шевченка. – 2016. – №133. – С. 160-163.

[47] Словінська, О. Д. Вебінар як різновид електронної веб-конференції та його місце в комбінованому навчанні / О. Д. Словінська // Вісник Житомирського державного університету. – Вип. 1 (73). – Серія : педагогічні науки. – 2014. – С. 150-154.

молоді з інвалідністю. До прикладу – блог «Інва-гурт» (http://inva-gurt.blogspot.com/), мета якого – згуртувати особистості, які не зважаючи на труднощі та проблеми, прагнуть вести цікаве і повноцінне життя. Автор блогу зібрала багато актуальної і корисної інформації, цікавих новин, відкриттів, що покликані внести в життя людей з особливими потребами нові можливості. У блозі показаний спосіб інтеграції в суспільство людей з особливими потребами з допомогою бібліотеки та інформації.

Також існують окремі Інтернет-сторінки соціальних інститутів, такі як: спеціалізовані служби, служби для сім'ї, дітей та молоді; служби у справах дітей, громадські організації різних регіонів України та за її межами. На цих сторінках людина з особливими потребами може віднайти здобутки певного виду діяльності серед молоді з такими ж проблемами; інформацію про заходи, які організовуються; контактну інформацію, ряд послуг, які можуть надаватися ними; нормативно-правові документи; методичні рекомендації щодо різних видів діяльності у соціальній сфері тощо.

Web-сайти, що сприяють інтеграції в суспільство людей з особливими потребами

http://www.naiu.org.ua – сайт Всеукраїнського громадського соціально-політичного об'єднання «Національна асамблея інвалідів України». Засновники сайту намагалися найповніше розкрити питання законодавства, проблеми соціальної, трудової та професійної реабілітації інвалідів.

http://www.4uth.gov.ua – сайт Державної бібліотеки України для юнацтва. Натиснувши посилання «толерантність» можна знайти адреси установ та організацій, що надають підтримку людям з особливими потребами.

http://www.avesta.irpen.kiev.ua – сайт громадської організації взаємодопомоги та захисту інвалідів «Аввест» пропонує закони України, корисні статті і поради.

http://www.e-ofis.social.kharkov.ua – мережа електронних соціальних офісів, де розміщені новини соціального захисту для людей з функціональними обмеженнями.

http://www.joint.com.ua – сайт Асоціації трудової реабілітації інвалідів. На сайті можна поставити запитання психологу і юристу, знайти багато корисних статей.

http://www.ispf.gov.ua – сайт Фонду соціального захисту інвалідів. Висвітлює новини громадського життя людей з особливими потребами.

http://www.invalid.net.ua – сайт центру дистанційного навчання людей з особливими потребами. Зареєструвавшись на сайті, користувач отримує доступ до інформації про нові можливості.

http://www.aik.ua – сайт Благодійного фонду розвитку комп'ютерних технологій для інвалідів. Метою діяльності є використання новітніх комп'ютерних технологій, як засобу соціальної реабілітації.

http://www.dcp.org.ua – Інтернет-сайт програми «Радість дитинства – вільні рухи», де подана інформація про лікування у Трускавці, про конкурси надання грантів. Журнал для сімей з проблемою ДЦП. Соціальна реклама.

http://www.krok.org.ua – сайт «Крок» надає можливість для обміну практичним досвідом, методичними досягненнями між людьми з особливими потребами та фахівцями.

http://www.rivni.org.ua – проект інформаційного сприяння інтеграції людей з особливими потребами в життя суспільства. Представлена законодавча база, громадські організації, форум, варіанти дизайну для безперешкодного пересування.

http://www.believe.net.ua – сайт «Поверь в себя!» висвітлює життя і проблеми інвалідів в Україні та світі. Тут подані нормативні документи, представлені громадські організації, електронні консультації, бібліотека (електронні книги) тощо.

http://www.invalid.ru – сайт «Инвалид.RU.» містить корисну інформацію для хворих і лікарів. Можна замовити цікаві розсилання, а також дізнатися про життя інвалідів Росії.

http:/www.isp.rehab.org.ua – інтернет-портал Наукового товариства інвалідів «Інститут соціальної політики». Метою створення сайту є громадська діяльність, спрямована на задоволення та захист соціальних, економічних, творчих та інших спільних інтересів.

http://www.invak.info – інформаційний сайт для людей з особливими потребами. Представлені цікаві новини, спортивна реабілітація, конкурси тощо

http://www.invasport.kiev.ua – сайт «Спорт для інвалідів»

http://www.bahodir.ru – на сайті можна познайомитися з діяльністю санаторіїв, побачити прилади, які допомагають у самостійному побуті

інвалідам різних захворювань, взяти участь в обговоренні різних проблем тощо.

http://www.nadjezhda.nm.ru – сайт Всеукраїнської організації інвалідів надає інформацію, що сприяє самореалізації через творчість та хобі. Багато практичних порад.

http://www.rusblind.ru – інформаційний портал спеціалізованих бібліотек для сліпих представляє електронний каталог, списки та адреси бібліотек.

http://www.deafworld.ru – сайт Інтернет-суспільство «Країна глухих». Наведені варіанти подолання проблем ізоляції, подані практичні рекомендації, інформацію про роботу тощо.

http://www.paralife.narod.ru – сайт висвітлює життя людей після травми спинного мозку. Є інформація з питань життєдіяльності, рухова і психологічна реабілітація, корисна література, спеціальні вправи та інше.

http://www.slige.kiev.ua – сайт «Слайг» представляє техніку для інвалідів та пристрої, що допомагають подолати проблеми, пов'язані із пересуванням.

http://www.pediatriya.net – інформаційний сайт для людей із захворюванням ДЦП. Аналіз проблем, статті, корисні поради.

http://www.blind.org.ua – Інтернет-портал навчально-інформаційного комп'ютерного центру Українського товариства сліпих надає багатопланову інформацію, що сприяє реалізації інтересів та захисту прав інвалідів по зору на освіту, працевлаштування, соціальний захист, реабілітацію тощо.

http://www.inportal.info – портал представляє персональні web-сторінки для знайомства інвалідів, пошуку роботи.

Велике поширення на теренах «всесвітньої павутини» отримали пізнавальні та освітні ресурси: Інтернет-енциклопедії та довідники, навчальні курси, електронні бібліотеки, мережеві картинні і фотогалереї та ін. На сьогодні сформовані електронні бібліотеки, де можна скачати книги, методичні поради, рекомендації, посібники, програми, статті тощо. Наприклад:

http://www.info-library.com.ua, http://ualib.com.ua, http://elib.bsu.by/ – електронні он-лайн бібліотеки, де можна віднайти підручники щодо соціальної сфери.

http://www.dnpb.gov.ua/ – офіційний сайт Державної науково-педагогічної бібліотеки імені В. О. Сухомлинського.

http://nbuv.gov.ua – офіційний сайт Національної бібліотеки імені В. І. Вернадського.

http://pidruchniki.com – навчальні посібники та навчальні матеріали он лайн, зокрема щодо професійної діяльності працівників соціальної сфери.

http://www.socd.univ.kiev.ua/uk/library – наукова бібліотека Київського національного університету імені Т. Г. Шевченка.

http://kntu.net.ua/index.php/ukr – Відкриті міжнародні електронні наукові публікації. http://www.guds.gov.ua – Вісник державної служби України та інші.

Отже, Інтерент-мережа для молоді з особливими потребами є інструментом для саморозвитку, це – пошук і спілкування зі значимими для особистості іншими людьми; освоєння «нового» віртуального простору, його можливостей, особливостей; навчання; творче самовираження; спілкування з можливістю віддаленої комунікації, анонімності, подолання відстані; нарощування соціального капіталу як інструмент «соціального моніторингу», підтримання соціальних зв'язків; для компенсації або заміщення, коли цілі і мотиви особистості (наприклад, в домінуванні, прийнятті, любові) не можуть бути реалізовані в реальній комунікації через низку об'єктивних або суб'єктивних труднощів і т.п.

Таким чином, Інтернет на сьогодні став одним із найпотужніших різновидів комунікації і засобів впливу як на думки (свідомість), так і на дії молоді з особливими потребами. Інформаційно-комунікативне середовище є ефективним засобом їхньої соціалізації. У процесі використання Інтернет-ресурсів молодь з інвалідністю може формувати певні ціннісні орієнтації, тип мислення, навички роботи з медіапродуктами, які дозволяють вільно орієнтуватися в інформаційно-комунікативному просторі.

1.4. Транспортна доступність інвалідів: вітчизняний та зарубіжний досвід

Розвинена транспортна система є одним з важливих факторів задоволення соціальних потреб населення та створення передумов для розвитку як загальнонаціонального так і регіонального господарського комплексу. Вирішальну роль в організації пасажирських перевезень, а відповідно і мобільності усіх верст населення відіграє ефекти-

вна реалізація державної транспортної політики та державного і місцевого управління у сфері відносин і діяльності господарюючих суб'єктів транспорту. Вона закладає основу для вирішення завдань фінансового забезпечення окремих видів перевезень, а також має сприяти визначенню планів діяльності в цій галузі окремих підприємців та інвесторів.

Загалом у класичному понятті «транспортна доступність» закладено розуміння поєднання простору і часу як виміру ресурсів (фізичних або фінансових), що витрачаються індивідом для подолання відстані. Так у соціально-економічній географії вона трактується у двох вимірах: – як, характер віддаленості об'єкту (населений пункт, економічний центр, підприємство, квартал міста, будь-якої точки) відносно транспортної магістралі чи транспортного вузла (пункту); – і як, можливість (потенційна та реальна) досягнення певного місця (точки простору, ділянки території) транспортними засобами по наявній транспортній мережі[48].

Більш розгорнуто ця категорія розкривається у зарубіжних джерелах[49]. І хоча у них не дається чіткого визначення транспортної доступності, але широко представлено і детально розкрито ряд специфічних видів транспортної доступності, а саме:

1. Внутрішньо-регіональна доступність: пов'язана з дослідженням системи «центр-периферія», зокрема різницею між більш розвиненими центральними районами і менш розвиненою периферією і, в першу чергу, в частині транспортної доступності.

[48] Социально-экономическая география : понятия и термины. Словарь-справочник / отв. ред. А. П. Горкин. – Смоленск : Ойкумена, 2013. – 328 с.

[49] Schurmann C. Accessibility Indicators. Deliverable D5 of Project SocioEconomic and Spatial Impacts of Transport Infrastructure Investments and Transport System Improvements (SASI) commissioned by the General Directorate VII (Transport) of the European Commission as part of the 4th Framework Programme of Research and Technology Development / C.Schurmann, K.Spiekermann, M.Wegener. – The Institute of Spatial Planning of the University of Dortmund, 1997. – 102 p. The EU rural development policy 2007-2013 [Electronic resource]. – Access mode : http : // ec.europa.eu/agriculture/publi/fact/rurdev2007/en_2007.pdf Wilson A.G. The use of entropy maximizing models in the theory of trip distribution, mode split and route split / A.G.Wilson // Journal of Transport Economics and Policy. – January, 1969. – pp. 108-126.

2. Вибіркова доступність або доступність до заздалегідь визначених місць: пов’язана з витратами (грошовими або часовими) на переміщення із забезпечення функції діяльності (до уваги беруться накопичені узагальнені витрати в грошових або часових одиницях на поїздки до безлічі пунктів призначення, робота, навчання, лікування, забезпечення товарами і послугами, дозвілля, тощо).

3. Повсякденна доступність: пов’язана із обмеженням витрат на переміщення (йдеться про виконання умови з переміщення протягом заданого інтервалу часу або за фіксованих витратах коштів).

4. Багатомодальна доступність: пов’язана із наявність двох і більше способів переміщення об'єкта в просторі (при чому відмінності між способами переміщення виражаються параметрами часу, вартості, відстані і якості).

5. Мультимодальна доступність: пов'язана з використанням різних видів транспорту (заснована на пошуку найкоротшого шляху переміщень в мережі).

6. Потенційна доступність: пов’язана із привабливістю місця призначення (збільшується зі споживчими перевагами і знижується зі збільшенням витрат на переміщення: часу пересування або вартості).

На наш погляд, дана класифікація розширює зміст головних функцій поняття транспортна доступність і проголошує єдність її базових особливостей і характеристик (не тільки географічних, а і економічних). Так, транспортна доступність насамперед є продуктом рухливості та близькості, що підвищується або збільшенням швидкість руху між населеними пунктами (рухливість), або шляхом наближення населених пунктів один до одного (близькість), або їх комбінацією. У цьому сенсі доступність виступає показником ефективності землекористування і управління населеними пунктами. Зміна її рівня у бік збільшення має суттєвий вплив на економічний та екологічний добробут регіонів. Так, Р. Серверо зазначає, що доступність дозволяє оцінити економічну ефективність, наприклад, через вимірювання її впливу на ціни нерухомості, або природну через оцінку наслідків різних побудованих форм для природних ресурсів[50].

[50] Cervero R. Accessible Cities and Regions: A Framework for Sustainable Transport and Urbanism in the 21st Century. WORKING PAPER. UCB-ITSVWP-2005-3. – August, 2005. – 44 p. https://escholarship.org/uc/item/27g2q0cx., с. 39

Разом з тим транспортна доступність відображаючи ймовірні конкурентні переваги певного місця проживання людини показує ступінь її свободи в межах систем групового розселення. Остання на думку І. Берліна, залежить як від наявних індивідуальних можливостей і того, наскільки вони реальні, так і від відносної важливості різних можливостей в житті індивіда[51]. У тому числі враховуючи і людей з обмеженими можливостями. З цієї позиції фахівці канадсько-українського проекту визначають транспортну доступність як надану можливість людям із фізичними, сенсорними або когнітивними порушеннями залишатися мобільними і користуватися самостійно за будь-яких умов всіма послугами і транспортними засобами, які відкриті і надаються всьому населенню. Важливим елементом транспортної доступності є забезпечення безпеки транспортних засобів та дій у надзвичайних ситуаціях, які не повинні створювати нерівності стосовно людей з інвалідністю[52]. Тому окрім вище визначених показників вона також виступає і показником соціальної справедливості та соціального забезпечення населення регіону. Отже, транспортна доступність є критерієм, що одночасно характеризує економічні, інституціональні та соціальні аспекти розвитку країни, регіону чи окремо взятого населеного пункту.

Проте, ступінь цивілізованості країни оцінюється по її відношенню до інвалідів, тому в розвинених в економічному відношенні країнах світу проблема транспортної доступності інвалідів є найважливішим елементом соціальної політики держави. Основною умовою повноцінної інтеграції людей з інвалідністю до суспільного життя виступає забезпечення для них доступності не лише оточуючого середовища, але й всіх видів транспорту та транспортної інфраструктури. З цих позицій транспортна доступність – це насамперед наявність транспорту та відповідної транспортної інфраструктури, завдяки яким кожна

[51] Берлин, И. Философия свободы. Европа / Предисловие А. Эткинда. М.: Новое литературное обозрение, 2001. 448 с. http://library.khpg.org/files/docs/1329123681.pdf, с. 50

[52] Доступність та універсальний дизайн : навч.-метод. посіб./ за заг. ред. Байди Л. Ю., Красюкової-Еннс О. В. – К., 2013. – 128с., с. 63

особа з інвалідністю може скористатись своїм правом на мобільність, незалежно від характеру її порушень[53].

Так, зразком організації транспортної доступності інвалідів у великому місці є Дрезден (ФРН)[54]. Безперешкодність пересувань по вулично-дорожньій мережі міста для інвалідів здійснюється за рахунок вертикального планування шляхів пересування. На перехрестях місця сполучення тротуарів з проїзною частиною вирівняні за відмітками і розділені на пішохідні та велосипедні зони. Для людей з вадами зору край проїзної частини і місця зміни напрямку руху виділені за допомогою тактильних поверхонь, позначені кольором асфальту або бруківки. Світлофори викличного типу зі звуковим дублюванням і цифровою індикацією. У місті гарне інформаційне забезпечення: доріжки позначені розміткою та знаками. Пішохідні містки крім сходин мають пологі пандуси. Пересадочні пункти, зупинки обладнані туалетами для інвалідів-візочників. Доступ в такі місця організований з допомогою електронних карт членів інвалідних товариств.

Ретельно організована маршрутна мережа, майданчики зупинки громадського транспорту, пішохідні переходи, зони тяжіння і тротуари доступні для інвалідів та інших осіб обмежених у пересуванні. Посадочні майданчики трамваїв – основного виду транспорту – підняті до рівня підлоги салону, куди можна в'їхати на візку. Зупинки обладнані електронними табло, що інформують про час прибуття кожного маршруту. При такій організації міського пасажирського транспорту спеціальний транспорт, обладнаний підйомниками, стає вже доповненням.

На активізацію процесу формування безбар’єрного середовища в нашій країні великий вплив робить світове співтовариство. Вимоги щодо формування

[53] Доступність транспорту та об’єктів транспортної інфраструктури для осіб з інвалідністю // Всеукраїнське громадське об’єднання «Національна Асамблея людей з інвалідністю України» К., 2016 – 186 с., с. 8

[54] Сафронов, Э.А. Особенности транспортного обслуживания инвалидов в крупных городах / Э.А. Сафронов К.Э. Сафронов, // Социально-экономические проблемы развития транспортных систем городов и зон их влияния : материалы XII Международной науч.-практ. конф. – Екатеринбург : АМБ, 2006. – С.121-125

безбар'єрного середовища закріплені нормами міжнародного права і вітчизняного законодавства, тому цей процес наскільки ж складний, настільки і незворотний.

Серед існуючих документів ООН, присвячених правам людини, слід особливо відзначити Універсальну декларацію прав людини ООН, прийняту в 1948 році[55]. У цьому документі визнавалося, що всі люди мають рівні права незалежно від існуючих між ними розходжень. У 2006 році прийнята Конвенція ООН про права інвалідів, яку до початку 2012 року підписали 153 країн, 110 з них її ратифікували[56]. Ухвалення Конвенції складається з чотирьох етапів: необхідно спочатку підписати Конвенцію і Протокол до неї, а потім їх ратифікувати.

16. 12. 2009 р. Верховна Рада України ратифікувала Конвенцію ООН про права осіб з інвалідністю та Факультативний протокол до неї, а 6. 03. 2010 р. вона вступила в силу на території України. Ратифікувавши цей міжнародний документ, наша держава взяла на себе юридичні зобов'язання щодо виконання даної Конвенції, а громадські організації продовжили свою роботу, спрямовану на моніторинг дотримання Україною своїх зобов'язань щодо забезпечення реалізації прав людей з інвалідністю згідно визначених стандартів.

Разом з тим слід відмітити, що ціна ратифікації дуже висока: необхідно привести законодавство у відповідність з їх принципами і нормами. Крім того, практична реалізація цих законів потребує чималих фінансових витрат. На сьогоднішній день немає методики, що дозволяє оцінити їх обсяг і ефективність. З одного боку, забезпечення доступності – це вимога щодо захисту прав людей з інвалідністю, з іншого – це конкурентна перевага. Для споживачів доступність підвищує життєвий рівень, для виробників доступність підвищує відвідуваність і прибутковість їх бізнесу.

Між бідністю і інвалідністю існує прямий двосторонній зв'язок. Бідність може спричинити за собою інвалідність через недоїдання, погане медичне обслуговування і небезпечні умови життя. Тематичні

---

[55] UN Standard Rules for the Equalization of Opportunities for Persons with Disabilities [Електроний ресурс]. – Режим доступу : http://www.independentliving.org/standardrules/StandardRules.pdf

[56] Подписание и ратификация Конвенции и Протокола / Сайт ООН [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.un.org/russian/disabilities/countries.asp?navid=17&pid=612

дослідження в країнах, що розвиваються показують, що «вищі показники інвалідності пов'язані з низькими показниками освіченості, недостатнім харчуванням, більш низьким рівнем імунізації, меншою вагою новонароджених, більш високими показниками безробіття і неповної зайнятості, а також більш низькою професійною мобільністю»[57]. Інвалідність може стати причиною зубожіння, оскільки «ускладнює всебічну участь інвалідів в економічному і соціальному житті суспільства»[58].

Наразі на сьогодні не існує офіційно визначеного і прийнятого визначення актуалізації проблематики інвалідності. Однак світовий і вітчизняний досвід, пов'язаний з визначенням актуалізації гендерної проблематики, допомагає зрозуміти, як слід підходити до визначення актуалізації проблематики інвалідності. Цей процес у межах світового соціального розвитку може розглядатися в світлі «політики ліквідації прогалин»[59]. «Політика ліквідації прогалин» – це концепція, яка наочно показує, що будь-яка установа, будь то підрозділ системи ООН, державне відомство чи неурядова організація не може одноосібно досягти мети забезпечення рівноправності для інвалідів. Для досягнення цієї мети потрібна взаємопов'язана мережа суб'єктів. В Америці рух «За незалежне проживання», що виник в 1970-х роках в результаті зусиль первинних (низових) організацій з надання впливу на політику щодо людей з інвалідністю, склався з декількох соціальних напрямків, включаючи захист прав споживачів, цивільних прав і груп самодопомоги[60].

В ньому, у рамках парадигми незалежного проживання, особу з інвалідністю визначено як споживача послуг, а не як пацієнта чи клієнта. Ця парадигма являє альтернативу медичній та реабілітаційній моделям, які зосереджуються на обмеженнях індивідуума і на його

---

[57] Key Indicators of the Labour Market [Електроний ресурс] / Підбірка публікацій про доповідь Міжнародної організації праці. – Режим доступу : http://www.ilo.ru/press/docs/KILM_Clips.pdf

[58] Всемирный банк [Электронный ресурс] / Веб-сайт с информацией и статистическими данными об инвалидности. – Режим доступа : http//www.worldbank.org/disability

[59] Доклад Комиссии социального развития [Электронный ресурс] / Сайт ООН. – Режим доступа : http://www.un.org/russian/disabilities/default.asp?id=1227

[60] DeJong, G. Independent living : from social movement to analytic paradigm / G. DeJong // Arch Phys Med Rehabil. – 1979. – P. 435–446.

неадекватності у рішенні щоденних життєвих завдань. В рамках парадигми незалежного проживання проблеми розглядаються як результат перешкод у довкіллі, включаючи економіку, архітектуру, або системи підтримки (інфраструктуру), а не як результат фізичної та/або психічної інвалідності споживача послуг. Ця парадигма також підкреслює, що патологію треба шукати в незахищеності прав і в надзалежності від родичів і професіоналів[61].

Харлан Хан, відомий американський захисник прав людей з інвалідністю, описав модель «групи меншини»[62]. Ця модель підкреслює, що бар'єри у навколишньому середовищі надають більший вплив на формування основного життєвого досвіду людей з інвалідністю, ніж їх біологічні або психологічні сили. Він стверджує, що необхідність жити в ізольованому навколишньому середовищу в умовах фізичних, соціальних і комунікативних обмежень, відмова в рівному доступі до освіти, зайнятості, транспорту, постійна боротьба з негативними стереотипами та обмежені політичні права породили меншість з негативним груповим досвідом, який включає сегрегацію, дискримінацію і експлуатацію людей з інвалідністю. Описана Ханом точка зору меншості збігається з ідеями руху за незалежне проживання, які концентруються на навколишньому середовищі, а не на індивідуумі.

Визнання людей з інвалідністю експертами-користувачами в процесі формування безбар'єрного середовища – великий крок вперед. Це стало головним фактором, що вплинув на зміну прав людини в сфері доступності. Декларації про права людини дають ширші повноваження для включення людей з інвалідністю в життя суспільства, ніж це передбачено будівельними нормами, правилами і стандартами.

Законодавство про права інвалідів прийнято у багатьох країнах світу. В Україні це насамперед Закон України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні» із змінами, внесеними згідно із Законом України від 19.12.2017 р. N 2249-VIII; Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про статус і соціальний захист громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастро-

[61] Dunn, P. Government policy innovations in barrier-free housing, accessible transportation and personal supports / P. Dunn // Reprinted from : Canadian Journal of Rehabilitation, Volume 10, Number 2. – 1994. – P. 113-123.

[62] Hahn, H. The politics of physical differences : Disability and discrimination / H. Hahn // Journal of Social Issues. – 1988. – 44. – P. 39-47.

фи» щодо усунення дискримінаційного ставлення до громадян, які брали участь у ліквідації наслідків інших ядерних аварій, у ядерних випробуваннях та військових навчаннях із застосуванням ядерної зброї» № 1339-19, поточна редакція від 21.04.2016 та низка інших законів та підзаконних актів.

Проте, окрім розробки та впровадження законодавчої бази серед світової спільноти в останні роки великий інтерес викликає розробка стандартів транспортної доступності для осіб з обмеженими можливостями. Розробка рекомендацій щодо забезпечення транспортної доступності здійснюється під егідою Європейського союзу (програми: Towards a barrier free Europe for people with disabilities, A Europa Accessible for All). Зокрема, в останні роки в Європі було виконано проект MAPLE, що аналізує існуючий стан транспортного обслуговування осіб з обмеженими можливостями в цілому ряді країн. Останнім європейським заходом є фінальна конференція «Плани мобільності, що забезпечують доступність громадського транспорту для всіх користувачів» (Mobility Schemes Ensuring Accessibility of Public Транспорт for All Users) проекту АКСЕСС2ALL[63] Мета проекту – впровадження інноваційних технологій на громадському пасажирському транспорті, що забезпечують високі стандарти обслуговування, включаючи осіб з обмеженими можливостями. Так за результатами цього проекту, у Франції з 1 січня 2015 року запроваджено кримінальну відповідальність за порушення вимог доступності при будівництві соціальних об'єктів – 6 місяців в'язниці або 45 тис. Євро штрафу.

У США, незважаючи на великий відсоток насичення маршрутів загального користування рухомим складом, обладнаним для перевезення інвалідів, їх частка послуг для інвалідів невелика, так як перевезення транспортом загального користування в містах становить 6-8% від загального обсягу пасажирських перевезень. У зв'язку з цим в США основна частка транспортного обслуговування інвалідів здійснюється спеціалізованими транспортними системами. Однак в останні роки в рамках реалізації «Акта про американців з інвалідністю» доступним став практично весь рухомий склад автобусів, що працює на регулярних маршрутах.

[63] ACCESS 2 ALL – Mobility Schemes Ensuring Accessibility of Public Transport for All Users [Електроний ресурс]. – Режим доступу : http://www.access-to-all.eu

Країни Європи більшу увагу приділяють розвитку перевезень інвалідів транспортом загального користування, який більш розвинений, ніж в США (частка перевезень пасажирів в загальному обсязі перевезень транспортом загального користування в містах Європи становить 20-30%).

Проте, незалежно від наданих переваг тому чи іншому виду транспорту у всіх розвинених країнах світу оновлення транспортних парків здійснюється низькопідлоговими і спеціально обладнаними засобами (автобусами, трамваями, тролейбусами), облаштування зупинок – посадочними майданчиками для інвалідів та іншими інженерними рішеннями, аж до таких, які забезпечують можливість наближення транспортного засобу на необхідну відстань до майданчика посадки інваліда. Спеціальні транспортні системи передбачають використання мікроавтобусів з підйомниками і роботу на замовлення, за фіксованими маршрутами, на маршрутах з заїздами (смуги обслуговування). Легкові таксомоторні перевезення включають використання спеціально обладнаних автомобілів. Тим інвалідам, хто має право на управління надаються індивідуальні транспортні засоби з ручним керуванням.

В Україні вимоги до конструкції колісних транспортних засобів загального призначення (автобусів та тролейбусів) в частині забезпечення доступності для пасажирів з обмеженою мобільністю, відповідно до Угоди про прийняття єдиних технічних приписів для колісних транспортних засобів, предметів обладнання та частин, які можуть бути встановлені та/або використані на колісних транспортних засобах занадто застарілі. В них умови взаємного визнання офіційних затверджень, виданих на основі приписів, 1958 року з поправками 1995 року наведено в таких документах:

– ДСТУ UN/ECE R 107-01:2008 «Єдині технічні приписи щодо офіційного затвердження транспортних засобів категорій М2 та М3 стосовно їхньої загальної конструкції»;

– Правилах ЕЭК ООН № 107 «Единообразные предписания, касающиеся официального утверждения транспортных средств категории М2 или М3 в отношении их общей конструкции».

Додаток 8 вищенаведених нормативних документів встановлює особливі вимоги до технічних пристроїв, обладнання та конструктивних елементів транспортних засобів загального призначення (автобусів, тролейбусів), а саме: зменшення висоти першої сходинки біля

службових (пасажирських) дверей; зручне розташування пасажирських сидінь або в напрямку руху, або проти напрямку руху, поблизу службових (пасажирських) дверей та наявність достатнього вільного простору щонайменше під одним сидінням для собаки-провідника; наявність додаткових поручнів, підлокітників, які легко складаються, між місцем для сидіння та основним проходом; збільшена мінімальна ширина подушки сидіння для осіб пріоритетної категорії; збільшений вільний простір над місцем для осіб пріоритетної категорії; облаштування транспортного засобу засобами зв'язку з водієм поблизу від будь-якого місця для осіб пріоритетної категорії та ззовні біля дверей, які обладнано апарелю або підйомником; наявність спеціальної зони шириною не менше 750 мм та довжиною не менше 1300 мм для кожного користувача інвалідним візком; збільшено до 900 мм мінімальну ширину всіх дверей, які повинні забезпечувати доступ до транспортного засобу інвалідних візків; забезпечення стійкості та/або наявність опорної поверхні і спеціальних кріплень інвалідних візків в транспортному засобі; наявність підйомника, апарелі тощо, які повинні полегшити доступ для пасажирів з обмеженою мобільністю (обмеженими можливостями руху) та користувачів інвалідних візків (інвалідів) до транспортного засобу.

Водночас в Україні існує проблема щодо дотримання права інвалідів з порушенням слуху на вільне переміщення з максимально можливою незалежністю. Так, пунктом 9 наказу МОЗ від 24 грудня 1999 р. № 299 «Про затвердження Переліку захворювань і вад, при яких особа не може бути допущена до керування відповідними транспортними засобами» встановлено перелік обмежень для осіб із порушенням слуху, а також зазначено, що при повній глухоті, глухонімоті допуск до керування автотранспортними засобами здійснюється індивідуально.

Такі норми (особливо стосовно індивідуального допуску до керування автотранспортними засобами) є дискримінаційними щодо глухих людей, порушенням їхніх особистих конституційних прав, що перешкоджає їхній нормальній життєдіяльності. Крім того, дані офіційної статистики дорожньо-транспортних пригод свідчать, що глухі водії значно рідше стають їх винуватцями. Також, всупереч уточненню у зазначеному вищі наказі про можливість прийняття рішення щодо допуску глухих до управління автотранспортними засобами індивідуально, закріпленому в цьому наказі, більшість медичних закладів під

час розгляду цього питання відмовляються видавати нечуючим медичні довідки. При цьому є випадки відмови у видачі медичної довідки навіть тим особам, які мали права і до цього часу керували своїми особистими автотранспортними засобами більше 5 років.

Необхідно зауважити, що в країнах Європи це питання вирішується значно демократичніше: допуск осіб з інвалідністю з вадами слуху до керування транспортними засобами всіх категорій здійснюється безперешкодно при відсутності в таких осіб інших фізичних протипоказань (серцеві захворювання, захворювання зору тощо).

У всіх країнах перевезення інвалідів субсидуються від 50 до 100%. В Україні пільгове перевезення інвалідів мають здійснювати усі підприємства транспорту незалежно від форми власності та підпорядкування відповідно до Закону України «Про транспорт» № 232/94-ВР від 10.11.1994 в редакції від 28.12.2015. Однак субсидії не у всіх регіонах виплачуються перевізникам, що пов'язано з відсутністю коштів на місцях. З цієї ж причини відсутня система стимулювання перевізників в забезпеченні транспортного обслуговування інвалідів у вигляді зниження або звільнення від податків і компенсації різниці в тарифах. Не проводиться систематичне вивчення транспортних потреб інвалідів. Відсутня система управління транспортним обслуговуванням інвалідів і навчання персоналу основам транспортного обслуговування інвалідів. Система контролю не передбачає ліцензування і сертифікації. Тарифи та субсидії, навіть якщо вони є і виплачуються вчасно, у багатьох випадках не покривають витрати перевезення, що в корені міняє підхід до організації транспортного обслуговування інвалідів.

Разом з тим, ратифікувавши міжнародні норми, Україна взяла на себе зобов'язання щодо забезпечення доступності середовища життєдіяльності, включаючи транспортну інфраструктуру, отже, має впроваджувати особливий шлях розвитку транспортного обслуговування інвалідів в наших містах, орієнтуючись на досвід розвинених країн.

Слід зазначити, що певні зрушення у цій справі є, принаймні у частині намірів. Так, з метою створення належних умов для доступу людей з інвалідністю до об’єктів транспортно-дорожньої, туристичної інфраструктури та поштового зв’язку, які належать до сфери управління Мінінфраструктури, розроблено Програму зі створення належних умов для доступу людей з інвалідністю до об’єктів транспортно-дорожнього комплексу, туристичної інфраструктури та поштового зв’язку на 2012 – 2016 роки, якою передбачено за власні кошти підп-

риємств здійснити 296 заходів. На сьогодні за звітами Мінінфраструктури вже виконано 159 заходів, на які витрачено понад 9 млн. гривень. На підприємствах, установах, організаціях транспорту та зв'язку, які належать до сфери управління Мінінфраструктури, відповідно до наказу Мінтрансзв'язку від 18 грудня 2007 р. № 1174, створені групи надання допомоги особам з обмеженими фізичними можливостями.

Під час будівництва нових, проведенні реконструкції та капітального ремонту існуючих об'єктів транспортно-дорожньої інфраструктури, поштового зв'язку враховуються нові вимоги будівельних норм і стандартів з урахуванням потреб осіб з обмеженими фізичними можливостями, зокрема ДБН В.2.2-17:2006 «Доступність будинків і споруд для маломобільних груп населення», ДСТУ-Н В.2.2-31:2011 «Настанова з облаштування будинків і споруд цивільного призначення елементами доступності для осіб з вадами зору та слуху», ВБН В 2.3-1-2008 «Споруди транспорту. Проектування, будівництво та експлуатація будівель і службово-технічних споруд залізничного транспорту при швидкісному та високошвидкісному русі поїздів», ГБН В.2.3-218-549:2011 «Споруди транспорту. Автомобільні дороги. Стоянки і майданчики для відпочинку та короткочасної зупинки автомобілів. Загальні вимоги проектування», ГБН В.2.3-218-550:2011 «Споруди транспорту. Автомобільні дороги. Зупинки маршрутного транспорту. Загальні вимоги проектування» тощо.

Проте цього недостатньо, дані громадських організацій» свідчать, що в Україні люди з інвалідністю все ще не можуть повною мірою скористатися своїми правами на життя, освіту, охорону здоров'я, оскільки транспортна система в цілому залишається для них недоступною[64].

Основними бар'єрами (погляд користувачів послуг) , з якими стикаються пасажири з інвалідністю є:

– недоступність об'єктів транспортної інфраструктури і транспортних засобів, зокрема, міських зупинок громадського транспорту підземних /наземних/надземних пішохідних переходів, прилеглої території, а також місць паркування приватного транспорту, пішохідних

[64] Альтернативний звіт громадських організацій до Комітету ООН з прав людей з інвалідністю. НАІУ. К. – 2012 [Електроний ресурс]. – Режим доступу https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-49399154

шляхів, перонів), а також споруд вокзалу/станції (вхід, туалет, каси, перони);

– низька якість надання послуг працівниками служб супроводу на вокзалах/станціях, провідниками, водіями тролейбусів, маршруток, касирами, контролерами;

– необізнаність надавачів послуг, зокрема персоналу в питаннях інвалідності;

– недоступність інформації для користувачів з інвалідністю.

Що необхідно зробити (на погляд користувачів послуг), щоб змінити ситуацію на краще:

– провести реконструкцію вокзалів, станцій, зупинок громадського транспорту і т.д. для забезпечення доступності для осіб з інвалідністю;

– переобладнати або придбати транспортні засоби для перевезення пасажирів з інвалідністю;

– запровадити тренінги для обслуговуючого персоналу щодо надання послуг та супроводу пасажирів з інвалідністю;

– підвищити рівень контролю за перевізниками; вживати реальні санкції за порушення законодавства щодо незабезпечення доступності та нецільове використання коштів за створення антидоступності;

– розміщувати інформацію про послуги в доступних форматах на веб-сайтах компаній та організацій. Зробити можливість придбати пільговий квиток он-лайн;

– забезпечити титрування або переклад на жестову мову інформаційних повідомлень;

– забезпечити доступність інформація для різних користувачів;

– забезпечити інформування користувачів послуг про їхні права та обов'язки.

Отже, можна констатувати, що в Україні відбулися значні зміни в питаннях «доступності» транспорту для інвалідів з часу ратифікації Україною Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю – удосконалюється нормативно-правова база; на залізничних і автовокзалах з'являються нормативні пандуси, пристосовані туалети, «доступні» виходи на перони, обладнанні зали очікування, використовуються піктограми та озвучування; в містах курсують низькопідлогові автобуси, тролейбуси та трамваї, відбуваються реконструкції переходів, зупинок, забезпечується графіки руху низькопідлогового транспорту з

використанням сучасних технологій; забезпечується навчання служб для супроводу осіб з інвалідністю тощо.

Громадські організації відмітили позитивність зрушень в якості наданні послуг на авіаційному транспорті та потягах «ІнтерСіті+».

Але ці позитивні зміни у більшості поодинокі і не є системними, не охоплюють усі області України і не стосуються всіх видів транспортної галузі, попри того, що багато питань регламентуються на законодавчому рівні і є обов'язковими для виконання державними інститутами. Відсутність «доступного» транспорту значно знижує якість життя людей з інвалідністю. Це впливає на їх здатність навчатись, працювати, подорожувати, займатись спором, брати участь в громадській діяльності тощо. Особливо гостро ці питання постають у сільській місцевості, де єдиний засіб перевезення – недоступний автомобільний транспорт (маршрутки) та приватні таксі.

РОЗДІЛ ІІ РОЛЬ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОЦЕСАХ ІНТЕГРАЦІЇ МОЛОДІ З ІНВАЛІДНІСТЮ У СУСПІЛЬСТВО

2.1. Особливості інтегрованого студентського середовища

Можливість отримання освіти, незалежно від форми інвалідності є однією з умов інтеграції студентів з інвалідністю у суспільство. Не бути стороннім спостерігачем, випробовувати себе в будь-якій сфері громадської діяльності, збагатити власний досвід та розкрити потенціал – все це значно полегшить процес інтеграції молоді з інвалідністю у студентське середовище.

Саме поняття «середовище» – найважливіший мікро, – мезо, – макро–фактор, який формує соціальну поведінку кожної особистості. Інтегроване студентське середовище сприяє розвитку особистості студента з інвалідністю. Інтегроване студентське середовище (далі ІСС) можна віднести, з одного боку, до вітальних, тобто життєвих, фізіологічних факторів реабілітації, – а з іншого – до ментальних, тобто тих, які мають духовно-моральні властивості (Рис. 2.1).

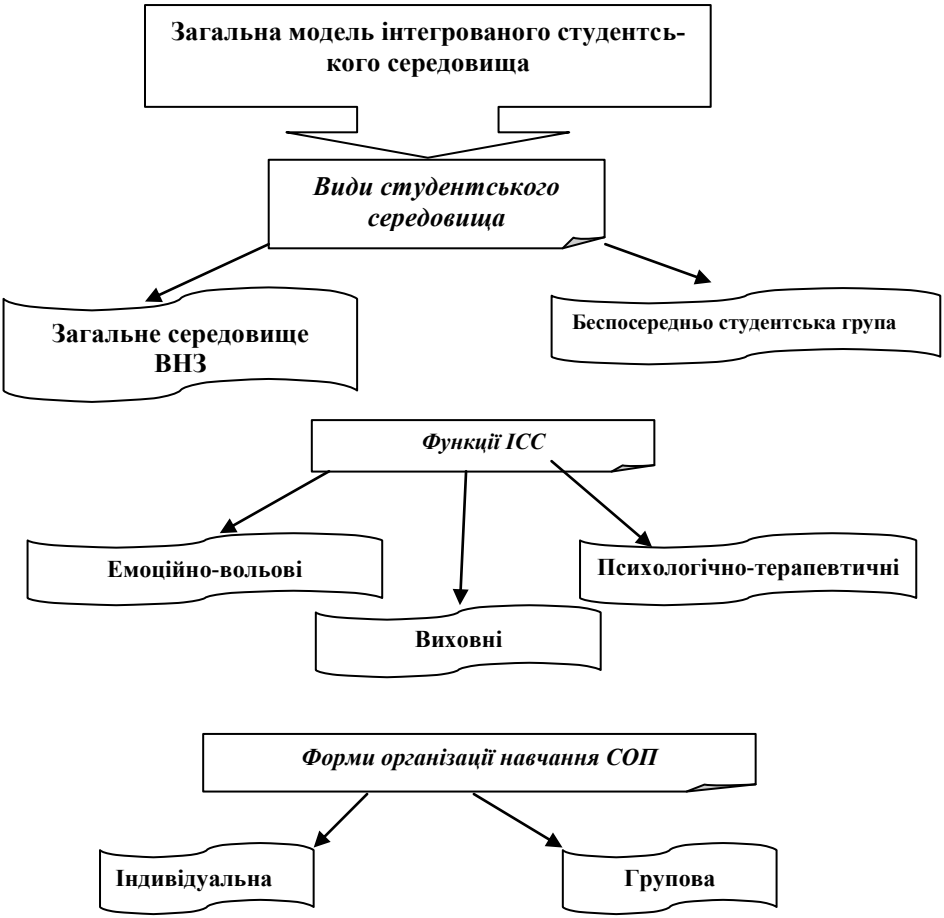


Рис. 2.1. **Загальна модель інтегрованого студентського середовища**

Джерело: складено авторами

Студентське середовище сприяє психофізичному розвитку, впливає на духовно-творче зростання студентів з інвалідністю, що дозволяє їм відчувати та усвідомлювати себе «рівними серед рівних» (Рис.2.2).

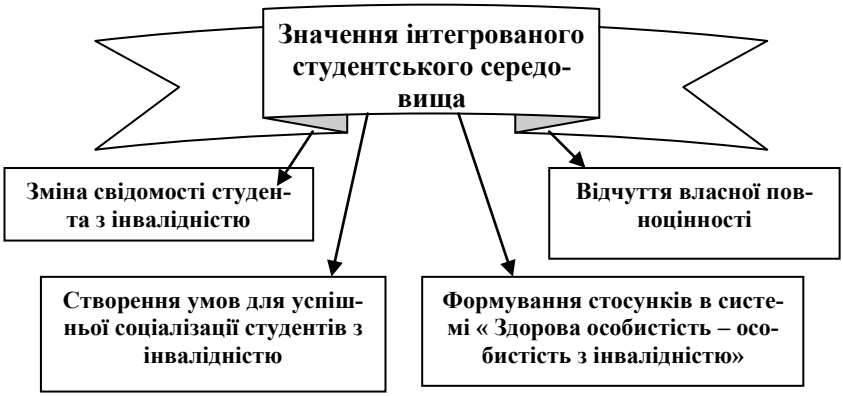


Рис.2.2. **Значення інтегрованого студентського середовища**
Джерело: складено авторами

Говорячи про ІСС, на перше місце слід поставити питання соціальної адаптації. Адаптація здійснюється на різних рівнях взаємодії організму і середовища: біологічному, психофізіологічному, соціальному, дидактичному, міжособистісному. Соціальна адаптація – процес ефективної взаємодії із соціальним середовищем, який супроводжується задоволенням основних соціогенних потреб особистості, таких, як, наприклад, рольові очікування групи, і проявляється у переживанні стану самоствердження і свободи вираження творчих здібностей[65].

Соціотипне у поведінці студентів з інвалідністю як членів студентської спільноти регулюється й контролюється системою надсвідомих, наднидивідуальних психічних явищ (традиції, соціальні норми, соціальні стереотипи, зразки поведінки, соціотипічні риси особистості, набір соціально схвалюванних цінностей, ідеалів тощо). Саме студентське середовище є тим етапом, на якому реалізується досягнення особистості, будуються і здійснюються плани професійного зростання у студентів з інвалідністю.

Вирішення основних завдань розвитку в цей період передбачає отримання почуття схожості, цілісності (ідентичності) і професійного самовизначення.

[65] Іщук Т. Психологічна допомога студентам-першокурсникам в процесі адаптації. / Т. Іщук. // Вісник Чернівецького ун-ту: Збірник наук. Праць. Вип.245. – Педагогіка і психологія. – Чернівці: рута. – 2015. – С.111-114.

Студентське середовище і студенти з особливими потребами, інтегровані в нього, перебувають у постійному зв'язку.

Інвалідність накладає відбиток на особистість студента. Такі студенти вразливі у спілкуванні, дехто суб'єктивно оцінює свій стан, відчуває себе «ізгоєм» у суспільстві. Корекція різносторонніх відносин у системі «викладач-студент» передбачає, в основному, діалогічний стиль спілкування, який створює умови для взаєморозуміння, допомоги студентам у ствердженні почуття власної гідності, самоствердженні, самоповазі, прийнятті себе, зниженні емоційного напруження.

Великого значення слід надавати психологічній підтримці студентів з інвалідністю. Це поняття, що позначає широке коло феноменів міжособистісної взаємодії і спрямоване на психологічну допомогу суб'єктам, у ході якої виникає позитивне відчуття впевненості в собі, своїх можливостях, здійснюється персоніфікація осіб, що її отримують і осіб, що її надають[66].

Майстерність викладача ВНЗ виявляється в умінні підібрати такі технології, принципи та методи навчання, які б сприяли розвитку творчості студентів з інвалідністю, формуванню їхньої самосвідомості, реалістичного світосприйняття, а також робили процес навчання і виховання цікавим і корисним.

Серед сучасних педагогічних технологій на першому плані залишаються дидактичні відносини в системі «викладач-студент». Це центральна ланка, яка перебудовується у вищій школі з суб'єктно-об'єктних відносин до суб'єктно-суб'єктних відносин, від репродуктивного типу взаємовідносин в процесі навчання до творчого, який вільно оптимізує процес навчання студентів з інвалідністю, інтегрованих у навчальний процес професійної підготовки. (Рис. 2.3)[67].

[66] Євдокімова О.О. Роль психологічної підтримки в становленні суб'єктності студентів у період адаптації до освітнього середовища. / О.О.Євдокімова. // Актуальні проблеми психології. Том X. Частина 5. / за ред. академіка С.Д. Максименка. – К. : Главник, 2008. - С. 171-179.

[67] Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. / В. А. Петровська. – Ростов – на – Дону, изд-во «Феникс», 2012. – 512 с.

Рис. 2.3. **Види новітніх технологій у роботі викладача ВНЗ**
Джерело: складено авторами

В наш час, коли адаптація до сучасних темпів життя є складною й для багатьох здорових осіб, студенти з інвалідністю відчувають ізольованість від життя, багато з них займаються безсистемно, шляхом

проб та помилок. Викладачі, які працюють в інтегрованому студентському середовищі, повинні переконати студентів у тому, що вони можуть жити повноцінним студентським життям, а студенти з інвалідністю повинні постійно набувати знання про свої можливості, особливості, здібності та сформувати для себе позитивні афірмації, які допоможуть їм змінити мотивацію свого життя шляхом позитивного мислення. Наводимо приклади деяких із них.

АФІРМАЦІЇ

- Особистість повинна все життя іти вперед.
- Впевнені в собі люди стають щасливими.
- Я обов'язково доб'юся успіху в своїй справі.
- Готовність до успіху – половина секрету мого досягнення.
- Я зроблю все, що задумав(ла).
- Я вже привчив(ла) свою свідомість до того, що досягну своєї мети.
- Я досягну свого, навіть якщо на це піде решта мого життя.
- Я не буду відмовлятися від справи при першій невдачі.
- Успіх приходить до того, хто мислить категоріями успіху.
- Я вірю в себе і твердо знаю, чого я хочу досягти.
- Успіх приходить до того, хто до нього прагне.
- Я склав(ла) план досягнення мети і обов'язково досягну її.
- Я наполегливо реалізую свої плани.
- На мою мрію ніщо не вплине.
- Ніхто не переможений, поки не визнав себе переможеним.
- Я впевнений (на), що є якийсь спосіб, і знаю, що знайду його.
- Я буду прагнути перетворювати невдачі в перемогу.
- Успіх залежить від моїх зусиль і бажання досягти його.
- Я задоволений (на) своєю працею.
- Віра в успіх, велике бажання і уявлення, наполегливість в досягненні поставленої мети – складові мого успіху.
- Я живу та навчаюся у світі рівних прав, можливостей та відповідальності.
- Я можу покращити якість сприятливішого свого життя, ставши економічно незалежною особистістю з культурним рівнем, який відповідає кваліфікованому спеціалісту.

Допомагаючи студентам точніше розпізнавати і вербалізувати власні емоції, пережити заново свій попередній емоційний досвід за допомогою спеціальних психотехнік, тренінгових занять, творчих етюдів, розбору реальних життєвих складних ситуацій, рольових ігор, ми сприяємо розширенню сфери самосвідомості і формуванню емоційно ціннісного ставлення до себе. Здатність студентів до самопізнання та саморегуляції дають змогу встановлювати внутрішні стандарти поведінки і оцінювати себе за допомогою цих стандартів, які діють як внутрішні стимули. Все це є важливим для розвитку самоефективності студентів з інвалідністю, а також для набуття ними багатьох професійних навичок, які стануть їм у пригоді у майбутньому.

Це насамперед потреби:

- у безпеці;
- у впевненості в собі і в своїх силах;
- у відчутті власної гідності й значущості;
- у досягненні внутрішньої гармонії всіх сторін свого життя;
- у можливостях саморозвитку, самовдосконалення та професійного зростання.

Кожному викладачеві ВНЗ, який працює в інтегрованій студентській групі, потрібна психологічна підготовка, зокрема, комунікативна, адже педагогічна праця належить до соціономічного типу професій, основою яких є спілкування. Це таке професійне спілкування викладача зі студентами на лекціях, семінарських та практичних заняттях, яке створює психологічну оптимізацію навчальної діяльності і стосунків, має певні психолого-педагогічні функції і спрямоване на створення сприятливого психологічного клімату в студентському колективі і поза ним (Рис 2.4).

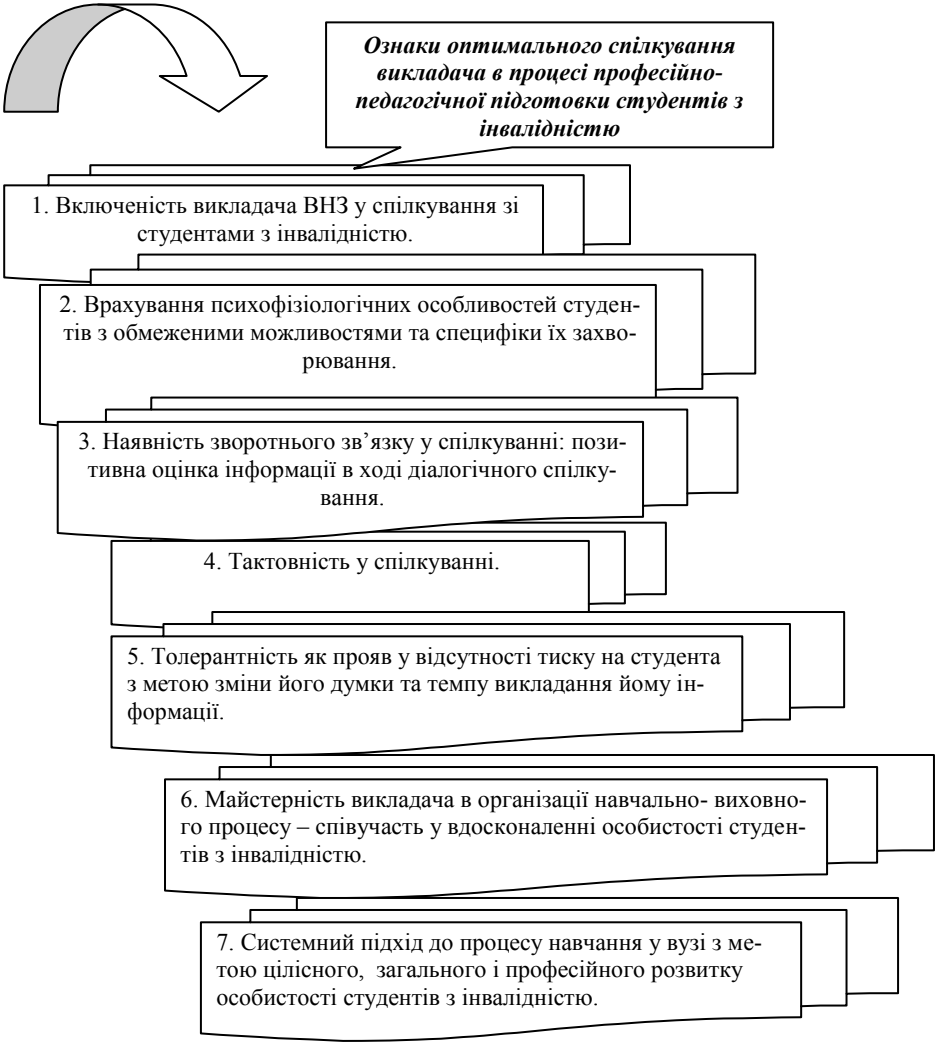


Рис. 2.4. **Ознаки оптимального спілкування викладача зі студентами з інвалідністю**

Джерело: складено авторами

Аспектами психолого-педагогічного спілкування слугують такі поняття, як атракція (специфічне емоційне ставлення, що визначає привабливість однієї людини для іншої) та емпатія (співпереживання,

тобто вміння поставити себе на місце іншої людини, здатність довільно емоційно відгукуватися на переживання інших).

Коли викладач входить до аудиторії, його увага розсіюється: її потрібно зібрати за «колами» (прийом К.С. Станіславського):

- спочатку зосередьтеся на будь-якому студентові – це мале «коло» уваги;
- розширте його до середнього – певна мікрогрупа студентів;
- після цього організуйте «велике коло» – всю групу. Це допомагає сформувати безперервну, стійку увагу, навички перерозподілу уваги, зосередження у спілкуванні.

Розвиток найпростіших навичок спілкування:

- увійдіть в аудиторію і привітайтеся зі студентами, приверніть до себе увагу без мовного спілкування − засобами міміки, пантоміміки, зору. Необхідно знайти не тільки потрібні інтонації, але й пластику міміко-пантомімічного інтонування, правильне положення тіла (слідкувати за м'язовою свободою і знімати зайве напруження);
- визначте емоційний стан окремих студентів і групи загалом;
- розвивайте вміння інсценізувати педагогічні задачі. Такі завдання допомагають розвивати уявлення, інтуїцію, тренують вміння виражати певне почуття: зробіть зауваження студенту, поговоріть зі студентом, який не виконав домашнього завдання, зробіть коротке зауваження студенту, який порушує дисципліну, прокоментуйте певну оцінку.

2.2 Соціально - педагогічна робота з молоддю з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору

Гуманістична спрямованість сучасного світу детермінує зростання значення соціальної інтеграції кожної людини незалежно від стану її здоров'я та можливостей здобуття освіти й професійного розвитку, актуалізує розвиток її соціальності – здатності до взаємодії з соціальним світом як умови повноцінного входження у суспільство. Діти та молодь з особливими освітніми потребами повинні бути забезпечені доступом до освіти, професійної підготовки, медичного обслуговування, відновлення здоров'я, до засобів відпочинку, залучатися до соціального життя, мати можливість розвиватися як особистість. На відміну від традиційної освітньої моделі, що базується на засвоєнні та відтворенні інформації, головною метою навчання у XXI столітті є розвиток кожної особистості як повноцінного учасника розбудови демократичного суспільства.

Усе це вимагає упровадження в практику соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю з особливими освітніми потребами моделі соціальної підтримки, стрижнем якої має стати взаємодія осіб з інвалідністю з соціумом, а не відкидання чи ігнорування їх через проблеми здоров'я та розвитку. Соціальна значущість досліджуваної проблеми зумовлена необхідністю розв'язання низки суперечностей, які склались між:

– потребою в інтеграції у суспільство молоді з особливостями здоров'я, підвищенні рівня освіти, професіоналізації людей з інвалідністю та недостатньою розробкою ефективних шляхів та механізмів включення молоді з особливими освітніми потребами до соціуму;

– потребою молодої людини в духовному становленні та недостатнім орієнтуванням вищих навчальних закладів на соціальне виховання особистості студентів з інвалідністю;

– науково-практичною потребою у вдосконаленні освітнього процесу ВНЗ у зв'язку з новими інклюзивними тенденціями в освіті;

На думку відомої української дослідниці О. Безпалько, мета соціально- педагогічної діяльності полягає у створенні сприятливих соціокультурних умов соціалізації особистості та визначається соціальною політикою держави і конкретизується низкою завдань. Серед пріоритетних завдань соціально-педагогічної діяльності можна виокремити:

– зміцнення та активізацію адаптаційного потенціалу особистості;

– збереження та покращення фізичного, психічного та соціального здоров'я особистості;

– створення сприятливих умов у мікросоціумі для розвитку здібностей та самореалізації особистості;

– надання соціальної, психологічної, педагогічної підтримки та допомоги особистості;

– попередження та локалізацію негативних впливів на особистість факторів соціального середовища[68].

Відома російська вчена М. Галагузова зазначає, що основною відмінністю соціально-педагогічної діяльності від педагогічної є те, що потреба в ній з'являється тоді, коли в індивіда, особистості, групи виникає проблемна ситуація. Педагогічна діяльність має нормативно-програмний характер, а соціально-педагогічна завжди є «адресною», спрямованою на конкретну дитину та вирішення її індивідуальних проблем шляхом вивчення особистості дитини та оточення, пошуку засобів, які допоможуть дитині вирішити її проблему. Педагогічна діяльність має неперервний характер, а соціально-педагогічна – локальний, обмежений тим часовим проміжком, у період якого вирішується проблема[69]. Допомога особистості у складній життєвій ситуації є одним із різновидів соціально-педагогічної діяльності, яка здійснюється у формі соціального обслуговування, тобто соціальної допомоги чи соціальних послуг.

О. Безпалько, базуючись на теоретичних підходах В. Бочарової, І. Звєрєвої, А. Капської, В. Нікітіна та ін., визначила, що соціально-педагогічною можна вважати діяльність, спрямовану на створення сприятливих умов соціалізації, всебічного розвитку особистості, задоволення її соціокультурних потреб чи відновлення соціально схвалених способів життєдіяльності людини[70].

---

[68] Безпалько О. В. Організація соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю у територіальній громаді : теоретико-методичні основи : [монографія] / О. В. Безпалько. – К. : Наук. світ, 2006. – 408 с.

[69] Галагузова М. А. Категориально-понятийные проблемы социальной педагогики / М. А. Галагузова // Понятийный аппарат педагогики и образования : сб. науч. тр. – Екатеринбург : Изд-во „СВ-6", 1998. – Вып. 3. – С. 168-184.

[70] Безпалько О. В. Організація соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю у територіальній громаді : теоретико-методичні основи : [монографія] / О. В. Безпалько. – К. : Наук. світ, 2006. – 408 с.

У структурі соціально-педагогічної роботи з молоддю з особливими освітніми потребами на перший план виходить соціальний компонент. Тому цілком природним є задоволення потреб шляхом надання соціальних послуг, які є системою соціальних дій, що спрямовані на задоволення потреб людини. У вузькому сенсі слова – це система соціальних зручностей, що надаються особистості. Зміст соціальних послуг становлять: інформаційно-консультаційна допомога із правових питань, соціально-психологічне консультування, допомога у догляді та нагляді за дитиною, забезпечення ліками і продуктами харчування, організація життєдіяльності і дозвілля особистості. Результатом соціально-педагогічної роботи з молоддю з особливими освітніми потребами, як стверджують провідні фахівці з проблем соціальної педагогіки, має бути формування певного рівня соціальних якостей, самосвідомості і самовизначення відповідно до можливостей молодої людини з інвалідністю та оточуючого середовища, що є якісним ступенем прояву соціальної сутності людини на індивідуальному рівні, здатністю творчо взаємодіяти з соціальним середовищем в інтересах суспільства і самої особистості, тобто загальною метою соціально-педагогічної роботи є створення оптимальних умов соціалізації людини.

О. Молчан стверджує, що для підготовки дітей і молоді з особливими освітніми потребами до життя, як повноправних громадян суспільства, необхідними є такі компоненти соціально-педагогічної діяльності, як організація взаємодії установ масової і спеціальної освіти, інноваційні змістовні технології соціальної адаптації, соціально-психологічний супровід та підготовка до самостійного життя з наданням провідної ролі концепції «культурного плюралізму»[71]. С. Пальчевський до компонентів соціально-педагогічної роботи з молоддю з особливими потребами в закладах освіти відносить необхідність застосування реабілітації, відновлювального лікування та оздоровлення. Автор зазначає, що важливим є надання можливості молоді з особливими освітніми потребами проявити творчий потенціал, що означає задіяти могутній стимул для їх саморозвитку. Тому педагогічні працівники повинні використовувати будь-яку можливість для фіксації

[71] Мігалуш А. О. Дистанційна освіта для людей з особливими потребами : проблеми та шляхи подолання [Електронний ресурс] / А. О. Мігалуш. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/natural/vkpi/ FPP/2007-2-2/28_Migalush.pdf

успіхів молоді з особливими потребами, проявляти готовність до співпраці з ними, враховуючи можливості розвитку творчих задатків[72].

Одним із ключових складових соціально-педагогічної роботи з молоддю з особливими потребами, як зауважує А. Мігалуш, є психологічний супровід отримання ними освіти[73]. До компонентів психологічного супроводу вчений відносить – визначення психологічної готовності до навчання, профілактику дезадаптації; – тематичні бесіди, навчальні заняття, тренінги, психологічну допомогу в кризових ситуаціях;

– допомогу психолога, соціального педагога в професійному самовизначенні старшокласників (групова діагностика професійних нахилів, здібностей; профорієнтаційні бесіди та ігри);

– індивідуальні психологічні консультації з проблем професійного вибору;

– групову психокорекційну роботу з формування навичок саморегуляції,

– психологічну просвіту з питань індивідуального підходу для запобігання конфліктам у колективах.

При визначенні цінностей вищої інклюзивної освіти спираємося на такі твердження:

– цінність людини не залежить від її здібностей і досягнень;

кожна людина має право на спілкування; кожна людина може здобувати вищу освіту, незалежно від віку, національності, мови, походження, особливостей фізичного стану, за наявності відповідної підготовки і здатності до навчання у ВНЗ;

– вища інклюзивна освіта збільшує ступінь участі кожного в академічному і соціальному житті закладу і знижує рівень ізоляції;

– необхідним є вдосконалення освітніх структур, систем і методик для забезпечення потреб всієї молоді з особливими потребами; заклади вищої інклюзивної освіти повинні створити умови для забезпечення освітніх потреб кожного студента; соціальне партнерство є необхідною умовою впровадження інклюзії у ВНЗ;

---

[72] Пальчевський С. С. Соціальна педагогіка : [навч. посіб.] / С. С. Пальчевський. – К. : Кондор, 2005. – 560 с., с. 352.

[73] Мігалуш А. О. Дистанційна освіта для людей з особливими потребами : проблеми та шляхи подолання [Електронний ресурс] / А. О. Мігалуш. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/natural/vkpi/ FPP/2007-2-2/28_Migalush.pdf

– студенти з особливими потребами обирають такий напрям навчання, який має потенціал розбудови власної кар'єри.

Наступний критерій – соціально-психологічна інклюзивна компетентність. Загальновідомо, що сучасні вчені розрізняють поняття «готовність», «компетентність», «компетенція». Компетенція – сукупність взаємопов'язаних якостей особистості (знань, умінь, навичок, способів діяльності), необхідних для якісної та продуктивної взаємодії з певним колом предметів або процесів. Компетентність – це знання в дії, вона може бути стандартизована, затребувана та реалізована на відповідному рівні. Орієнтиром в нашій роботі є Закон України «Про вищу освіту»[74], де зазначено, що компетентність – динамічна комбінація знань, вмінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність особи успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти. Інклюзивна компетентність студента – особисте інтегративне утворення, що формується в умовах інклюзивного навчання на основі досягнутого рівня розвитку життєвих навичок, які сприяють соціальному, духовному здоров'ю та складають індивідуальний ресурс до участі в інклюзивному розвитку ВНЗ. Інклюзивна компетентність студентів і викладачів безперечно відрізняється за рівнем вимог і кваліфікації надання соціальних послуг. У викладачів – це умова успішності професійної діяльності в інклюзивному закладі освіти, у студентів – можливість ефективної навчальної співпраці та активного впливу на процес інклюзії інших студентів з особливими потребами. Зрозуміло, що якість освітнього процесу у ВНЗ інклюзивного спрямування значною мірою залежить саме від того, наскільки комфортно відчуває себе молодь з особливими освітніми потребами у стосунках з однолітками та викладачами.

Окрім комфорту, ці стосунки мають забезпечувати можливості для розвитку особистості студента зазначеної категорії. При оцінюванні інклюзивної компетентності студентів визначимо критерій соціально-психологічної інклюзивної компетентності, до якого відносимо складові: психологічну (емоційна стабільність, стабільність поведінки, вимогливість до себе і до власної поведінки), комунікативну (ініціати-

[74]Закон України „Про вищу освіту" від 01.07.2014 № 1556-VI [Електронний ресурс] – Режим доступу; http://vnz.org.ua/zakonodavstvo/111

ва в контактах, толерантність у стосунках, здатність комунікативного впливу на учасників освітнього процесу, уміння вирішувати конфлікти, установлювати зв'язки між цінностями спілкування та професійним зростанням) та соціальну (оцінювання соціального статусу молоді з особливими освітніми потребами, визначення доцільних методів соціальної допомоги іншим студентам з особливими освітніми потребами, установлення партнерських стосунків у інклюзивному освітньому просторі).

В Україні сьогодні найбільш вживаним у науковому обігу є поняття «інклюзивна освіта», тому проблематика соціальної й освітньої інтеграції та інклюзії розробляється саме у цьому контексті. Інтеграцію та інклюзію розуміємо як поступові, взаємно перехідні та невід'ємні фази одного процесу входження людини з інвалідністю у соціальне та освітнє середовища, у ході реалізації яких вирішуються різноманітні завдання: спочатку забезпечується присутність (інтеграція) у незмінному, пристосованому до потреб здорових людей середовищі, а в подальшому відбувається повне включення (інклюзія) в освітню систему й соціальне середовище, які зазнають змін відповідно до потреб людини з інвалідністю. Поєднує ці поняття те, що у процесі інтеграції, як і інклюзії, виникає необхідність зробити освітню систему достатньо гнучкою, аби вона могла відповідати запитам різних категорій людей, зокрема особам з інвалідністю.

2.3. Психологічні аспекти безпеки інклюзивного освітнього середовища у вищій школі

Завдання формування інклюзивного середовища є одним з пріоритетів процесу реформування сучасної системи вищої світи в Україні. Успішне вирішення цього завдання забезпечить збільшення можливостей доступу до якісної професійної освіти особам з особливими освітніми потребами.

Останнім часом відбувається інтенсивне інтегрування дітей з різними порушеннями психофізичного розвитку у загальноосвітній простір, що своєю чергою зумовлює і процеси формування відповідних умов для інклюзивного навчання молоді з особливими освітніми у закладах вищої освіти. Цей процес має на меті уможливити непере-

рвність навчання такої категорії осіб, щоб створити сприятливі умови для їх життєвої та професійної самореалізації.

Концепція розвитку інклюзивного навчання, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 01.10.10 року № 912[75], розкриває мету, завдання і принципи розвитку інклюзивної освіти, шляхи її впровадження у загальноосвітніх навчальних закладах, правову основу цього процесу, його фінансово-економічне обґрунтування, очікувані результати від реалізації.

Серед законодавчих актів, які внормують забезпечення рівних можливостей для молоді з обмеженими можливостями щодо здобуття ними вищої освіти нарівні зі здоровими однолітками, слід виокремити Указ Президента України «Про Національну програму професійної реабілітації та зайнятості осіб з обмеженими фізичними можливостями на 2001-2005 роки» (від 13 липня 2001 року № 519/2001)[76] . Використання на законодавчому рівні терміна «особи з обмеженими фізичними можливостями», зафіксованого у цьому документі, означає розширення вікових меж осіб, для яких може бути запроваджене інклюзивне навчання.

На основні вимоги щодо формування інклюзивного освітнього середовища в системі вищої освіти України вказують відповідні положення зазначеного Указу, а саме: про забезпечення психологічного супроводу процесу освіти та професійного навчання осіб з інвалідністю у загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах; про запровадження посади вчителів-реабілітологів, асистентів вчителів-реабілітологів і психологів у дошкільних, загальноосвітніх навчальних закладах, спеціальних школах-інтернатах (школах) для дітей із вадами фізичного та (або) розумового розвитку, центрах раннього втручання й соціальної реабілітації дітей-інвалідів, центрах медичної, професійної та соціальної реабілітації, а в разі необхідності – у професійно-технічних і вищих навчальних закладах.

---

[75] Про затвердження Концепції розвитку інклюзивного навчання : наказ Міністерства освіти і науки України № 912 від 01 жовтня 2010 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/9189/

[76] Про Національну програму професійної реабілітації та зайнятості осіб з обмеженими фізичними можливостями на 2001-2005 роки : Указ Президента України від 13 липня 2001 року № 519/2001 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/519/2001

У Законі України «Про вищу освіту» (від 01.07.2014 № 1556-VII, в редакції від 01.01.2018)[77] визначено, що особа з особливими освітніми потребами – це особа з інвалідністю, яка потребує додаткової підтримки для забезпечення здобуття вищої освіти. Державна політика у сфері вищої освіти, згідно із Законом, спрямована на створення та забезпечення рівних умов доступу до вищої освіти, у тому числі забезпечення осіб з особливими освітніми потребами спеціальним навчально-реабілітаційним супроводом та створення для них вільного доступу до інфраструктури закладу вищої освіти з урахуванням обмежень життєдіяльності, зумовлених станом здоров'я; забезпечення належної державної підтримки підготовки фахівців з числа осіб з особливими освітніми потребами на основі створення для них вільного доступу до освітнього процесу та забезпечення спеціального навчально-реабілітаційного супроводу.

Разом з тим, аналіз психолого-педагогічної літератури стосовно дітей та молоді з обмеженими фізичними можливостями показав, що у більшості випадків вони виявляються непідготовленими до життя у незахищеному середовищі, яке повною мірою не пристосоване до їхніх особливих потреб, мають низький рівень соціалізації, соціально-психологічної адаптації та відчуття психологічної безпеки.

Приймаючи на навчання молодь з інвалідністю, вищі навчальні заклади мають вирішувати низку організаційних, технічних, психолого-педагогічних, методичних, соціальних та інших проблем, зокрема: створення безбар'єрного архітектурного середовища; створення спеціалізованої матеріально-технічної бази; підготовка спеціалізованого навчально-методичного забезпечення; впровадження спеціальних інформаційних і навчальних технологій; адаптація викладачів і студентів до навчання в інтегрованих групах; урахування в навчальному процесі індивідуальних потреб молоді з інвалідністю; організація психологічної підтримки; формування в колективі толерантного став-

[77] Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII, в редакції від 01.01.2018 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1556-18

лення до осіб з інвалідністю, розуміння їх проблем; організація соціальної та медико-реабілітаційної допомоги[78].

Як зазначено в Законі України «Про освіту» (від 05.09.2017 № 2145-VIII)[79], *інклюзивне навчання* – це система освітніх послуг, гарантованих державою, що базується на принципах недискримінації, врахування багатоманітності людини, ефективного залучення та включення до освітнього процесу всіх його учасників; *інклюзивне освітнє середовище* – сукупність умов, способів і засобів їх реалізації для спільного навчання, виховання та розвитку здобувачів освіти з урахуванням їхніх потреб та можливостей.

Аналіз наукової літератури показав, що найбільш узагальнено освітнє середовище вважається складною організованою системою, в межах якої вирішуються не тільки освітні задачі, а й відбувається соціалізація та психічний розвиток особистості. Психологічна сутність освітнього середовища виявляється у системі взаємовідносин його учасників, а зміст цих стосунків визначає якість середовища. Психологічна безпека є провідною характеристикою, що визначає розвивальний характер освітнього середовища. Тому, досить важливими стають проблемні питання психологічної безпеки взаємодії в межах відповідного освітнього середовища.

Значний внесок у дослідження феномену психологічної безпеки освітнього середовища зробили І. Баєва, Т. Кабаченко, Т. Краснянська, О. Лебедєв, Н. Лизь, Н. Рассоха, Л. Регуш, В. Семикін, С. Смолян, В. Ясвін та багато інших. У наукових працях В. Бондаря, І. Іванової, І. Калініченко, А. Колупаєвої, К. Кольченко, Г. Нікуліної, Л. Сердюк, П. Таланчука розглядаються концептуальні основи впровадження інклюзивного навчання в систему вищої освіти України.

На думку дослідників, психологічна безпека учасників освітнього середовища орієнтована на особистісно-довірчі відносини, захист від несприятливих впливів, прогнозування можливих небезпек с метою попередження її порушень; може розглядатися у взаємозв'язку з про-

[78] Таланчук П. М. Супровід навчання студентів з особливими потребами в інтегрованому освітньому середовищі : навч.-метод. посіб. / П. М. Таланчук, К. О. Кольченко, Г. Ф. Нікуліна. – К. : Соцінформ, 2004. – 128 с.

[79] Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T172145.html

явами насилля у процесі міжособистісної взаємодії та взаємодії із соціальним середовищем в цілому.

Освітнє середовище є підсистемою соціокультурного середовища і розглядається як комплекс спеціально створених психолого-педагогічний умов, у результаті взаємодії з якими відбувається становлення та розвиток особистості[80]. В цілому, освітнє середовище включає в себе такі компоненти, як: психолого-педагогічна реальність, спеціально створені умови для формування особистості; можливості для розвитку особистості, включені у соціальне та просторово-предметне оточення; сукупність особистісних особливостей та особливостей взаємодії учасників освітнього процесу; особливості змісту освіти у єдності матеріально-предметного змісту та способу його засвоєння[81].

Ключовим параметром освітнього середовища, на думку І. Баєвої, є його психологічна безпека, поряд із відчуттям задоволеності середовищем та загальним ставленням до нього. З психологічною безпекою середовища, що в соціальному аспекті розглядається як стан середовища вільний від проявів психологічного насильства у взаємодії, котрий сприяє задоволенню основних потреб у особистісно-довірчому спілкуванні, створює референтну значущість середовища і забезпечує психічне здоров'я учасників, тісно пов'язана психологічна безпека особистості[82]. Остання обумовлюється власними характеристиками індивіда і значною мірою залежить від нього самого, забезпечуючи мобільність реагування на небезпеку в умовах відсутності чи запізнювання відповідної соціальної допомоги.

Психологічна безпека кожної окремо взятої особистості проявляється у її здатності зберігати врівноваженість, стійкість, спокій, добре самопочуття у соціумі з наявними психотравмуючими впливами; чинити опір деструктивним факторам.

---

[80] Баева И. А. Психологическая характеристика образовательной среды : диагностика и оценка / И. А. Баева [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-harakteristika-obrazovatelnoy-sredy-diagnostika-i-otsenka

[81] Ясвин В. А. Образовательная середа : от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – Москва : Смысл, 2001. – 365 с.

[82] Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании : монография / И. А. Баева. – Санкт-Петербург : Издательство «СОЮЗ», 2002. – 271 с.

Будь-яке, а особливо важке, захворювання змінює уявлення людини про своє майбутнє, плани та очікування. Усе це спричиняє зростання психічного напруження, зміни у мотиваційній структурі особистості та стилі її реагування на оточення, можливість формування негативних рис психіки[83]; порушує процеси соціальної взаємодії, посилюючи невдоволення оточуючими і почуття беззахисності.

Можливість негативного психологічного впливу на дитину чи молоду людину з порушеннями психофізичного розвитку, його підсвідоме очікування часто зумовлює у дітей та молоді, їхніх батьків найбільші переживання у процесі інклюзивного навчання поряд із здоровими однолітками, суттєво знижуючи відчуття безпечності освітнього середовища. А це у свою чергу, негативно впливає і на процес навчання, і на процес соціально-психологічної адаптації та ставлення учня/студента до соціуму загалом.

Характер навчальної роботи зі студентами з обмеженими фізичними можливостями обумовлений специфікою їхньої життєдіяльності, а це, у свою чергу, визначає індивідуалізацію форм і методів роботи з ними. Успішність навчальної роботи студентів з обмеженими фізичними можливостями великою мірою залежить від їхньої готовності до навчання у вищому навчальному закладі, до здійснення навчально-пізнавальної діяльності, здебільшого самостійно. Збільшення інформаційного навантаження порівняно із загальноосвітніми навчальними закладами, ускладнення навчальних програм, підвищення відповідальності за результати навчальної діяльності призводять до зростання у студентів з обмеженими фізичними можливостями психічної напруги у процесі навчання та одночасного зниження відчуття безпеки в освітньому середовищі.

Отже, одним з вагомих чинників успішності навчальної діяльності студентів з обмеженими фізичними можливостями та формування почуття психологічної безпеки є характер відповідно створеного освітнього середовища. Таке середовище вважається сприятливим для студентів з порушеннями психофізичного розвитку в тому випадку, якщо воно найбільшою для даних умов мірою допомагає їм навчатися. Саме тому, надзвичайно актуальним останнім часом стає питання психо-

[83] Григорьева В. Н. Психосоматические аспекты нейрореабилитации. Хронические боли / В. Н. Григорьева. – Нижний Новгород : Изд-во Нижегородской государственной медицинской академии, 2004. – 420 с.

логічної безпеки у стосунках учасників освітнього середовища, зокрема в умовах інклюзивного навчання.

З позицій психології найбільш узагальнено безпеку розглядають як внутрішню характеристику конкретного суб'єкта, яка змінюється певним чином під дією відповідних зовнішніх та внутрішніх для нього чинників[84]. Психологічна безпека розглядається і як стан психологічної захищеності, а також здатність людини та середовища відображати несприятливі зовнішні та внутрішні впливи. Людина може розвиватися в середовищі з певними параметрами, серед яких психологічна безпека є одним з найбільш значущих.

Основна загроза порушення безпеки особистості у процесі освітньої взаємодії криється у можливих проявах психологічного насильства, яке породжує як внутрішню, так і міжособистісну напругу, і може мати різні форми, а саме:

– психологічні впливи – образи, приниження, загрози, покарання, негативне оцінювання, заборони на поведінку і переживання, позбавлення чогось, відмова у прихильності тощо;

– психологічні ефекти – тривожність, агресивність, депресія, втрата довіри до себе або до когось із значущих людей тощо;

– психологічна взаємодія – непередбачуваність вчинків партнерів по спілкуванню, безвідповідальність у стосунках, неадекватність поведінки тощо.

На думку Л. Регуш, навчання, пріоритетом якого являється передача знань, а не особистість, загрожує для здоров'ю тих, хто навчається[85].

Відомо, що постійна негативна оцінка (результатів навчання, поведінки, особистості в цілому) є для будь-якого учня чи студента, а особливо для студента, що має обмежені фізичні можливості, важкою психотравмуючою ситуацією. Сутність психотравмуючої (кризисної, стресової) ситуації для особистості того, хто навчається, полягає в

[84] Краснянская, Т. М. Безопасность человека : психологический аспект : учебное пособие / Т. М. Краснянская / Под ред. А. В. Непомнящего. – Ставрополь : ЗАО «Пресса», 2005. – 216 с.

[85] Регуш Л. О. Безопасность обучения школьников / Л. О. Регуш // Психологическая культура и психологическая безопасность в образовании (Санкт-Петербург, 27-28 ноября 2003 г.). [Електронний ресурс]. – Режим доступа : http://developpsy.ru/DOC/sbornik85.pdf

утрудненні або неможливості задоволення актуальних потреб. Н. Максимова вважає, що рано чи пізно для особистості настає мить, коли ситуація утруднення переходить в ситуацію неможливості. Неможливість задоволення життєво важливих потреб (соціальних, у визнанні, у самовираженні) врешті решт призводить до навчальної та соціальної дезадаптації[86] [

Слід враховувати, що студенти з обмеженими можливостями здоров'я через особливості їхнього фізичного та психічного розвитку характеризуються певними порушеннями в емоційно-вольовій сфері, підвищеною напруженістю, емоційною неврівноваженістю, невротизацією, тривожністю, невпевненістю у собі, зниженим рівнем домагань. Високий рівень тривожності, виявлений у студентів з обмеженими можливостями здоров'я, вказує на високу вірогідність виникнення у них страхів, які часто бувають безпідставними, зумовлює схильність сприймати достатньо широкий спектр ситуацій як загрозливі, реагуючи на них певним чином. Вагоме інтелектуальне та емоційне напруження у процесі навчання, яке суттєво збільшується під час екзаменаційних сесій, призводить до погіршення загального стану здоров'я студентів з обмеженими фізичними можливостями, розвитку нервово-психічних розладів. Частина студентів виявляє схильність до демонстрації емоційної збудливості, що виявляється у нездатності контролювати себе і свою поведінку в нестандартних ситуаціях.

Часто досить відповідальне ставлення більшості студентів з обмеженими фізичними можливостями до виконання завдань для самостійної роботи при недостатньому рівні розвитку умінь її здійснення та відсутності умінь зняття психічної напруги призводить до того, що такі студенти здебільшого перебувають у стані тривожного очікування оцінки результатів, який характеризується підвищеною напруженістю (стресом). А це, своєю чергою, може призвести до виникнення стану фрустрації, ригідності, страху тощо. Як зазначає В. Семиченко, фрустрація призводить до дезорганізації свідомості, діяльності й спілкування; може проявлятися у реакціях озлобленості, пригніченості, байдужості до оточення. Фрустрації, які виникають у процесі навчан-

[86] Максимова Н. Ю. Курс лекций по детской патопсихологии : учебное пособие / Н. Ю. Максимова, Е. Л. Милютина. – Ростов н/Дону : Феникс, 2000. – 576 с.

ня, негативно впливають на навчальну успішність: блокують цілі навчання, змінюють позитивне ставлення до обраного фаху, змінюють позитивну думку про себе, знижують самооцінку та рівень домагань[87], знижують рівень психологічної захищеності.

Поведінковими проявами стану фрустрації значної частини студентів з обмеженими фізичними можливостями є: нестриманість в оцінці причин невдалого виконання завдань, підвищений ступінь агресивності, відсутність стійкого інтересу до навчання, роздратованість тощо. Причому роздратованість може виявлятися у ставленні до самого себе, до свого безсилля, безпорадності в ситуації, яка склалася, невпевненості в собі й в оточуючих.

Студенти з обмеженими фізичними можливостями значно гірше, ніж здорові студенти здатні контролювати свої формальні та неформальні стосунки з оточуючими, що суттєво знижує рівень впевненості студентів з обмеженими фізичними можливостями у собі та здатності налагоджувати психологічно комфортну взаємодію.

Усе зазначене може значно впливати на формування у студентів з особливими освітніми потребами відчуття безпечності інклюзивного освітнього середовища. Психологічними наслідками порушення психологічної безпеки особистості в навчальному закладі виступають неврози, дезадаптація, підвищена тривожність, негативне ставлення до освітнього середовища загалом.

Такі ж характеристики, як: доброзичлива атмосфера, високі очікування від роботи студентів без упередженості, ефективні способи контролю та оцінювання результатів навчальної роботи, високий рівень включення в освітнє середовище, залучення батьків студентів з обмеженими фізичними можливостями до процесів освітньої взаємодії, навчання соціальним навичкам взаємодії, підвищують ступінь психологічної безпеки інклюзивного освітнього середовища та її захисну функцію.

Відчуття безпеки у студентів з інвалідністю в інтегрованому освітньому середовищі багато в чому визначається ставленням до них здорового оточення.

Теоретичний аналіз результатів наукових досліджень показав, що ставлення здорових людей до інвалідів має загалом подвійну природу,

[87] Семиченко В. А. Психічні стани / В. А. Семиченко. – Київ : Магістр-S, 1998. – 208 с.

з одного боку воно характеризується як відверто негативне, у якому переважають неприйняття і ворожість, з іншого – як співчутливе, сповнене симпатії[88].

Досліджуючи ставлення студентів-психологів до однолітків, які мають вади розвитку, Н. Большунова виявила, що абсолютна більшість респондентів (47%) відчувають співчуття, почуття жалості до інвалідів, 38% опитаних поряд із співчуттям відчувають дискомфорт, 3% – захоплюються мужністю та стійкістю інвалідів, їхньою здатністю долати життєві негаразди[89].

Опитування здорових студентів соціономічного профілю, для яких допомога людині з відхиленнями у розвитку є професійно важливою, щодо їх ставлення до студентів, які мають вади здоров'я, проведене І. Томаржевською, показало, що при відповіді на питання «Які почуття викликають у Вас інваліди, які отримали професійну освіту та виконують кваліфіковану роботу?», 61% опитуваних обрали варіант «викликають почуття поваги і навіть захоплення»; 31% – велику повагу; 6% – деяку повагу; 2% – жодних почуттів[90]. Отримані дослідницею дані дають можливість в цілому охарактеризувати ставлення здорових студентів до своїх однолітків-інвалідів як позитивне. Визнаючи у якості найбільш притаманних інвалідам рис терпіння, респонденти визнають величезну кількість труднощів та проблем, з якими доводиться стикатись студентам-інвалідам.

Результати анкетування здорових студентів, проведеного у дослідженні М. Чайковського[91], засвідчили, що більшість із них (62%) ставляться до студентів з особливими потребами як до повноцінних і рівних членів суспільства. Вдвічі менше виявилося тих, хто ставиться

---

[88] Актуальные проблемы специальной психологии в образовании : сб. докл. межрегион. науч.-практ. конф. : в 2-х ч. – Новосибирск, 2002. – 450 с., с. 330.

[89] Большунова Н. Я. О системе ценностей в психокоррекционной работе / Н. Я. Большунова // Актуальные проблемы специальной психологии в образовании : сб. докл. межрегион. науч.-практ. конф. : в 2-х ч. – Новосибирск, 2002. – 450с., с. 99-107.

[90] Томаржевська І. В. Психологічні засади гуманізації професійної підготовки студентів-інвалідів за соціономічним профілем : дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Інна Володимирівна Томаржевська. – Київ, 2007. – 249 с.

[91] Чайковський М. Є. Соціально-педагогічні умови реабілітації студентів з особливими потребами : дис. … канд. пед. наук : 13.00.05 / Михайло Євгенович Чайковський. – Вінниця, 2006. – 197 с.

до них з почуттям жалю (28%). На думку більшості респондентів (73,5%), молодь з обмеженими фізичними можливостями повинна навчатися в звичайних освітніх закладах серед здорових студентів.

Психолого-педагогічний супровід з метою попередження та зниження психологічних загроз в навчальному закладі вважається важливим фактором, який сприяє гармонізації психічного та психологічного здоров'я, стійкого позитивного розвитку суб'єктів освіти.

Психологічний аспект такого супроводу спрямовується на з'ясування психологічних особливостей кожного студента, зміцнення та збереження його психологічного здоров'я, надання йому необхідної допомоги з адаптації в інтегроване освітнє середовище, сприяння особистісному розвитку. Педагогічний аспект, своєю чергою, передбачає оптимізацію викладання навчального матеріалу студентам з обмеженими фізичними можливостями у максимально сприйнятливій для них формі, впровадження сучасних педагогічних технологій навчання, забезпечення навчально-методичними матеріалами для ефективної організації самостійної роботи у процесі навчання. Ефективність відповідного психолого-педагогічного супроводу навчання студентів з обмеженими можливостями здоров'я повністю залежить від підготовленості психологів і викладачів вищих навчальних закладів до роботи в умовах інклюзивного навчання.

В цілому в закладах вищої освіти інтегрованого/інклюзивного типу створюється сприятливий соціально-психологічний клімат, відзначається розуміння, прийняття молоді з обмеженими фізичними можливостями як здоровими однолітками, так і педагогами, а це, у свою чергу, позитивно впливає на процес їхньої інтеграції в освітнє середовище, на соціальний, інтелектуальний та емоційний розвиток таких студентів, на формування почуття психологічної безпеки у відповідних ситуаціях в процесі навчання.

2.4. Підготовка студентів з особливими освітніми потребами до вирішення конфліктних ситуацій

Конфлікти в студентському середовищі мають свою специфіку, які проявляються в причині, динаміці, а також способах їх вирішення. Здоровий морально-психологічний клімат студентського колективу позитивно впливає на якість професійної підготовки майбутніх фахівців, гуманізації та демократизації взаємин у студентському середови-

щі. У процесі спільної навчальної діяльності студенти взаємодіють один з одним, де може змінюватися система відносин і цінностей, сприймання реальності та відбувається різкий викид негативних емоцій. Під час конфліктів у студентському колективі студенти виявляють підвищену підозріливість, нервозність, вдаються до невластивих собі дій.

Процес підготовки студентів під час навчання у ВНЗ є складним, суперечливим і багатогранним, тому оцінити якісні та кількісні параметри його динаміки доволі складно. Конструюючи зміст теоретичної і практичної підготовки студентів необхідно усвідомлювати нагальну потребу формування неординарної особистості, здатної вирішувати професійні завдання будь-якої складності, уникати або долати конфлікти та досягнути високого рівня професійної компетентності.

Провідним чинником підвищення якості життя молодої людини з особливими потребами є отримання вищої освіти, де здійснюється адаптація, інтеграція в суспільство та формування стилю незалежного життя, механізми розвитку особистості, підвищення соціального статусу, свободу вибору цілей, духовну і матеріальну незалежність, життєвої стійкості і гармонізує існування.

Інтеграція в освітнє середовище допомагає молодої людини з особливими потребами отримати професію, самореалізуватися, досягти успіху в житті і кар'єрі, відчути себе особистістю, невід'ємною частиною суспільства. Особливістю навчання студентів з особливими освітніми потребами в інтегрованому колективі є те, що до них висувають такі ж вимоги з боку навчального закладу, як і до інших студентів[92].

Формування у студентів з особливими освітніми потребами належного рівня спеціальної компетентності здійснюється через ряд етапів: перехід від загальної методології до конкретної методики; зміна абстрактного уявлення про реальності професійної діяльності фахівця на конкретне ознайомлення з різноманітністю їх форм; поєднання ці-

[92] Чайковський М.Є. Особливості впровадження інклюзії у вищому навчальному закладі: навч. посіб. / М.Є. Чайковський. - К.: Університет «Україна», 2015. – 152 с.

лісного бачення професії та її окремих структурних компонентів; взаємозв'язок принципів навчання і виховання[93].

У вищому навчальному закладі більшу роль у соціалізації студента з особливими освітніми потребами грає навчальна група. Спілкуючись між собою, студенти з особливими освітніми потребами здобувають навички соціальної взаємодії, збільшують набір соціальних ролей, розширюють уявлення про власну особистість. Розходження в моральних установках, нормах, цінностях, поведінці часто ставлять студента з особливими освітніми потребами в конфліктну ситуацію. У навчальній групі встановлюються та існують свої взаємини, еталони й норми поведінки, цінності й соціально-психологічний клімат. Зіткнення різних тенденцій у намірах, відносинах, мотивах і поведінці може призвести до конфлікту. Конфлікти стають невід'ємною частиною студентського життя[94].

Серед індивідуально-психологічних особливостей, які впливають на виникнення міжособистісних конфліктів у юнацькому віці, як стверджує Н. Пов'якель, провідна роль належить рівню конфліктності, рівню особистісної тривожності, неадекватній самооцінці, особистісній ригідності, певним формам агресивних реакцій[95].

Дослідник В. Дружинін зазначає, що для зниження гостроти виникаючих конфліктів та переживання особистістю студентів деструктивних тенденцій конфліктних відносин є доцільним психологічний супровід, в основі якого покладені основні завдання формування конфліктної компетентності: оволодіння психологічними прийомами і навичками безконфліктного спілкування; оволодіння навичками саморегуляції у конфліктних ситуаціях; уміння уникати конфліктогенів і їх перетворювати; позбавлення особистісної конфліктності та конфліктних форм і стереотипів поведінки; уміння обирати стиль поведінки

---

[93] Самсонова Н.В. Конфликтологическая культура специалиста и технология ее формирования в системе вузовского образования : монография / Н.В. Самсонова. – Калининград: Изд-во КГУ, 2002. – 308 с.

94 Грибок О.П. Психологічні особливості конфліктної поведінки студентів вищих навчальних закладів / О. П.Грибок // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2012. – Вип. 14. – С. 112-119.

[95] Пов'якель Н.І. Основи конфліктології (з практикумом): навчальний посібник (для студентів психологічних спеціальностей). / Н.І. Пов'якель. – Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – 257 с.

відповідно конфлікту; оволодіння знаннями і навичками попередження деструктивних наслідків конфлікту[96].

Конфлікти в студентському середовищі, відносяться до виду міжособистісних конфліктів. Міжособистісний конфлікт – це зіткнення індивідуумів між собою на підставі протилежно направлених мотивів. Даний вид конфлікту має певні особливості: протиборство молодих людей відбувається безпосередньо віч-на-віч, на основі зіткнення їх особистих мотивів.

Міжособистісні конфлікти тісно пов'язані з іншими типами конфліктів. Зокрема, випливають з внутрішньоособистісних, що характеризуються внутрішнім протиборством людини, як наслідок функціонального дискомфорту в сфері раціонального, необхідності вибору між бажаним і належним, вигідним і небезпечним, кризи мотивів або їх реалізація[97]

Конфлікти здійснюють помітний негативний вплив на психічний стан, настрій суб'єктів конфлікту, значно ускладнюючи їх взаємини. Стрес, що виникає під час конфлікту, може бути причиною низки захворювань молодої людини, виникненню в нього психосоматичних станів, неврозів; формування неадекватного сприйняття ситуації, негативних стереотипів поведінки. Це, з одного боку, знижує працездатність і продуктивність професійної діяльності, з іншого – негативно впливає на психіку, моральний і фізичний стан студентів, особливо на студентів з особливими освітніми потребами.

Дослідник Л. Котлова [57, с. 184] в структурі підготовки до вирішення конфліктних ситуацій виокремлено наявність конфліктологічних знань; володіння соціальними технологіями профілактики, управління, мінімізації деструктивних форм конфлікту; сформованість професійного типу мислення, який містить рефлективність, методологічність, саногенність, об'ємність, креативність; володіння технологі-

96 Дружинин В.В. Введение в теорию конфликта / В.В. Дружинин, Д.С. Канторов, М.Д. Канторов. – Москва: 1999. – 288 с.

97 Киричук О.В. Загальна психологія / О.В. Киричук, В.А. Роменець. – К. : Либідь,1996. – 632 с.

ями психогігієни і стресостійкості в конфліктах; дотримання професійно-етичного кодексу конфліктолога[98].

Підготовка до вирішення конфліктних ситуацій передбачає вміння студента з освітніми потребами навчитися визначати мотиви, які породжують конфлікти, уміння діагностувати конфліктні взаємовідносини в соціальній групі на формальному рівні з урахуванням психологічних особливостей вирішення завдань управління, знання сутності, форм і типів поведінки особистості в конфліктах формального та неформального рівня з різними категоріями студентів, а також знання основ конструктивного вирішення конфліктів[99].

Таким чином, причин для конфліктних ситуацій у студентській групі досить багато: особистісне суперництво, спортивні успіхи або невдачі, суперництво за увагу викладачів або протилежної статі, матеріальне положення, нездатність налагодження контактів з іншими людьми в силу особистісних якостей, досягнення в навчанні, науковій праці. Підготовка до вирішення конфліктних ситуацій, здобута під час навчання у ВНЗ, повинна забезпечити успішність вирішення студентом завдань щодо не тільки управління можливим конфліктом у процесі навчальної діяльності, але й здійснення заходів щодо його попередження, а, за потреби, й урегулювання.

У результаті проведеного дослідження готовності до вирішення конфліктних ситуацій серед студентів Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», де приймали участь студенти з особливими освітніми потребами, було встановлено вірогідні статистичні взаємозв'язки між показниками. Негативний кореляційний зв'язок між показниками рівня знань про конфлікт і стилем поведінки у конфлікті «суперництво» ($r = -0{,}546$ за $p<0{,}05$) вказує на те, що чим вищий рівень знань про конфлікти, тим рідше використовується стиль поведінки у конфлікті «суперництво»; між показниками сформованості конфліктологічних умінь та навичок і агресивності ($r = -0{,}923$ за $p<0{,}01$), вказує на те, що із збільшенням сформованості конф-

[98] Котлова Л. О. Формування конфліктологічної компетентності студентів як чинника їх особистісного розвитку / Л. О. Котлова // Наука і освіта. – 2014. – № 5. – С. 162-168.

99 Грибок О. П. Психологічні особливості конфліктної поведінки студентів вищих навчальних закладів / О. П.Грибок // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2012. – Вип. 14. – С. 112-119.

ліктологічних умінь та навичок зменшується рівень агресивності; між показниками здатності до розв'язування конфліктів та стилем поведінки у конфліктах «суперництво» ($r = - 0,544$ за $p<0,05$); між показниками «співробітництво» і «агресивність», при частішому використанні стилю поведінки співробітництво зменшується агресивність; між показниками вміння розв'язувати конфлікти та показниками тривожності ($r = - 0,612$ за $p<0,05$), тобто якщо студенти вміють розв'язувати конфлікти, це призводить до зниження тривожності.

Позитивний кореляційний зв'язок визначено між показником «управління конфліктами» і показниками «прогнозувати виникнення конфлікту» ($r = 0,631$ за $p<0,05$), «конструктивного сприйняття критики» ($r = 0,502$ за $p<0,05$), «приймати оптимальне рішення в умовах конфліктної ситуації» ($r = 0,345$ за $p<0,05$), загальний показник сформованості конфліктологічних умінь та навичок ($r = 0,804$ за $p<0,05$). Отже, з підвищенням управління конфліктами підвищується вміння прогнозувати виникнення конфлікту, конструктивно сприймати критику, приймати оптимальне рішення в умовах конфліктної ситуації, загальний показник сформованості конфліктологічних умінь та навичок. Також існує прямий кореляційний зв'язок із знаннями про конфлікт і стиль «співпраця» ($r = 0,541$ за $p<0,01$). Виходячи з цього, з підвищення знань про конфлікт підвищується співпраця у групі. Між показниками «суперництво» і «агресивність» ($r = 0,731$ за $p<0,01$), означає із підвищенням суперництва підвищується агресивність.

За отриманими результатами дослідження виявили недостатній рівень конфліктологічних знань та уявлень про конструктивні особливості конфлікту. Переважна більшість опитаних сприймає конфлікт як негативне явище, не достатньо усвідомлюють конструктивні характеристики конфлікту.

У групу ризику визначено досліджуваних, які показали недостатній рівень розвитку особистісних характеристик (стурбованість, розгубленість, напруженість, відчуття незахищеності, запальність, нестриманість, схильність сприймати ситуації як загрозливі для себе, впертість у відстоюванні власної позиції чи ідеї), які в умовах конфлікту заважають свідомо регулювати конфліктні ситуації.

У групу ризику потрапляють досліджувані, які в ситуації конфлікту не схильні йти на поступки, не намагаються досягти спокійного, мирного варіанту вирішення проблеми. Вони не зосереджені на побудові планів на майбутнє, життєвих перспектив і задля їх досягнення не

готові на даний момент поступитися певними інтересами. У цілому, результати дослідження засвідчують недостатній рівень сформованості до взаємодії в умовах конфлікту.

Важливим способом управління конфліктами, є їхня профілактика, в широкому розумінні слова – це їхнє попередження та запобігання. Попередити та запобігти розвитку конфліктній ситуації, набагато легше, ніж конструктивно розв'язати її. Тому проблема конструктивного розв'язання конфліктів, що здається на перший погляд більш важливою, насправді не є такою. Профілактика конфліктів не менш важлива, ніж конструктивний вихід з даної ситуації. Вона вимагає менших витрат сил, часу та попереджає навіть ті мінімальні деструктивні наслідки, які має будь-який конструктивно розв'язаний конфлікт[100].

Профілактику конфліктів поділяють на первинну та вторинну. Первинна профілактика, полягає у психологічній освіті можливих учасників конфлікту. Вторинну профілактику пов'язують з проведенням безпосередньої роботи зі зниження рівня напруженості в конфліктогенних групах. Важливим чинником профілактики конфліктів – є емоційна зрілість колективу, яка проявляється в умінні бачити позитивні сторони один одного, у терпимості до важких рис характеру, в умінні свідомо згладжувати неминуче виникаючі напружені ситуації. Хорошим стабілізуючим чинником можуть служити позитивні традиції в колективі, зняття соціально-психологічної напруженості шляхом, наприклад, проведення спільного відпочинку на природі, екскурсії[101].

Значно впливає на конфліктну поведінку студентів особистість викладача, що може виявлятися в різних аспектах. По-перше, стиль взаємодії викладача з іншими студентами служить прикладом для наслідування. Педагогічний стиль спілкування і педагогічна тактика «співпраці» впливають на формування безконфліктних взаємин студентів один з одним. По-друге, викладач зобов'язаний втручатися в конфлікти студентів, регулювати їх. Це, звичайно, не означає їх при-

---

[100] Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання / В.Я.Галаган, В.Ф.Орлов, О.М.Отич, О.О.Фурса. – К : ДЕТУТ, 2008. – 422 с.

[101] Ємельяненко Л.М. Конфліктологія : навч. посіб. / Л.М. Ємельяненко, В.М. Петюх, Л.В. Торгова, А.М. Гриненко. – За заг. ред. В.М. Петюха, Л.В. Торгової. – К. : КНЕУ, 2003. – 315 с.

душення. Залежно від ситуації може стати доречним адміністративне втручання, а може – просто добра порада. Процес навчання і виховання, як і будь-який розвиток, неможливий без суперечностей і конфліктів.

Найбільш ефективною формою попередження конфлікту, являється усунення його причин. Відповідно, виділяють основні причини конфліктів:

1. Розподіл ресурсів (ціннісні орієнтації) – намагання розподілити ресурси найбільш ефективно та намагання отримати їх у більшій мірі;
2. Взаємозалежність завдань – взаємопов'язаність завдань у структурі виконання завдань та неадекватність реакції особистостей на принципи їх вирішення.
3. Відмінності у цілях – розмежування кожного із учасників, призводить до ігнорування іншими їх бажань.
4. Відмінності уявлень про цінності – об'єктивна оцінка ситуації замінюється особистісними та груповими інтересами, установками, мотивами, потребами.
5. Відмінності у психологічних особливостях, манерах поведінки – характер. Темперамент, рівень авторитарності та догматичності, рівень самоповаги та психологічна несумісність[102].

Отже, розвитку конфліктів сприяє така поведінка: висловлювання партнеру підозри в його негативних намірах, відкрита зневіра; перебивання співбесідника під час висловлювання ним своєї думки; нестриманість; відкритий вияв особистої антипатії до людини; постійні або часткові дрібні придирки; приниження значущості ролі людини, її негативна оцінка, «навішування ярликів»; погроза; підкреслювання різниці між собою і співбесідником не на його користь; знижена оцінка внеску партнера у спільну справу; перебільшення власного внеску, своєї ролі; стійке небажання визнавати свої помилки або чиюсь правоту; постійне нав'язування своєї точки зору; нещирість; порушення

[102] Журавська Л. М. Соціально-психологічний тренінг: розвиток якостей особистості працівників сфери туризму. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Л. М. Журавська. – К. : Видавничий дім «Слово», 2006. – 312 с.

персонального фізичного простору; обговорення інтимних проблем співбесідника; різке прискорення темпу бесіди або її раптове згортання; ігнорування вами спроб співбесідника згладити протиріччя, спільно знайти оптимальне рішення виникаючої проблеми.

Науковець В. Андреєв вважає, що ефективним методом профілактики та попередження конфліктів є уникнення конфліктних типів, і рекомендує в разі виникнення конфліктної ситуації: поводитись так не прагнути будь-що домінувати; бути принциповим, проте не боротися лише заради принципів; пам'ятати, що прямолінійність – це добре, проте не завжди; частіше посміхатися (посмішка мало коштує, проте дорого цінується); пам'ятати, що традиції – це добре до певної міри; говорити правду потрібно, але це потрібно робити вміло; прагнути бути незалежним, але не самовпевненим; не перетворювати настирливість у надокучливість; не чекати справедливості для себе, якщо ти сам несправедливий; не переоцінювати своїх здібностей і можливостей; не виявляти ініціативи там, де її не потребують; виявляти доброзичливість; виявляти витримку й спокій у будь-якій ситуації; реалізувати себе у творчості, а не в конфліктах[103].

Важливою умовою профілактики виникнення й ескалації конфліктів, як стверджують науковці Г. Ложкін і Н. Пов'якель, має бути підвищення психологічної культури та психологічної освіти, які сприятимуть: запобіганню застосування конфліктів у спілкуванні; самовдосконаленню сфери спілкування, оволодінню культурою спілкування та поведінки; позбавленню егоцентризму, агресивності та схильності до маніпулювання, підвищенню самооцінки, поваги до себе та інших; підвищенню стресостійкості та формуванню толерантності[104].

Профілактика конфліктів серед студентів у групі – це сукупність напрямів, методів управління колективом, які зменшують ймовірність виникнення конфліктів. Конфліктам можна запобігати і прогнозувати їх. Для цього необхідно вміти аналізувати й осмислювати їх основні компоненти. Завдяки прогнозуванню часто вдається запобігти негативному розвитку конфлікту, надати тривожним процесам позитивного

---

[103] Андреев В. И. Конфликтология: искусство спора, ведение переговоров, разрешение конфликтов / В. И. Андреев. – Казань, 1992. – 126 с.

104 Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навчальний посібник / Г. В. Ложкін, Н. І. Пов'якель. – К. : Професіонал, 2006. – 416 с.

розвитку. Для цього необхідно виявити істинні причини, що породили проблему, накреслити план дій з попередження негативного розвитку ситуації.

Отже, попередити конфлікт набагато легше, ніж конструктивно вирішити його. Профілактика конфлікту є – надзвичайно важливою для його учасників, незалежно від місця та часу дії, а запобіганню конфлікту сприяє все, що забезпечує збереження нормальних стосунків, зміцнює взаємну повагу, довіру та створює сприятливий соціально-психологічний клімат, що позначиться на ефективності міжособистісних стосунків в цілому.

Таким чином, за теоретичним аналізом психолого-педагогічної літератури підготовка до вирішення конфліктних ситуацій виступає важливим чинником у вирішенні конфліктів. Особистість повинна мати знання про: причини появи конфлікту, закономірності його розвитку й перебігу, поведінки, спілкування та діяльності опонентів у конфліктному протиборстві, їх психічні стани, психологічні характеристики конфліктної особистості, нормативні й моральні регулятори поведінки в умовах управління і вирішення конфліктів, прийоми й методи подолання конфліктних ситуацій.

2.5. Психологічні особливості розвитку впевненості в собі у студентів з інвалідністю

Важливим компонентом соціально-психологічної адаптації осіб з інвалідністю є розвиток впевненості у собі як віри у власні можливості, здібності, здатність досягати значущих для індивіда цілей та задоволення важливих потреб.

Дослідники пов’язують це психічне утворення зі здатністю індивіда висувати вимоги і запити у взаємодії з соціальним оточенням і досягати їх здійснення; здатністю дозволяти собі мати ці вимоги (установки по відношенню до себе), мати сміливість їх виявляти (соціальний страх чи соціальна сміливість) і володіти навиками їх реалізації в поведінці (соціальні навички).

В. Г. Ромек [105]розглядає впевненість у собі як властивість особистості, ядром якої виступає позитивна оцінка індивідом власних навичок і здібностей як достатніх для досягнення значущих цілей і задоволення потреб. Основою для формування такого роду оцінок є достатній поведінковий репертуар, позитивний досвід вирішення соціальних задач і успіху в значущій діяльності. Для формування впевненості у собі важливим є не стільки об'єктивний життєвий успіх чи статус, скільки суб'єктивна оцінка результатів власних дій і оцінки з боку значимих людей. Позитивні оцінки ефективності власних навичок і здібностей визначають соціальну сміливість у постановці власних цілей і визначенні задач, а також ініціативу, з якою людина береться за їх виконання.

Вступ до ВНЗ передбачає зміну звичного способу життя, необхідність пристосування до нового колективу, розпорядку і вимог навчання. Цей період припадає на юнацький вік, який характеризується усвідомленням власної індивідуальності, свого місця у майбутньому, прагненням до соціальної повноцінності та побудови близьких стосунків, любові. Криза ідентичності в цьому віці виявляється у сумнівах в собі, своїх можливостях, щодо свого місця у соціумі; погіршенні успішності у навчанні, виникненні почуття самотності.

С. К. Мельничук[106], досліджуючи впевненість у собі юнаків та юнок, виокремив такі вияви складових цього феномену:

1) Когнітивна складова включає знання про зміст і прояви впевненості у собі в поєднанні з позитивним сприйняттям себе як особистості;

2) Мотиваційно-цільова – цілеспрямованість, рішучість, ініціативність, переважання мотивації досягнення успіху, потреба у визнанні, високий рівень домагань;

---

[105] Ромек В. Г. уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности / В. Г. Ромек // Социальная психология личности в вопросах и ответах: учеб.пособие / Под ред. В. А. Лабунской. – М.: Гардарики, 1999, – С. 207 – 226.

[106] Мельничук С. К. Особливості прояву видів впевненості в собі у юнацькому віці / С. К. Мельничук // Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова: збірник наук. праць. – Серія 12: Психологічні науки. – Вип. 1 (46) – К.: Вид.-во НПУ ім. М.П.Драгоманова. – 2015. – С 222 – 228.

3) Поведінкова – сукупність умінь та навичок впевненої поведінки, інтегральний локус контролю, соціальна сміливість, ініціатива в соціальних контактах;

4) Емоційно-оцінювальна – стійка позитивна самооцінка, низький рівень чутливості до оцінок інших, низька тривожність.

Адаптація до навчання у ВНЗ студентів з інвалідністю ускладнюється ще й впливом фізичних вад на розвиток особистості. Тяжкі хронічні соматичні захворювання суттєво змінюють соціально-психологічну ситуацію розвитку, рівень психічних можливостей діяльності, обмежується коло контактів з оточенням (Л. І. Божович).

Т. О. Комар експериментально виявила такі домінуючі негативні особистісні утворення у студентів з обмеженими можливостями: підвищений рівень тривоги, уникнення як типовий спосіб реагування на проблеми у взаємодії з іншими людьми; ригідність у поведінці, сором'язливість, образа, почуття провини (неприйняття своїх вад), залежність у поведінці. Вчена робить висновок, що для розвитку особистості з особливими потребами важливо відчувати прийняття з боку близького оточення, формування ініціативності, автономності, створення ситуацій успішної діяльності[107].

Виникнення невпевненості у собі в осіб з інвалідністю пов'язане з впливом сім'ї, ставленням рідних та самої дитини до своєї хвороби, специфічною соціальною ситуацією розвитку. Внаслідок занадто поблажливого ставлення батьків, у дитини гальмується розвиток самостійності, ініціативності. Гіперопіка, надмірна тривога створюють стійке переконання в дитини, що вона сама ні на що не здатна, виникає почуття безпорадності.

Неприйняття ситуації хвороби дитини батьками, недовіра до фахівців та методів лікування, агресивність до інших створюють умови, в яких дитина сприймає себе як тягар, проблему в сім'ї, не відчуває себе потрібною, цінною. Прийняття ж, прагнення батьків навчити дитину самостійно турбуватись про себе, довіряти собі, залучення до спільної діяльності, спілкування з однолітками дозволяє дитині з особливими потребами набути навичок спілкування, вірити у власні можливості, переживати ситуації успіху.

---

[107] Комар Т. О. Особливості дезадаптації студентів з особливими потребами / Т. О. Комар// Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Тези доповідей. – К.: Університет «Україна», – 2005. – С. 231 – 232.

Ефективність психологічної адаптації залежить також від адекватного сприймання себе та своїх соціальних зв'язків, цілей, ціннісних орієнтацій, прийняття свого соціального статусу. Викривлене чи недостатньо розвинуте уявлення про себе веде до порушень адаптації.

Обмеженість у соціальних контактах, пов'язана з хворобою або страхом неприйняття дитини однолітками, позбавляє її можливості розвинути достатній репертуар поведінкових реакцій (навички спілкування, відстоювання себе, вільне вираження почуттів, ідей, вимог тощо). І. Ю. Вєтрова[108] зазначала, що інваліди далеко не завжди можуть вловити нюанси людських стосунків, сприймають інших людей дещо загалом, оцінюючи їх на підставі лише декількох якостей. Студенти з особливими потребами намагаються об'єднуватися зі студентами, які мають ідентичні захворювання та негативно ставляться до інших. Слід зазначити, що психологічні особливості осіб з інвалідністю корелюють зі складністю і специфікою хвороби (інвалідність I, II, III груп).

З метою вивчення психологічних особливостей впевненості у собі студентів з інвалідністю у м. Біла Церква було проведено дослідження цього феномену в юнаків та юнок, що навчаються у ВНЗ за допомогою методики В. Г. Ромека «Тест впевненості у собі». Вибірка становила 32 особи (15 юнаків і 17 юнок). Результати представлені у таблиці 1.

Таблиця 2.1

Показники рівнів розвитку впевненості у собі в студентів з інвалідністю

Компоненти		Когнітивний компонент		Емоційний компонент		Поведінковий компонент	
Рівні		Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Високий	Чол.	2	1 3,34	1	6,66	2	1 3,34
	Жін.	4	2 3,53	5	29,42	2	1 1,76
	Ра	6	1	6	18,75	4	1

[108] Ветрова И. Ю. Проблемы социальной адаптации инвалидов [Електронний ресурс] / И. В. Ветрова. – Режим доступу: http://www.rezeptsport.ru/metod/metod9.php

	зом		8,75				2,50
Середній	Чол.	9	60,00	7	46,67	11	73,32
	Жін.	7	41,17	10	58,82	8	47,07
	Разом	16	50,00	17	53,12	19	59,37
Низький	Чол.	4	26,66	7	46,67	2	13,34
	Жін.	6	35,30	2	11,76	7	41,17
	Разом	10	31,25	9	28,13	9	28,13

Джерело: складено авторами.

Як видно з таблиці 1, більшість досліджуваних мають середній рівень розвитку компонентів впевненості у собі (50,00% – когнітивний компонент, 53,12% – емоційний, 59,37% – поведінковий). Цей рівень характеризується суперечливими виявами впевненості у собі: недостатність навичок впевненої поведінки, сумніви щодо своїх здібностей, можливостей, прийняття своїх позитивних якостей і водночас неприйняття негативних.

Показники низького рівня (31,25% – когнітивний компонент, 28,13% – емоційний, 28,13% – поведінковий) свідчать, що майже третина досліджуваних відчувають безпорадність, невпевненість в більшості ситуаціях, не приймають себе, уникають контактів та труднощів. Невпевненість у собі виражається у постійних сумнівах, зневірі у власних силах, орієнтації на думку інших людей, пошук у них підтримки, схильності до безпідставної тривоги.

Оптимальним є високий рівень розвитку впевненості у собі, який виявлено у невеликої кількості досліджуваних (18,75% – когнітивний компонент, 18,75% – емоційний, 12,50% – поведінковий). Студенти з високим рівнем впевненості у собі добре пристосовуються до нових умов, обирають конструктивні способи долання труднощів, легко налагоджують стосунки, ініціативні, прагнуть досягати своїх цілей.

Переважання неконструктивних середнього та низького рівнів компонентів впевненості у собі над конструктивним високим свідчить про необхідність створити соціально-психологічні умови для розвитку

даного психічного утворення в студентів з інвалідністю. До психологічних умов відноситься розвиток особистісних якостей: прийняття себе, саморозуміння, довіри до себе, комунікативних навичок тощо. Найважливішими соціальними умовами є доброзичливе ставлення і повага з боку батьків, педагогів, одногрупників, друзів; залучення до спільної діяльності, конкурсів, змагань.

Отже, навчально-виховний процес в інтегрованому студентському середовищі повинен будуватись з урахуванням умов психологічної адаптивності особистості з особливими потребами.

РОЗДІЛ ІІІ. ПРАВОВІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ СУПРОВОДУ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

3.1.Супровід як вид соціального становлення студентів з інвалідністю на шляху до отримання освіти

В сучасних умовах особливої гостроти набувають питання успішної соціалізації підростаючого покоління, адже вплив агресивного середовища, засобів масової інформації та мережі Інтернет не завжди позитивно впливають на процес становлення та соціалізації.

Один з ефективних шляхів розвитку і соціалізації осіб з інвалідністю – здобуття вищої освіти, яка формує світогляд і життєві орієнтири, розвиває здатність адаптуватися до соціальної ситуації тощо. Під час реформування освітнього процесу здійснюється перехід від інтеграційної до інклюзивної освіти, що передбачає навчання осіб з інвалідністю спільно зі здоровими людьми, в умовах єдиного освітнього простору.

Усвідомлюючи важливість даного питання, Університет «Україна» одним з перших ВНЗ створив умови для навчання осіб з інвалідністю. На сьогодні в Україні 2,6 млн. людей мають статус «особа з інвалідністю» (32 студенти з інвалідністю, які навчаються у нашому інституті, що становить 7,36 % від загальної кількості студентів Білоцерківського інституту економіки та управління). Особливістю діяльності вишу є згуртування зусиль відповідних структурних підрозділів університету, а також залучення органів місцевої влади, соціальних служб і громадських організацій, орієнтованих на соціально-педагогічну підтримку молоді з інвалідністю.

Важливе значення для організації та здійснення соціально-педагогічно-психологічної підтримки молоді з інвалідністю займають різні аспекти супроводу навчання студентів з інвалідністю у вищому навчальному закладі.

Якщо звернутися до загального розуміння слова супровід, то воно означає сприяння, спільне пересування, допомогу однією людини іншій в подоланні життєвих труднощів. Супровід розкриває особистісне зростання, допомагає особі розкритися, усвідомити соціально-психологічні умови для успішного навчання і психологічного розвитку особи в ситуаціях життєвої взаємодії з оточенням[109].

Соціальний супровід – це соціальна підтримка, що передбачає надання конкретній особі чи сім'ї комплексу соціальних послуг, подолання життєвих труднощів, мінімізація негативних наслідків чи навіть повне розв'язання проблем. В науковій літературі, соціальний супровід визначається як комплекс заходів, спрямованих на підтримання процесів активної життєдіяльності і розвитку природних здібностей клієнта, а також створення умов для попередження розвитку негативних наслідків і різних соціальних проблем, мобілізація людини на активізацію прихованих резервів, навчання новим професіям, здатності самостійно справлятися з проблемами. Служба соціального супроводу – це система, яка ставить за мету створення рівних можливостей як для людей, що мають інвалідність, так і для інших категорій населення (літні люди, багатодітні батьки, одинокі матері, сім'ї, які виховують дитину-інваліда та ін.)[110].

Соціальний супровід здійснюється фахівцями соціальної сфери, психологами, педагогами та медичними працівниками на основі новітніх технологій з використанням методів індивідуальної та групової роботи. Здійснювати соціальний супровід може людина будь-якої професії, яка має високий рівень свідомості і достатній рівень соціальних знань, адже керівним принципом супроводу осіб з інвалідністю у ВНЗ має бути допомога, сприяння особі з інвалідністю або іншій

[109] Актуальні проблеми підготовки фахівців соціальної сфери : тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції. – Хмельницький : ХІСТ Університету «Україна», 2011. – 327 с.

[110] Соціальний супровід осіб з обмеженими можливостями в освітньому просторі вищих навчальних закладів як форма комплексної соціальної допомоги / Г. Слозанська // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. – 2013. – Вип. 29. – С. 199-203

особі, яка потребує сторонньої участі, стати конкурентоспроможним в певній сфері діяльності, активно брати участь в житті суспільства, незважаючи на обмежені можливості. Особа з інвалідністю не повинна залежати від своїх опікунів, а навпаки, фахівець повинен допомогти особі стати вільною у виборі професії, не залежати від життєвих обставин, самій вирішувати, що, коли і як робити, мати можливість планувати і послідовно здійснювати свої життєві і творчі плани.

Використання різних методів допоможе молоді з інвалідністю під час навчання відновити незалежний спосіб життя. Тому працівниками ВНЗ можуть бути використані технології соціальної адаптації, соціальної діагностики, соціальної профілактики, соціального контролю; соціально-економічні та організаційно-розпоряджувальні методи, педагогічні методи (переконання, навіювання, приклад); методи організації діяльності, спрямовані на формування позитивного досвіду поведінки, дій та вчинків (доручення, соціальне навчання, закріплення позивного досвіду); методи стимулювання діяльності, спрямовані на покращення чи зміну своєї поведінки, розвиток мотивації соціально бажаної діяльності (позитивне підкріплення, змагання); методи самовиховання, що сприяють свідомій зміні людиною власної особистості (самооцінка, самоорганізація, самоконтроль, самокорекція) та психологічні методи[111].

Соціальний супровід повинен включати наступні сфери життєдіяльності: самообслуговування; навчальна діяльність, трудова діяльність; дозвілля і відпочинок. Але для того, щоб соціалізація та інтеграція молоді з інвалідністю до навчального процесу була ефективною, потрібно визначити основні, чіткі цілі, що сприятимуть розвитку людини.

Згідно з законодавством, соціальний супровід здійснюється центрами соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. Соціальний супровід передбачає: 1) здійснення соціальної допомоги, надання соціальних послуг та соціальної реабілітації відповідно до потреб особистості та характеру самих проблем; 2) соціальне виховання, що включає створення умов та проведення заходів, спрямованих на оволодіння і

[111] Серга Т. О. Теоретичні засади соціального супроводу як технології соціальної роботи . / Т.О.Серга. // Соціальні технології : актуальні проблеми теорії та практики : зб. наук. пр. / Класич. приват. у-т ; [голов. ред. : О. Л. Скідін]. – Запоріжжя : КПУ. – 2011. – Вип. 52. - С.222-228.

засвоєння загальнолюдських і спеціальних знань, соціального досвіду з метою формування соціально-позитивних ціннісних орієнтацій; 3) психологічну, соціальну та юридичну підтримку, призначенням якої є надання професійної посередницької допомоги у розв'язанні різноманітних проблем; 4) консультування, у процесі якого виявляються основні напрями подолання складних життєвих обставин; 5) збереження, підтримку і захист здоров'я сім'ї чи особи, сприяння у досягненні поставленої мети і розкритті їх внутрішнього потенціалу тощо.

У процесі здійснення соціального супроводу Центри надають: 1) інформаційні послуги: надання інформації, надання контактів служб або установ, куди необхідно звернутися по відповідну допомогу; про заклади, які можуть надати послуги тощо; 2) психологічні послуги: психологічна діагностика, спрямована на виявлення соціально-психологічних характеристик особистості; надання консультацій з питань психологічного здоров'я та поліпшення взаємин з навколишнім середовищем; психологічна корекція та психологічна реабілітація; 3) соціально-педагогічні послуги: просвітницька робота щодо всебічного і гармонійного розвитку дитини; навчання батьків ефективним методам виховання, педагогічне консультування з питань розв'язання педагогічних проблем сім'ї та її членів; влаштування дитини в клуб, секцію, гурток тощо; 4) соціально-медичні послуги: посередництво в здійсненні профілактичних, лікувально-оздоровчих заходів; консультації з питань збереження і зміцнення здоров'я; 5) юридичні послуги: надання консультацій з питань чинного законодавства, гарантій та пільг; здійснення захисту прав та інтересів сім'ї чи особи; захист прав дитини; 6) соціально-економічні послуги: допомога в залученні додаткових ресурсів для задоволення матеріальних інтересів і потреб; інформування з питань працевлаштування та сприяння цьому, навчання; посередництво в наданні гуманітарної допомоги тощо.

Процес соціального супроводу включає в себе кілька етапів:

перший етап – підготовчий етап або оцінювання потреб клієнта. На даному етапі виявляються суть, причини виникнення, суперечності, формулюється проблема;

на другому етапі здійснюється пошук варіантів вирішення проблеми;

на третьому етапі здійснюються спільно з клієнтами дії, які приведуть до вирішення проблеми;

на четвертому етапі аналізується те, що відбувається, прогнозуються подальші життєві цілі, формування людиною свого життя на основі зробленого, закріплення отриманих знань і навичок[112].

Соціальний супровід повинен базуватися на таких принципах: добровільності; поваги до людини; індивідуального та диференційованого підходу до кожної особи; системності, комплексності, безоплатності, доступності соціальних послуг; толерантності та гуманізму, відповідальності.

Отже, головна мета соціального супроводу полягає в допомозі особі з інвалідністю сформувати здатність діяти самостійно в соціальному просторі, полегшити доступ і розширити спектр необхідних послуг, переконатися, що клієнту доступні всі види послуг і що вони відповідають його потребам; визначають уважне, неупереджене ставлення і повагу до осіб з інвалідністю та головне – це право на самовизначення і самостійність у виборі професії, послуг тощо.

Сучасні наукові дослідження стверджують, що дана категорія студентів має низку труднощів, які пов'язані з виконанням основних соціальних функцій: навчання, працевлаштування та комунікація з людьми. Тому в ВНЗ потрібна організація соціального супроводу для підтримки студентів з інвалідністю протягом всього терміну навчання. Насамперед потрібно виявити та проаналізувати проблеми студентів з інвалідністю, визначити для кожного студента графік навчання, обсяг навчального матеріалу, забезпечити архітектурну безбар'єрність, залучити до громадського життя університету тощо.

Таким чином, соціальний супровід потребує згуртованості, злагодженості та компетентності працівників ВНЗ для реалізації ефективної адаптації та соціалізації студентів з інвалідністю, налагодження міжособистісних контактів, підвищення самостійності та формування активної життєвої позиції.

У процесі навчальної діяльності студентів з інвалідністю можуть виникнути й непередбачувані обставини, тому досить важливим для даної категорії є психолого-педагогічний супровід. Однією з проблемних ситуацій для студентів з інвалідністю під час навчання на першому курсі є адаптація до освітнього середовища ВНЗ та академічної групи, що вимагає тривалого часу та значних зусиль.

---

[112] Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю : Закон України // Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 2001. – N 42. - ст.213

Основною метою психолого-педагогічного супроводу в навчальних закладах є соціалізація осіб з інвалідністю, вивчення рівня розумового розвитку, рівня розвитку когнітивної сфери, особливостей емоційно-вольової сфери; індивідуальних характеристик особистості, рівня сформованості мотивації до навчання; їх творчий та інтелектуальний розвиток, спілкування, професійна орієнтація та соціальна адаптація тощо. Тому психологу, соціальному педагогу та викладачам потрібно розробити основні етапи психолого-педагогічного супроводу в роботі зі студентами з інвалідністю, які орієнтовно можуть бути такими:

підготовчий етап включає: встановлення контакту між усіма учасниками супроводу; визначення плану роботи та послідовності процесу психолого-педагогічного супроводу; підготовка необхідної документації та складання графіку роботи;

етап психологічної підтримки включає такі завдання: встановлення контакту з батьками та родичами; встановлення контакту зі студентом; встановлення контакту з групою та викладачами; діагностика особистісного й інтелектуального розвитку, надання допомоги, підтримки у врегулюванні проблем взаємин з однолітками й педагогами, проведення поглибленої психодіагностики тощо;

етап планування містить розробку індивідуальної програми супроводу студента та роботу з оточуючими;

етап ототожнення (ідентифікації): на даному етапі важливо допомогти усвідомити основні професійні якості та готовність до майбутньої практичної діяльності;

підсумковий етап включає колективне обговорення учасниками психолого-педагогічного супроводу ефективності проведеної роботи з рекомендаціями щодо подальшого навчання та розвитку осіб з інвалідністю у ВНЗ[113].

Важливим аспектом психолого-педагогічного супроводу студентів з інвалідністю є напрямки роботи, до яких можна віднести: розвиваюча робота; психологічна діагностика; психологічна профілактика; консультативно-просвітницька робота; психологічна корекція; психологі-

[113] Соціальний супровід в роботі соціальних служб ВНЗ України : завдання та технології / О. П. Крижанівська, І. С. Попова // Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Політологія. Соціологія. Право. – 2012. – № 3. – С. 92-96.

чне консультування; соціальна реабілітація; психологічна реабілітація; психологічна підтримка тощо.

Залежно від напрямків та етапів роботи завданнями психолого-педагогічного супроводу можуть виступати: створення умов для успішної адаптації до навчального процесу; сприяння у формуванні готовності до сприйняття вимог професії та співвідношення зі своїми здібностями, можливостями; формування компетентності та культури як новоутворення особистісного і професійного розвитку; допомога у засвоєнні ефективних методів отримання, переробки нової інформації в навчальному процесі і застосування у практичній діяльності; впевненості у власних силах, своєму творчому потенціалі; вироблення індивідуального стилю діяльності; розробка рекомендацій, що допоможуть здійснювати самоосвіту та самоаналіз; навчання прийомам самоконтролю, конструктивним способам подолання криз, професійних і особистісних проблем; формування установок на постійний саморозвиток, самовдосконалення і самоосвіту тощо.

Узагальнюючи викладений матеріал, варто відзначити, що навчання у ВНЗ для кожної людини є важливим етапом на шляху до здобуття освіти та професії, а особливо для осіб з інвалідністю. Цей процес пов'язаний з особистісним становленням як особистості, майбутнього професіонала своєї справи, так і зміною соціального оточення. Тому для осіб з інвалідністю це справжнє випробування на шляху до становлення і здобуття професії та потребує більших затрат сил та енергії для подолання соціальних, психологічних та економічних бар'єрів[114].

Таким чином, у вищому навчальному закладі соціально-психологічний супровід розпочинається з моменту звернення особи з інвалідністю безпосередньо до працівників інституту і охоплює такі процеси: підготовка до вступу, вступ і навчання у ВНЗ та підтримка зв'язків з випускниками, а безпосереднім виконавцем такої роботи є соціальний педагог, який організовує соціально-психолого-педагогічний супровід студентів з інвалідністю та сприяє взаємодії навчального закладу, сім'ї, соціальних служб, громадських організацій до адаптації даних студентів до соціального та студентського се-

[114] Таланчук П. М. Супровід та навчання студентів з особливими потребами в інтегрованому освітньому середовищі : навчально-методичний посібник. / П. М. Таланчук., К. О. Ковальченко, Г. Ф. Нікуліна - К. : Соцінформ, 2004. – 128 с.

редовища. Саме тому соціальний супровід займає важливе місце в системі підтримки студентів з інвалідністю[115].

Говорячи про психолого-педагогічний супровід, важливо зазначити, що його основними завданнями є соціалізація та адаптація студентів з інвалідністю, до яких повинні залучатись, крім соціального педагога, усі учасники навчально-виховного процесу ВНЗ. Майстерність всього викладацького колективу навчального закладу полягає в ефективній реалізації поставлених завдань у сфері особистісного розвитку, соціальної адаптації, комунікативної сфери, навчання, професійної орієнтації тощо.

Отже, під час роботи з даною категорією студентів повинен бути індивідуальний підхід до кожного. І на даний час досить гостро стоїть питання щодо впровадження інклюзивної освіти, тому залучення різного роду спеціалістів є досить актуальним для вирішення питань супроводу осіб з інвалідністю та їх подальшої професійної діяльності.

3.2. Правове регулювання працевлаштування осіб з інвалідністю

Починаючи пошук роботи, слід пам'ятати, що ми живемо у досить складний час, коли пропозицій на ринку праці менше, ніж бажаючих отримати заповітну вакансію.

Позитивними відправними питаннями для пошуку роботи або одержання професії можуть бути: що мене цікавить і одночасно дозволяє розвиватися?

Безумовно, знайти роботу в сучасних економічних умовах доволі складно, але полегшити це може планомірна діяльність з об'єктивної оцінки власних можливостей, вивчення потреб ринку, оволодіння необхідними навичками, відновлення документів або отримання професії. У найгіршому випадку контакти зі службою зайнятості та відновлення документів (у разі їх відсутності) допоможуть стати на облік в якості безробітного, що забезпечить певний дохід і можливість без поспіху знайти роботу.

[115] Таланчук П. М. Супровід та навчання студентів з особливими потребами в інтегрованому освітньому середовищі : навчально-методичний посібник. / П. М. Таланчук., К. О. Ковальченко, Г. Ф. Нікуліна - К. : Соцінформ, 2004. – 128 с.

Нормативне підґрунтя для забезпечення працевлаштування осіб з особливими потребами.

Законодавець констатує, що будь-яка людина, в тому числі й особа з інвалідністю, має право на працю, що передбачає можливість заробляти собі на життя працею, яку вона вільно обирає або на яку вільно погоджується. Особи з інвалідністю, які не досягли пенсійного віку, мають право бути зареєстрованими у державній службі зайнятості як безробітні. Особи з інвалідністю в Україні володіють усією повнотою соціально-економічних, політичних, особистих прав і свобод, закріплених Конституцією України та іншими законодавчими актами України. Не є винятком укладання трудового договору та інші правовідносини, які виникають у зв'язку зі здійсненням ними трудової діяльності. Однак, навіть незважаючи на це, у людей з особливими потребами і бажанням працювати виникають різні сумніви і запитання.

Найчастіше перед особами з інвалідністю постають питання, чи можуть вони працювати, де їх потенціал може бути реалізований, хто має брати участь у процесі працевлаштування осіб з особливими потребами, куди слід звертатися. Відповідно до Закону України «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні», з метою реалізації творчих і виробничих здібностей осіб з особливими потребами та з урахуванням індивідуальних програм реабілітації їм забезпечується право працювати на підприємствах, в установах, організаціях, а також займатися підприємницькою та іншою трудовою діяльністю, яка не заборонена законом[116].

На практиці при прийомі на роботу роботодавець запитує у особи з особливим потребами серед інших документів й довідку про встановлення групи інвалідності, але при цьому ані роботодавець, ані особа, яка працевлаштовується, часто не знають, що документом, який визначає види, форми й обсяг реабілітаційних заходів, оптимальні строки їх здійснення та конкретних виконавців, є індивідуальна програма реабілітації особи з інвалідністю.

Така програма реабілітації особи з інвалідністю розробляється відповідно до Державної типової програми реабілітації інвалідів: для повнолітніх інвалідів – медико-соціальною експертною комісією, для

[116] Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні : Закон України // Відомості Верховної Ради УРСР (ВВР), 1991, N 21, ст.252

дітей-інвалідів – лікарсько-консультативними комісіями лікувально-профілактичних закладів[117].

Визначення конкретних обсягів, методів і термінів проведення реабілітаційних заходів, які повинні бути здійснені щодо інваліда, дитини-інваліда, кошторис витрат за рахунок бюджетних коштів чи загальнообов'язкового державного соціального страхування, а також контроль за виконанням індивідуальної програми реабілітації особи з особливим потребами в межах своїх повноважень здійснюють медико-соціальні експертні комісії (лікарсько-консультаційні комісії лікувально-профілактичних закладів – щодо дітей-інвалідів), органи праці та соціального захисту населення, служби зайнятості, реабілітаційні установи, розпорядники відповідних коштів.

Обсяг реабілітаційних заходів, що передбачається індивідуальною програмою реабілітації інваліда, не може бути меншим від передбаченого Державною типовою програмою реабілітації інвалідів.

Індивідуальна програма реабілітації особи з особливими потребами є обов'язковою для виконання органами виконавчої влади, місцевого самоврядування, реабілітаційними установами, підприємствами, установами, організаціями, в яких працює або перебуває інвалід, дитина-інвалід, незалежно від їх відомчої підпорядкованості, типу і форми власності. Індивідуальна програма реабілітації має для особи з інвалідністю рекомендаційний характер. Особа з особливими потребами (або законний її представник) має право відмовитися від будь-якого виду, форми та обсягу реабілітаційних заходів, передбачених його індивідуальною програмою реабілітації чи від програми в цілому.

Особа з інвалідністю (законний представник дитини-інваліда) самостійно вирішує питання про вибір та забезпечення конкретними засобами чи послугами реабілітації, включаючи засоби пересування, вироби медичного призначення, друковані видання зі спеціальним шрифтом, звукопідсилювальну апаратуру, санаторно-курортне лікування тощо в межах його індивідуальної програми реабілітації.

Професійна реабілітація передбачає відновлення знижених або втрачених професійних функцій, відбір професії та адаптацію до неї

[117] КЗпП України // зі змінами та доповненнями, останні з яких внесені законами України від 6 грудня 2016 року № 1774-VIII; від 22 березня 2017 року № 1971-VIII; від 6 квітня 2017 року № 2005-VIII)

особи з інвалідністю поновлення трудової діяльності особи з інвалідністю в колишній або в новій професії.

Професійна реабілітація включає заходи із забезпечення зайнятості осіб з особливими потребами, експертизи потенційних професійних здібностей, професійної орієнтації, професійної підготовки, підготовки робочого місця, професійно-виробничої адаптації, раціонального працевлаштування, динамічного контролю за раціональністю працевлаштування і успішністю професійно-виробничої адаптації.

Професійна реабілітація (професійний відбір, професійна орієнтація, професійна освіта, професійні підготовка, перепідготовка, перекваліфікація, раціональне працевлаштування) спрямовується на забезпечення конкурентоспроможності особи з інвалідністю на ринку праці та її працевлаштування як у звичайних виробничих умовах, так і у спеціально створених умовах праці. Професійна орієнтація осіб з особливими потребами у працездатному віці, дітей-інвалідів здійснюється відповідно до індивідуальної програми реабілітації для підвищення їх конкурентоспроможності на ринку праці, визначення можливостей до професійної підготовки, перепідготовки і наступного працевлаштування[118].

Послуги з професійної орієнтації дітям-інвалідам надають спеціальні загальноосвітні школи (школи-інтернати), загальноосвітні санаторні школи (школи-інтернати) за участю, у разі необхідності, центрів соціальних служб для молоді, реабілітаційних установ.

Професійну орієнтацію інвалідів у працездатному віці, які мають бажання працювати і зареєстровані у державній службі зайнятості, може здійснювати державна служба зайнятості. Держава гарантує інвалідам право на безоплатне отримання професійної освіти і пов’язане з цим обслуговування відповідно до індивідуальної програми реабілітації інваліда. Інваліди, діти-інваліди з важкими формами інвалідності, які потребують спеціальних умов для одержання професійної освіти, за своїм бажанням можуть навчатися у спеціальних навчальних закладах чи в навчальних закладах загального типу, де створюються відповідні умови згідно з державними соціальними нормативами, та у разі необхідності – за навчальними програмами, адаптованими для

[118] Про затвердження форм індивідуальної програми реабілітації інваліда, дитини-інваліда та Порядку їх складання // Наказ Міністерста охорони здоров'я України Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 19 жовтня 2007 р. за N 1197/14464

навчання осіб, які потребують корекції фізичного та/або розумового розвитку.

У разі неможливості здійснювати професійну освіту інвалідів, дітей-інвалідів у загальних і спеціальних навчальних закладах їх навчання організовується (за їх згодою або за згодою їх законних представників) вдома за індивідуальними навчальними планами, якщо ця форма допускається змістом професійного навчання за визначеною спеціальністю.

Професійна підготовка, перепідготовка, підвищення кваліфікації осіб з інвалідністю, зареєстрованих у державній службі зайнятості, може здійснюватися державною службою зайнятості і підприємствами, установами, закладами, з якими державною службою зайнятості укладені договори. Професійна реабілітація інвалідів, дітей-інвалідів здійснюється відповідно до індивідуальних програм реабілітації інвалідів та в разі необхідності супроводжується медичним спостереженням за ними[119].

Трудова реабілітація передбачає тренування відновленої моторної здатності з використанням засобів реабілітації з метою створення інвалідові, дитині-інваліду умов для праці за можливістю у звичайному виробничому середовищі за допомогою індивідуальних заходів. Індивідуальні заходи, що розробляються з урахуванням здібностей і бажань інваліда, дитини-інваліда, повинні передбачати:

• створення умов для отримання найвищої можливої професійної кваліфікації;

• працевлаштування (професійну освіту, професійні підготовку, перепідготовку, перекваліфікацію), при якому інвалідність якнайменше заважатиме виконанню професійних обов'язків;

• пристосування робочого місця (місця навчання) з урахуванням безпеки та особливих потреб інваліда; використання спеціальних пристосувань та/або одягу, необхідного у зв'язку з характером інвалідності.

Трудова реабілітація інвалідів, дітей-інвалідів здійснюється відповідно до їх індивідуальних програм реабілітації та в разі необхідності супроводжується медичним спостереженням за ними.

---

[119] Про затвердження форм індивідуальної програми реабілітації інваліда, дитини-інваліда та Порядку їх складання // Наказ Міністерста охорони здоров'я України Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 19 жовтня 2007 р. за N 1197/14464

Чи можуть не прийняти на роботу або звільнити з причини інвалідності? Ні. Держава фактично зобов'язує роботодавців працевлаштовувати інвалідів самостійно.

Відмова в укладенні трудового договору або в просуванні по службі, звільнення за ініціативою адміністрації, переведення інваліда на іншу роботу без його згоди з мотивів інвалідності не допускається, за винятком випадків, коли за висновком медико-соціальної експертизи стан його здоров'я перешкоджає виконанню професійних обов'язків, загрожує здоров'ю і безпеці праці інших осіб, або продовження трудової діяльності чи зміна її характеру та обсягу загрожує погіршенню здоров'я інваліда.

Ще на початку 2006 р. всіх роботодавців зобов'язали працевлаштовувати осіб з особливими потребами самостійно (абз. 3 ст. 19 Закону України «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні»). Причому, як вимагає ч. 5 ст. 19 названого акту, працевлаштувати інваліда потрібно лише за основним місцем роботи. Тільки в цьому випадку норматив вважається виконаним. Натомість не важливо, працевлаштований інвалід на повну ставку чи ні, головне, щоб у відділі кадрів підприємства була його трудова книжка[120].

Норматив працевлаштування осіб з інвалідністю для всіх роботодавців – 4% середньооблікової чисельності штатних працівників облікового складу за рік, а якщо на підприємстві працює від 8 до 25 осіб, для даної категорії осіб потрібно передбачити одне робоче місце. Фактично підприємству, середньооблікова чисельність штату якого не перевищує 37 людей, досить працевлаштувати одного інваліда (37 х 4% ≈ 1).

За невиконання нормативу працевлаштування осіб з інвалідністю підприємству загрожують адміністративно-господарські санкції. Зокрема, якщо на підприємстві працює від 8 до 15 осіб включно, штраф становитиме половину середньої річної заробітної плати; якщо від 16 осіб і більше, штраф становитиме в розмірі середньорічної зарплати за кожне не зайняте особою з інвалідністю робоче місце. Причому на цей вид штрафу не поширюється термін давності.

Крім того, за відмову у працевлаштуванні інвалідів, а також неподання звіту до Фонду соціального захисту інвалідів ст. 188-1 Кодексу

[120] Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні : Закон України // Відомості Верховної Ради УРСР (ВВР), 1991, N 21, ст.252

України про адміністративні правопорушення передбачений ще й штраф, який стягують з винних посадових осіб підприємства[121].

Державна служба зайнятості відповідно до законів України «Про зайнятість населення» та «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні» сприяє трудовій реабілітації та працевлаштуванню громадян з особливими потребами з урахуванням рекомендацій медико-соціальної експертної комісії (МСЕК) на вільні та новостворені або пристосовані для них робочі місця, заявлені підприємствами[122].

З цією метою постійно ведеться облік осіб з інвалідністю, які звернулися за сприянням у працевлаштуванні, та облік робочих місць, на які, за інформацією підприємства, можуть бути працевлаштовані громадяни цієї категорії.

Щоб стати на облік у центр зайнятості, особа з інвалідністю має надати наступні документи:

1. паспорт;

2. трудову книжку;

3. документ про освіту (як і для всіх громадян);

4. посвідчення інваліда (пенсійне посвідчення, видане органами Пенсійного фонду України);

5. довідку до акта огляду МСЕК та індивідуальну програму реабілітації (видається при отриманні групи інвалідності). Але якщо там записано, що інвалід непрацездатний, то центр зайнятості не може взяти його на облік.

Сприяння працевлаштуванню відбувається з урахуванням висновків МСЕК (для повнолітніх інвалідів) та лікарсько-консультативних комісій лікувально-профілактичних закладів (для неповнолітніх).

Так, МСЕК і ЛКК проводять експертизу професійної придатності осіб з особливими потребами, що здійснюється насамперед для професій (спеціальностей), за якими вони працювали, навчалися, а також для професій (спеціальностей), здобуття яких можливе в майбутньому.

Вказується перелік професій і рівень кваліфікації, який збережений у тому чи іншому ступені професійної придатності.

---

[121] КЗпП України // зі змінами та доповненнями, останні з яких внесені законами України від 6 грудня 2016 року № 1774-VIII; від 22 березня 2017 року № 1971-VIII; від 6 квітня 2017 року № 2005-VIII)

[122] Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні : Закон України // Відомості Верховної Ради УРСР (ВВР), 1991, N 21, ст.252

Обов'язково вказуються відомості про придатність до відповідної професії:

• у повному обсязі;

• з обмеженням обсягу виконуваних робіт та визначенням тривалості робочого дня.

Зазначається перелік професій, спеціальностей, що рекомендується до освоєння при професійному навчанні, перепідготовці.

Обов'язково надаються рекомендації щодо форми організації навчання:

• у загальноосвітньому навчальному закладі;

• у спеціально організованих умовах (спеціальна загальноосвітня школа, школа-інтернат, спеціальний клас (група у відповідному навчальному закладі),

• спеціальна навчальна програма, легкий режим навчання та інше.

МСЕК та ЛКК здійснюють докладний опис усіх чинників та елементів майбутньої трудової діяльності особи з інвалідністю, в якому обов'язково зазначаються протипоказання за станом здоров'я інваліда до певних видів професійної діяльності, зазначені умови праці (важкість, напруженість, режим праці та відпочинку, форма організації праці, санітарно-гігієнічні чинники) тощо.

Право на призначення допомоги по безробіттю мають лише інваліди, визнані в установленому порядку безробітними, які протягом 12 місяців, що передували початку безробіття, працювали на умовах повного або неповного робочого дня (тижня) не менше ніж 26 календарних тижнів і сплачували страхові внески.

Право на професійну підготовку, перепідготовку та підвищення кваліфікації, на працевлаштування з урахуванням надання дотації роботодавцю з коштів Фонду загальнообов'язкового державного соціального страхування на випадок безробіття, на участь в оплачуваних громадських роботах мають лише ті інваліди, які визнані в установленому порядку безробітними і мають право на призначення допомоги по безробіттю.

Безробітні мають право на матеріальне забезпечення та соціальні послуги. Видами забезпечення є:

• допомога по безробіттю, у тому числі одноразова її виплата для організації безробітним підприємницької діяльності;

• допомога по частковому безробіттю;

• матеріальна допомога у період професійної підготовки, перепідготовки або підвищення кваліфікації безробітного;

• допомога на поховання у разі смерті безробітного або особи, яка перебувала на його утриманні.

Видами соціальних послуг є:

• професійна підготовка або перепідготовка, підвищення кваліфікації та профорієнтація;

• пошук підходящої роботи та сприяння у працевлаштуванні, у тому числі шляхом надання роботодавцю дотації на створення додаткових робочих місць для працевлаштування безробітних та фінансування організації оплачуваних громадських робіт для безробітних (інваліди можуть залучатися до оплачуваних громадських робіт тільки за їх згодою);

• інформаційні та консультаційні послуги, пов'язані з працевлаштуванням.

Право на матеріальне забезпечення на випадок безробіття та соціальні послуги мають застраховані особи[123].

При укладенні трудового договору може бути обумовлене угодою сторін випробування з метою перевірки відповідності працівника роботі, яка йому доручається. Випробування не встановлюється при прийнятті на роботу осіб, які не досягли вісімнадцяти років, молодих робітників після закінчення професійних навчально-виховних закладів, молодих спеціалістів після закінчення вищих навчальних закладів, осіб, звільнених у запас з військової чи альтернативної (невійськової) служби, інвалідів, направлених на роботу відповідно до рекомендації МСЕК.

Державна служба зайнятості сприяє безробітним в організації підприємницької діяльності шляхом одноразової виплати допомоги по безробіттю.

Скористатися правом на одноразову виплату допомоги можуть за власним бажанням особи, які досягли 18-річного віку, зареєстровані як безробітні у державній службі зайнятості за місцем проживання і не можуть бути працевлаштовані за сприяння служби зайнятості протягом трьох місяців у зв'язку з відсутністю підходящої роботи.

---

[123] Кодексу України про адміністративні правопорушення // Відомості Верховної Ради Української РСР (ВВР) 1984, додаток до № 51, ст.1122

Допомога по безробіттю призначається центрами зайнятості з восьмого дня після реєстрації безробітного за його особистою заявою. Розмір допомоги по безробіттю визначається на підставі відомостей Державного реєстру загальнообов'язкового державного соціального страхування (далі – Державний реєстр) залежно від страхового стажу, заробітної плати (доходу), а також довідок про грошове забезпечення, виданих особі військовими комісаріатами, де така особа перебувала на обліку, військовими частинами, органами, де особа проходила службу.

Загальна тривалість виплати допомоги по безробіттю застрахованим особам не може перевищувати 360 календарних днів (особам передпенсійного віку – не більше 720 календарних днів) протягом двох років з дня її призначення.

Якщо страховий стаж протягом 12 місяців, що передують реєстрації особи як безробітної, становить шість або більше місяців, допомога по безробіттю визначається у відсотках до її середньої заробітної плати (доходу, грошового забезпечення), визначеної відповідно до Порядку обчислення середньої заробітної плати (доходу, грошового забезпечення) для розрахунку виплат за загальнообов'язковим державним соціальним страхуванням, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 26 вересня 2001 року № 1266, залежно від страхового стажу: до 2 років – 50 відсотків; від 2 до 6 років – 55 відсотків; від 6 до 10 років – 60 відсотків; понад 10 років – 70 відсотків[124].

Чи зберігається допомога при направленні безробітного на професійну підготовку, перепідготовку або підвищення кваліфікації?

У період професійної підготовки, перепідготовки або підвищення кваліфікації безробітного застрахованим та незастрахованим особам, визнаним відповідно до Закону України «Про зайнятість населення» безробітними, які за направленням державної служби зайнятості проходять професійне навчання у навчальних закладах, на підприємствах, в установах і організаціях незалежно від форм власності та їх підпорядкування, надається матеріальна допомога у розмірі допомоги по безробіттю, визначеному для відповідної категорії безробітних, та оплачуються вартість проїзду безробітного до місця проведення про-

[124] КЗпП України // зі змінами та доповненнями, останні з яких внесені законами України від 6 грудня 2016 року № 1774-VIII; від 22 березня 2017 року № 1971-VIII; від 6 квітня 2017 року № 2005-VIII.

фесійного навчання, якщо воно здійснюється в іншій місцевості, та у зворотному напрямку, а також проживання в період професійного навчання[125].

Матеріальна допомога у період професійного навчання призначається за умови відвідування безробітним занять без пропусків без поважних причин, що підтверджується відповідним табелем.

Поважними причинами пропусків занять вважаються: хвороба безробітного; догляд за хворою дитиною віком до 14 років; догляд за хворими близькими родичами; смерть близьких родичів – чоловіка (дружини), дітей, батьків, братів, сестер, бабусь і дідусів; відвідування лікарні, судових та правоохоронних органів, райвійськоматів, інших державних установ, що підтверджено відповідними документами.

Матеріальна допомога у період професійного навчання призначається на підставі особистої заяви безробітного, а якщо безробітного направлено на професійне навчання до призначення допомоги по безробіттю, довідки про середню заробітну плату за останнім місцем роботи, відомостей трудової книжки, за пред'явленням свідоцтва про загальнообов'язкове державне соціальне страхування та паспорта або документа, що посвідчує особу.

Рішення про призначення матеріальної допомоги у період професійного навчання, її розмір і строки виплати, відкладення, скорочення та припинення виплати оформлюється наказом центру зайнятості, номер і дата якого заносяться до картки персонального обліку безробітного. З цим наказом безробітний ознайомлюється під особистий підпис у картці обліку прийнятих рішень керівництва центру зайнятості. Якщо в день призначення матеріальної допомоги у період професійного навчання відсутні відомості, що впливають на її розмір, то вона призначається у розмірі, установленому законодавством, до отримання необхідних відомостей, але не більше шести місяців з дня призначення цієї допомоги. Після їх отримання здійснюється перерахунок матеріальної допомоги у період професійного навчання. Якщо зазначені відомості отримані пізніше шести місяців без поважних причин, то перерахунок матеріальної допомоги у період професійного навчання не здійснюється.

[125] Про зайнятість населення : Закон України // Відомості Верховної Ради (ВВР), 2013, № 24, ст.243

Відповідно до вимог КЗпП України інваліди мають право на додаткові пільги та привілеї порівняно з іншими працівниками.

Факт їхнього порушення розцінюється як порушення законодавства про працю та може стати причиною залучення винних осіб до адміністративної відповідальності.

Порушення встановлених термінів виплати пенсій, стипендій, заробітної плати, виплата її не в повному обсязі, а також інші порушення вимог законодавства про працю – спричиняють накладення штрафу на посадових осіб, підприємств, установ й організацій незалежно від форм власності та громадян – суб'єктів підприємницької діяльності від п'ятнадцяти до п'ятдесяти не оподатковуваних податком мінімумів доходів громадян[126].

Порушення вимог законодавчих й інших нормативних актів про охорону праці спричиняє накладення штрафу на працівників від двох до п'яти не оподатковуваних податком мінімумів доходів громадян і на посадових осіб підприємств, установ, організацій незалежно від форм власності та громадян-суб'єктів підприємницької діяльності – від п'яти до десяти не оподатковуваних податком мінімумів доходів громадян.

Зокрема, особа з інвалідністю має право на:

- працевлаштування без випробувального терміну (при направленні на роботу МСЕК);
- неповний робочий день або робочий тиждень (встановлюється за бажанням особи);
- відмову працювати в нічний час і надурочно;
- надання щорічної відпустки в зручний для неї час;
- основну відпустку мінімальною тривалістю 30 (для інвалідів I й II груп) і 26 календарних днів (для інвалідів III групи);
- неоплачувану відпустку тривалістю 60 (для інвалідів I й II груп) і 30 календарних днів (для інвалідів III групи);
- розірвання строкового трудового договору (якщо стан здоров'я інваліда став перешкоджати виконанню трудових обов'язків).

Прийняття на роботу та переведення на іншу роботу.

[126] КЗпП України // зі змінами та доповненнями, останні з яких внесені законами України від 6 грудня 2016 року № 1774-VIII; від 22 березня 2017 року № 1971-VIII; від 6 квітня 2017 року № 2005-VIII)

Роботодавець не може відмовити людині з інвалідністю в укладенні трудового договору або у просуванні по службі, а також звільнити за ініціативою адміністрації, перевести такого працівника на іншу роботу без його згоди з мотивів інвалідності,за винятком випадків, коли за висновком медико-соціальної експертної комісії (МСЕК) стан його здоров'я перешкоджає виконанню професійних обов'язків, загрожує здоров'ю та безпечній праці інших осіб, або продовження трудової діяльності чи зміна її характеру та обсягу загрожує погіршенням здоров'я людини з інвалідністю.

Під час прийняття на роботу людей з інвалідністю, направлених відповідно до рекомендацій МСЕК, роботодавці не мають права встановлювати для них випробування.

Працівники-інваліди мають переважне право залишитися на роботі, якщо на підприємстві відбувається скорочення чисельності чи штату працівників у зв'язку зі змінами в організації виробництва та праці. Такий пріоритет мають лише працівники, інвалідність яких настала на цьому підприємстві як трудове каліцтво або професійне захворювання.

За працівником, який втратив працездатність у зв'язку з нещасним випадком на виробництві або професійним захворюванням, зберігається місце роботи та середня заробітна плата на весь період до відновлення працездатності або до встановлення стійкої втрати професійної працездатності**.** У разі неможливості виконання працівником попередньої роботи, роботодавець зобов'язаний організувати навчання, перекваліфікацію та працевлаштування особи з інвалідністю відповідно до рекомендацій МСЕК**.**

Якщо стан здоров'я людини з інвалідністю перешкоджає виконанню її професійних обов'язків, то вона має право достроково припинити укладений з нею трудовий договір.

Право на неповний робочий день або робочий тиждень

За бажанням працівника-інваліда роботодавець зобов'язаний встановити йому пільгові умови праці. Оплата праці в цих випадках здійснюється пропорційно відпрацьованому часу або залежно від виробітку.

Сутність неповного робочого часу полягає в тому, що працівник працює менше за звичайну тривалість робочого часу і при цьому оплата його праці здійснюється пропорційно до відпрацьованого часу або залежно від виробітку.

Причому таке зменшення може встановлюватися шляхом:

- зменшення тривалості щоденної роботи;

- зменшення кількості днів роботи протягом тижня або одночасного зменшення кількості днів і тривалості щоденної роботи.

Усе залежатиме від домовленості між роботодавцем і працівником-інвалідом. Так, це можуть бути і дві години на день, і дві години на тиждень.

Однак при цьому має бути дотримано мінімальних державних гарантій щодо оплати праці. Більше того, якщо індивідуальною програмою інваліда передбачено зменшену тривалість робочого часу, роботодавець просто зобов'язаний створити такі умови.

Залучення осіб з інвалідністю до роботи у нічний час та до надурочних робіт допускається лише за їхньої згоди та за умови, що це не суперечить рекомендаціям МСЕК.

Збільшена тривалість відпустки: інвалідам першої та другої груп надається щорічна основна відпустка тривалістю 30 календарних днів, а інвалідам третьої групи – 26 календарних днів. Відпустки надаються у зручний для них час.

Людям з інвалідністю може бути надано додаткову відпустку (без збереження заробітної плати) тривалістю до двох місяців (інвалідам першої та другої груп – 60 календарних днів, а інвалідам третьої групи – 30 календарних днів щорічно). Роботодавці зобов'язані надати відпустку без збереження заробітної плати, якщо працівник, котрий має статус інваліда, висловив таке бажання (подав відповідну заяву). Працівники-інваліди, які нещодавно влаштувалися на роботу та ще не відпрацювали перших шести місяців на підприємстві, мають право піти в щорічну оплачувану відпустку повної тривалості до настання шестимісячного терміну їх безперервної роботи на цьому підприємстві. Ті працівники-інваліди, які працюють на підприємстві вже тривалий час, за своїм бажанням мають право піти у щорічну відпустку в зручний для них час.

У разі, якщо колективний договір підприємства встановлює додаткові відпустки, або інвалід має право на додаткові відпустки на інших підставах, то кількість днів додаткової відпустки додається до основної щорічної відпустки.

Оскільки тривалість відпустки встановлено з розрахунку на рік, то працівник з інвалідністю може за своїм бажанням розбити і використати її частинами протягом року.

Крім того, як і всі інші працівники, працівники з інвалідністю можуть претендувати на неоплачувану відпустку за згодою сторін тривалістю не більше за 15 днів на рік.

3.3. Проблеми працевлаштування осіб з інвалідністю у м. Біла Церква

Трудова діяльність для людини з інвалідністю, як і для людини взагалі, є не тільки можливістю забезпечити своє економічне існування, але й фактом реалізації своїх здібностей, долучення до суспільних цінностей. Робота дозволяє громадянину поважати себе, усвідомлювати свою індивідуальність, бути повноцінною частиною соціуму. Доступ людей з інвалідністю до зайнятості є одним із ключових чинників для розвитку їх як особистості та позитивним чинником для розвитку суспільства в цілому.

Працевлаштування осіб з інвалідністю не тільки підвищує рівень добробуту їх і їхніх сімей. Із соціально-економічної точки зору воно вигідне і для держави, оскільки дозволяє збільшити доходи від розширення ринку праці і зменшити витрати на соціальні програми з пільгового забезпечення людей зі статусом «інвалід». До того ж, беручи до уваги збільшення демографічного навантаження на працездатне населення, участь людей з інвалідністю у трудовому житті суспільства має неабияке значення з позиції дбайливого ставлення до трудових ресурсів.

Основою повноцінної інтеграції осіб з інвалідністю до суспільного життя є залучення їх до праці. Питання залучення людей з особливими потребами до праці є одним із головних завдань державної політики щодо цієї категорії громадян. Доведено, що саме праця сприяє більш ефективному розвитку в організмі людини процесів, націлених на компенсацію наслідків інвалідності[127].

Залучення особи зі статусом «інвалід» до праці дозволяє значно підвищити життєвий рівень самих осіб з інвалідністю та членів їхніх сімей; сприяє ствердженню осіб з інвалідністю як особистостей, формує і підтримує почуття людської гідності, дозволяє задовольнити їх

[127] Допомогти повірити у себе: інформ. довід. [для громадян з обмеженими фізичними можливостями та роботодавців, які використовують працю інвалідів]. – Миколаїв : Атол, 2015. – 136 с.

потреби в активній життєдіяльності. Окрім того, праця осіб з інвалідністю створює додатковий обсяг виробництва продукції (надання послуг), а також певним чином може сприяти відносній компенсації дефіциту робочої сили на ринку праці. Наприклад, праця людей з інвалідністю у США збільшує річний обсяг національного продукту на 500 млн. дол.[128]

Сучасний стан розвитку економіки України вимагає ефективнішого розв'язання проблем людей з обмеженими можливостями. Актуальність проблеми посилюється зміною демографічної ситуації у країні: на фоні зменшення загальної чисельності населення постійно зростає частка людей з обмеженими можливостями. За останні 25 років чисельність повнолітніх і неповнолітніх осіб з інвалідністю в загальній чисельності населення збільшилась майже вдвічі з 1,6 млн. осіб у 1991 році до 2,6 млн. осіб у 2016 році (із них 175 тисяч – діти) і досягла показника майже у 6 %[129].

Вкотре необхідно звернути увагу на проблеми із веденням статистики людей з інвалідністю, особливо за категоріями захворювання. Водночас, неналежна статистична інформація прямо впливає на планування та реалізацію державних програм та державної політики, зокрема щодо надання послуг людям з інвалідністю. Непокоїть і той факт, що держава фактично не володіє інформацією про становище осіб з інвалідністю, які мешкають на тимчасово непідконтрольній уряду території окремих районів Донецької та Луганської областей.

За сучасних умов простежується тенденція до зростання уваги саме до соціалізації, соціальної реабілітації й адаптації осіб з інвалідністю, які включають в себе як матеріальну, так і духовну психолого–педагогічну допомогу.

В Україні на сьогодні нараховується понад 2,6 млн. інвалідів, з них: 306 тис. інвалідів війни, включаючи інвалідів Антитерористичної операції на Сході України і прирівняних до цієї категорії громадян, які отримали каліцтво у війнах і воєнних конфліктах на територіях інших держав; 72 тис. інвалідів-чорнобильців; 1452 тис. інвалідів за-

[128] Попик Я. Професійна підготовка й працевлаштування молодих інвалідів // Соціальна політика і соціальна робота. – 2013. – №2 – 112 с. – С. 53

[129] Петрос О.М. Особи з обмеженими фізичними, розумовими, психічними можливостями: конкурентоспроможність на ринку праці / О.М. Петрос, Н.М. Маліновська // Врегулювання проблемних питань та захисту прав інвалідів у сфері праці / за заг. ред. В.М. Дьяченка, М.Л. Авраменка. – К. : Вид-во "Університет "Україна", 2015. – С. 25–42.

гального захворювання; 113 тис. інвалідів через трудове каліцтво і профзахворювання; 90 тис. інвалідів-глухих; 60 тис. інвалідів по зору. Встановлено інвалідність I групи – 252 тис. осіб, II групи – 916 тис., III групи – 1 млн. 250 тис. осіб[130] (Рис. 2.1.)

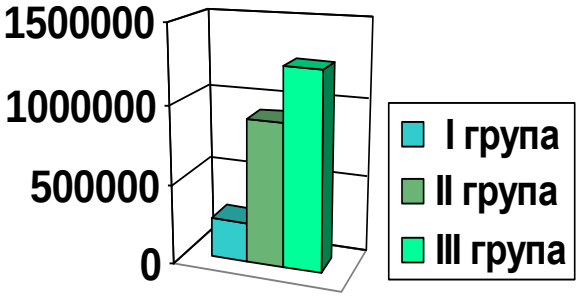


Рис. 3.1. **Загальна чисельність людей з інвалідністю (без урахування тимчасово окупованих територій Криму та м. Севастополя)**

*Джерело:*За даними Міністерства соціальної політики в Україні станом на 01.01.2016.

Високу частку людей з інвалідністю у загальній чисельності населення України (в середньому 6%) обумовлено комплексним впливом багатьох чинників, серед яких найбільш значущі: дефіцит бюджетних асигнувань на лікувально-профілактичні заходи; нестача медичних кадрів та недостатня кількість сучасного лікувального обладнання (особливо у сільській місцевості); забруднення навколишнього середовища, у першу чергу, наслідки аварії на Чорнобильській АЕС; Антитерористична операція на Сході України, інтенсивний розвиток техніки, транспортних технологій та урбаністичних процесів, що призводить до зростання техногенного травматизму; непослідовна та низько результативна охорона та безпека праці, особливо на підприємствах недержавної форми власності, що призводить до високого виробничого травматизму. Відсутність культури здорового способу життя, нераціональне харчування, споживання сурогатів спиртних напоїв також патогенно впливають на стан здоров'я нації. Існує пряма та знач-

[130] Поточний архів Мінсоцполітики. Офіційний сайт Мінпраці України. – Режим доступу : http://www.mlsp.gov.ua/

на кореляція між соціально-економічними проблемами розвитку суспільства та зростанням показників інвалідності[131].

Основною метою державної соціальної політики щодо осіб з інвалідністю в Україні має бути забезпечення рівних можливостей та реалізація конституційних прав цією категорією громадян, створення сприятливих правових, політичних, соціально-економічних, медичних, психологічних, організаційних умов і гарантій для забезпечення людського розвитку та інтеграції у суспільне життя. Тому основні завдання соціальної політики щодо людей з особливими потребами на державному та місцевому рівнях у різних сферах суспільного життя мають ґрунтуватися на:

– виробленні принципово нових підходів до охорони здоров'я нації, які базуватимуться на пріоритетах не лікувального, а профілактичного характеру;

– створенні умов для подальшого впровадження інклюзивної освіти осіб з інвалідністю у дошкільні, шкільні, позашкільні, професійно-технічні та вищі навчальні заклади;

– розвитку нових державних програм з вирішення проблем працевлаштування інвалідів з обов'язковим залученням до їх реалізації громадських організацій інвалідів;

– забезпеченні доступності інвалідів до об'єктів соціальної інфраструктури та транспортних засобів та інші завдання[132].

Варто пам'ятати, що втрата багатьма громадянами здоров'я та, як наслідок, втрата або зниження їх працездатності призводить до зростання втрат суспільства у вигляді недовиробництва продукції, необхідності здійснення бюджетних виплат на допомогу з інвалідності, а також витрат на соціальне, медичне обслуговування та комплексну реабілітацію осіб з інвалідністю. Натомість, категорія людей з інвалі-

[131] Таланчук П.М. Супровід навчання студентів з особливими потребами в інтегрованому освітньому середовищі / П.М. Таланчук, К.О. Кальченко, Г.Ф. Нікуліна. – К. : Соцінформ, 2014. – 128 с

[132] Красномовець. В.А. Людський розвиток осіб з інвалідністю в Україні: оцінка стану забезпечення [Електрон. ресурс] / В.А. Красномовець // Наукові праці КНТУ. Економічні науки, 2010, вип. 17// – Режим доступу : http://www.kntu.kr.ua/doc/zb_17_ekon/stat_17/55.pdf

дністю здебільшого залишається позбавлена можливості реалізувати свій творчий та трудовий потенціал[133].

Перехід до ринкових відносин та побудова соціальної держави в Україні детермінували нові підходи до соціального захисту людей з інвалідністю, які полягають у створенні цілісної системи на сучасних принципах. Приєднання до міжнародних норм права, ратифікація Україною конвенцій МОП переорієнтовує політику щодо осіб з інвалідністю до суспільно визнаних стандартів, яких дотримуються високорозвинуті цивілізовані країни, здійснює гармонізацію вітчизняного законодавства до міжнародних стандартів, створює спеціалізовані реабілітаційні установи та безбар'єрне середовище тощо. Ринкова економіка розширює підходи до надання соціальних послуг та утримання центрів обслуговування інвалідів.

У державі соціального типу допомога людям з особливими потребами і забезпечення рівних можливостей повинні займати одне з першочергових місць у соціальній політиці.

Діяльність центрів зайнятості щодо сприяння працевлаштуванню людей з інвалідністю

Робота центрів зайнятості щодо сприяння працевлаштуванню людей з інвалідністю має свою чітку внутрішню логіку та певну послідовність дій і передбачає злагодженість всіх спеціалістів та підрозділів центрів зайнятості, тісну взаємодію з партнерськими організаціями. Перелік соціальних послуг, що надаються Державною службою зайнятості наведено нижче (Рис. 2.2).

Беручи до уваги той факт, що на ринку праці люди з інвалідністю частіше за інших стикаються з браком підходящої роботи та низьким рівнем пропонованої заробітної плати, а також з огляду на велике різноманіття нозологій інвалідності та їх особливості, спеціалісти центрів зайнятості мають застосовувати індивідуальний підхід до кожного клієнта з інвалідністю.

На ефективну реалізацію означеного кола завдань спрямовується *Індивідуальна програма працевлаштування* (ІПП) особи з інвалідністю, яка розробляється центром зайнятості спільно з клієнтом у разі,

[133] Кожен має право на працю: Партнерство задля покращення можливостей для зайнятості молоді з особливими потребами : довід. [для молоді з обмеженими фізичними можливостями] / уклад. Т.В. Баранцова, О.В. Сорока. – Луганськ : Світлиця, 2009. – 112 с.

якщо на час звернення до державної служби зайнятості для нього не знайдено підходящої роботи. За змістом ІПП являє собою перелік заходів, що їх мають виконувати центр зайнятості і клієнт для підвищення його конкурентоспроможності на ринку праці, кращої адаптації до реальних умов, а також активності у пошуку підходящої роботи з гідною оплатою праці[134].

У ланцюгу заходів, спрямованих на розвиток конкурентоспроможності особи на ринку праці та працевлаштування на цікаву роботу з гідною заробітною платою, важливе значення має правильний вибір людиною професії (спеціальності). Особливо це актуально для осіб з інвалідністю, які вперше обирають свій професійний шлях.

[134] Сприяння особам з інвалідністю у пошуках зайнятості : посіб. [для тренерів – працівників служб зайнятості]. – К. : Мілленіум, 2015. – 156 с.

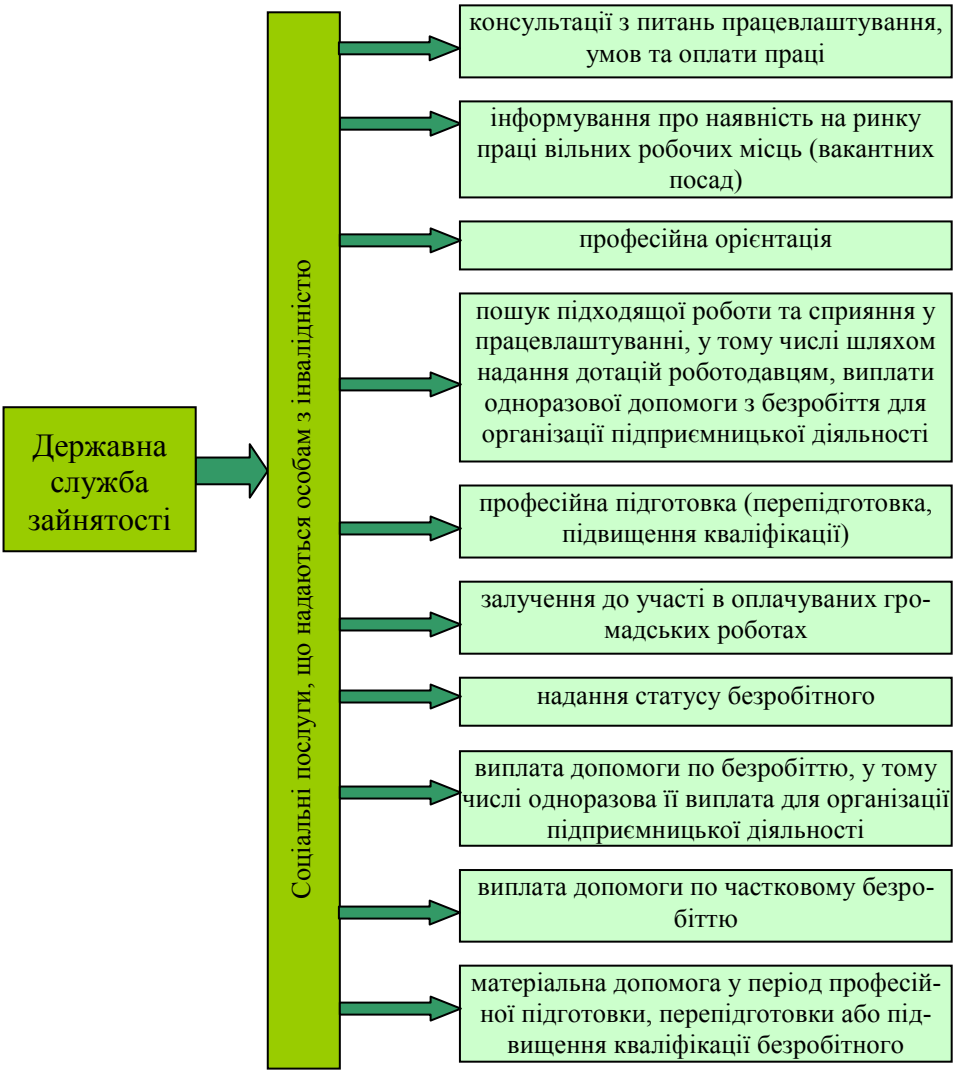


Рис.3.2 **Перелік соціальних послуг, які надаються людям з інвалідністю державною службою зайнятості**

Джерело: www.dcz.gov.ua.

Центри зайнятості, здійснюючи заходи з професійної орієнтації, мають допомогти людині з інвалідністю зробити правильний професійний вибір відповідно до свого покликання, психофізіологічних можливостей та здібностей. Надання особам з інвалідністю різноманітної інформації щодо змісту професій, вимог професій до людини, потреб ринку праці має здійснюватися не лише під час відвідування центру зайнятості. Потрібно використовувати можливості партнерів, зокрема, засобів масової інформації, МСЕК, ЛКК, навчальних закладів, громадських організацій людей з інвалідністю, для доведення профорієнтаційної інформації до свідомості цієї категорії громадян[135].

У зв'язку з постійним зростанням звернень до Білоцерківського міськрайонного центру зайнятості осіб з обмеженими фізичними можливостями, особливої актуальності набуває проблема їхнього працевлаштування. Оскільки мати роботу для осіб з інвалідністю – це можливість підвищити свій соціальний статус, свою значимість, поліпшити добробут.

Протягом 2016 року користувалися послугами Білоцерківського міськрайонного центру зайнятості 150 осіб з обмеженими фізичними можливостями, з них мали статус безробітного 116 чоловік. З їх числа працевлаштовано 58 осіб, з яких 33 мали статус безробітного.

Протягом І кварталу 2017 р. направлено на професійне навчання (стажування) 12 осіб з інвалідністю – під конкретне замовлення роботодавця ТОВ «Р – Пласт», ПАТ Городище-Пустоварівський цукровий завод, КП БМР «Білоцерківтепломережа», ПАТ «Білоцерківський автобусний парк» та для організації підприємницької діяльності. Курси цільового призначення з основ підприємницької діяльності були організовані в Інституті підготовки кадрів Державної служби зайнятості України та Рівненському Центрі професійно-технічної освіти.

На сьогоднішній день проблема адаптації та працевлаштування людей з особливими потребами є дуже актуальною. Даною категорією осіб, крім служби зайнятості, опікується чимало організацій: роботодавці, управління праці та соціального захисту населення, Фонд соціального захисту інвалідів, медико-соціальна експертиза. Тому є дуже

[135] Нові підходи у прискоренні працевлаштування інвалідів [Електронний ресурс] // Державна служба зайнятості. – 2010. – Режим доступу: http://www.dcz.gov.ua/control/uk/publish/article?art_id=186952&cat_id=35664

важливим той факт, щоб між даними організаціями була тісна співпраця, спрямована саме на допомогу людям з інвалідністю.

Щодо груп клієнтів центру зайнятості, які мають право на додаткову увагу під час працевлаштування опитувані вказували на збільшення кількості осіб, які отримали інвалідність через бойові дії в зоні АТО. Зокрема, 6 осіб з інвалідністю проходили професійне навчання, 2 особи отримали ваучер для проходження професійного навчання та 2 особи отримали одноразову виплату допомоги по безробіттю для організації підприємницької діяльності. Крім цього, одна особа працевлаштована за рахунок компенсації єдиного соціального внеску роботодавцю.

У Білій Церкві розміщується 72 окрема механізована бригада, яка активно бере участь в Антитерористичній операції, тому слід особливу увагу приділити воїнам АТО, які отримали інвалідність. Їх чисельність постійно збільшується, і тому, постає необхідність створення окремого відділу по роботі з цією категорією громадян.

Поспілкувавшись з молодими людьми з інвалідністю, ми дійшли висновку, що вони більш за все бажають працевлаштуватись на роботу за допомогою центру зайнятості. Це зумовлено їх віковими особливостями, підвищеною мотивацією до праці, бажанням підвищити рівень добробуту та досягти матеріальної незалежності. Важливо, що праця для молодої людини з інвалідністю, розширює можливості спілкування з цікавими людьми, реалізації особистістю своїх професійних здібностей і талантів, сприяє подоланню соціальної ізоляції, набуттю кар'єрної перспективи, формуванню почуття власної корисності у суспільстві.

Серед перелічених груп клієнтів з проблемами фізичного здоров'я й ті, які не мають бажання отримати роботу. В основному це ті особи з інвалідністю, які неодноразово звертались по допомогу до центру зайнятості й проходили весь процес бюрократичної системи. За словами провідного спеціаліста Білоцеківського центру зайнятості: «Ці хлопці ще не адаптувались до своїх можливостей. Їм потрібна, перш за все, психологічна підтримка. Вони не бажають працювати в мирному суспільстві, вони й досі воюють».

У Білоцерківському центрі зайнятості реалізуються різні програми з працевлаштування клієнтів з проблемами фізичного здоров'я, зокрема з проблемами зору та слуху.

Білоцерківське УВП УТОС – це навчально-виробниче підприємство Українського товариства сліпих УТОС, що розташоване в місті Біла Церква. Метою створення підприємства було працевлаштування людей з порушенням зору або повною його відсутністю, створення адаптованих робочих місць і особливих побутових умов та соціальний захист. Спеціалізація – випуск низьковольтної електротехнічної продукції.

У всі часи діяльності підприємства поряд з розвитком виробничої бази забезпечується функціонування соціальної інфраструктури, що дозволяє здійснювати всі заходи трудової, медичної та соціальної реабілітації інвалідів для забезпечення всіх різнобічних потреб працюючих. У 2017 році на Білоцерківському УВП УТОС працює понад 400 інвалідів по зору, а також інваліди з іншими захворюваннями (загальна чисельність працюючих понад 800 чоловік). Навчально-виробниче підприємство забезпечує працевлаштування і соціальний захист особам з інвалідністю 12 районів Київської області, а також має філію в місті Умань. Також створено надомну ділянку, що дозволяє жителям найближчих населених пунктів працювати на заводі, не виходячи з дому, що є важливим для повністю сліпих працівників, або осіб з обмеженим пересуванням. У підприємства є повна інфраструктура для соціальної адаптації та життя сліпих людей: свій навчальний центр, медичне відділення, 2 гуртожитки, об'єкти побутового обслуговування, бібліотека, комп'ютерний тифлотехнічний клас, аудіотека із записами аудіокниг, гуртки художньої самодіяльності та спортивні секції, спортзал, їдальня, база відпочинку площею 3,5 га. Здоровпункт підприємства функціонує як мініполіклініка з набором усіх необхідних медичних послуг для надання першої медичної допомоги та профілактики захворювань, за необхідності працюючі забезпечуються санаторними путівками.

Підприємство має низку пільг від держави, що дозволяє йому підтримувати високий рівень соціальних гарантій і розвивати інфраструктуру. Технічний відділ, лабораторія створюють такий ланцюжок технологічних процесів, щоб максимально задіяти незрячих людей, при цьому щоб результат праці був максимально якісний, на різних етапах виробництва існують пункти контролю якості. Всі заходи сприяють тому, що кінцева продукція не відрізняється від аналогічної продукції інших підприємств. З 1966 р. підприємство спеціалізується на випуску електротехнічної продукції: низьковольтна апаратура й електроуста-

новочні вироби. Споживачами продукції є підприємства машинобудування, ліфтобудування, транспорту, верстатобудування, роздрібна торгівля. Експорт продукції становить 70%. Основна реалізація припадає на країни СНД.

Білоцерківське виробниче підприємство «Весна» УТОГ спеціалізується на виробництві робочого, форменого та медичного одягу. На експериментальній дільниці підприємства розробляються та створюються нові зразки одягу, які відповідають сучасним вимогам.

Для випуску своєї продукції підприємство використовує різноманітні матеріали: сукно, брезент, бавовняні та синтетичні тканини. Основним видом продукції ВП «Весна» УТОГ є спеціальний одяг із бавовняних тканин для робітників найбільш поширених професій (костюми, халати, утеплені куртки та штани, брезентові костюми, спецодяг для робітників металургійної та хімічної промисловості, різноманітні види рукавиць). Користується попитом одяг, призначений для медичного персоналу – халати, костюми, куртки, а також інвентар для лікувальних та оздоровчих закладів. Підприємством приймаються замовлення на пошиття робочого одягу, виходячи з вимог та пропозицій замовників, для робітників хлібокомбінатів, м'ясокомбінатів, сільського господарства, торгівлі, автозаправних станцій тощо.

Останнім часом найбільшою часткою продукції, що випускається, є формений одяг, який виготовляється для замовлення потреб Міністерства оборони та Міністерства внутрішніх справ України, користується попитом одяг для державних та приватних охоронців.

Діяльність Білоцерківського центру зайнятості фінансується за рахунок коштів Фонду загальнообов'язкового державного соціального страхування України на випадок безробіття, а саме через страхові внески роботодавців, страхові внески застрахованих осіб, кошти державного бюджету, фінансові санкції, благодійні внески. Також у центрі діє програма спонсорських допомог від благодійних організацій міста: «Біла Церква – місто добра», Благодійний фонд «Відродження» Костянтина Єфіменка, які щоквартально надають фінансову підтримку роботодавцям для створення робочих місць для осіб з інвалідністю.

У Білоцерківському центрі зайнятості особам з інвалідністю надається повний комплекс профорієнтаційних послуг, а саме: індивідуальні та групові послуги з професійного інформування, професійного консультування (у т.ч. з використанням профдіагностичного обсте-

ження особи та елементами професійної адаптації) та професійного відбору. Здійснюється також психологічна підтримка, формування відповідних соціально-професійних якостей, настанов, потреб у праці, забезпечується активізація власної позиції особи з інвалідністю у процесі професійної реабілітації.

Основними методами психологічної підтримки є консультація, психодіагностика, психологічна корекція, психологічний тренінг та інші індивідуальні та групові методи, спрямовані на зняття психологічної напруги, формування потреб особистої ініціативи у вирішенні проблем власної зайнятості, навчання ефективній поведінці на ринку праці (формування плану пошуку роботи, складання резюме, підготовка до співбесіди з роботодавцем).

Вибір послуг у кожному конкретному випадку залежить від цілей звернення клієнта з проблемами фізичного здоров'я до центру зайнятості (працевлаштування; отримання інформації, контактів та навичок для самостійного пошуку роботи; професійне навчання; допомога у започаткуванні власної справи та набутті необхідних знань; допомога у виборі підходящої професії тощо) та його бажання отримати ту або іншу послугу.

У Білоцерківському центрі зайнятості використовуються різноманітні форми роботи з особами, яка мають статус «інвалід»: цільові та профконсультаційні семінари, ярмарки (міні-ярмарки) вакансій (професій, кар'єри), «круглі столи», «дні відкритих дверей центру зайнятості», інформаційні та профорієнтаційні зустрічі та бесіди; для дітей-інвалідів, крім того, – профорієнтаційні уроки (уроки професії, реального трудового життя), презентації навчальних закладів (професій), екскурсії на виробництво, застосовуються новітні форми профорієнтаційної роботи – години профінформування, клуби веселих та кмітливих, турніри знавців професій, профорієнтаційні акції в літніх таборах, поширюється волонтерський рух. Успішно використовуються «Мобільні центри професійної орієнтації», що призначені для обслуговування громадян за місцем проживання та навчання.

Зокрема, щорічно у Білоцерківському центрі зайнятості проводиться ярмарок вакансій для осіб з інвалідністю. 14 червня 2016 року відбулася зустріч з роботодавцями, безробітними особами з інвалідністю, управлінням соціального захисту населення, відділом в справах сім'ї та молоді для надання допомоги щодо можливості працевлаштування осіб з інвалідністю.

В ярмарку взяли участь 25 роботодавців міста та району, які не виконали норматив робочих місць для забезпечення працевлаштування осіб з інвалідністю і мають вакантні посади на своїх підприємствах. Це Інститут «Білоцерківцивільпроект», ТОВ «Біо-Альянс», КП «ВУЖКГ-1», ТОВ «Алавер-буд», ФОП Коцел К.А., ФОП Ковальчук Є.В., ТОВ «Росич», ВП «Весна УТОГ, КП БМР ЖЕК-1» та інші. Роботодавцями було запропоновано 37 вакансій для осіб з інвалідністю. Насамперед це вакансії, які не потребують значного фізичного навантаження та кваліфікації.

В пошуку роботи ярмарок відвідало 70 безробітних людей з інвалідністю та 25 осіб зайнятого населення, частина з них вирішила проблему працевлаштування саме в цей день. Очікуване працевлаштування – 5 осіб. Метою ярмарку вакансій для осіб з інвалідністю було інформування громадян про вакансії на території міста, району для даної категорії осіб, про можливість підбору необхідних спеціалістів і сприяння прямого контакту між тими хто її шукає. Більшість претендентів на вільні робочі місця отримали інформацію про вакансії, умови праці, її оплату, графік роботи і запрошення на довгоочікувану роботу. Серед них більшість осіб мають вищу або неповну вищу освіту.

Спеціалісти Центру зайнятості проінформували про проблеми, які виникають при працевлаштуванні осіб з інвалідністю, про етику спілкування з працівниками з інвалідністю, про особливості спілкування з працівниками з різними видами розладів, про обов’язки роботодавців щодо забезпечення умов праці для працівників з інвалідністю.

Білоцерківський центр зайнятості послідовно і активно працює над урізноманітненням форм та підвищенням якості соціальних послуг для осіб з інвалідністю. Особам з інвалідністю забезпечено вільний доступ (центр зайнятості обладнано пандусом) до джерел інформації: описів професій, відео- та аудіо фільмів, листівок, буклетів, довідників, переліків рекомендованих професій і навчальних закладів, медичних протипоказань до опанування певних професій, паспортів підприємств та організацій. Постійно оновлюється банк даних професій, на які можуть бути працевлаштовані клієнти з інвалідністю. Також завжди безперешкодно надаються юридичні консультації та консультації з підготовки професійного резюме, проводяться психологічні тестування з питань професійного вибору.

За сприянням Білоцерківського центру зайнятості у всіх школах міста впроваджено «Профорієнтаційний термінал», що являє собою

молодіжний профорієнтаційний Інтернет-портал, доступ до якого здійснюється через спеціальні електронні пристрої (тач-скріни). У профорієнтаційному терміналі містяться тематичні блоки з інформацією щодо попиту та пропозиції професій на регіональному ринку праці; опису професій; вибору навчального закладу та підготовки до іспитів (незалежного тестування); порад з пошуку роботи; найпростіші психологічні тести для оцінки власних здібностей, характеру; поради при виборі професій тощо.

Зазначені профорієнтаційні термінали встановили не лише в загальноосвітніх, але й у спеціальних загальноосвітніх школах (школа-інтернат № 19) для дітей з психічними вадами розвитку, що забезпечує рівність у доступі до надання профорієнтаційних послуг для цієї категорії дітей, мотивує їх та їхніх батьків до усвідомлених дій щодо майбутнього професійного навчання та працевлаштування.

Але є ряд проблем, які необхідно якнайшвидше вирішити разом з роботодавцями. Йдеться про те, що робочі місця не завжди відповідають побажанням та професіям осіб з обмеженими можливостями; відсутні на сьогоднішній день вакансії з надомною працею, відсутні вакансії з наданням житла, трапляються вакансії для осіб з інвалідністю із значним фізичним навантаженням, більшість вакансій мають мінімальну заробітну плату.

За результатами проведеного дослідження, надано ряд рекомендацій Білоцерківському центру зайнятості щодо професійного становлення клієнтів з проблемами фізичного здоров'я:

- забезпечення якісного складання МСЕК індивідуальної програми реабілітації з відображенням у ній чітких рекомендацій щодо адаптації та пристосування до потреб особи з інвалідністю трудових процесів, обладнання, приладдя та устаткування, умов праці та режимів роботи тощо;
- створення окремого відділу, який безпосередньо займається працевлаштуванням осіб з інвалідністю, що забезпечило б підвищення якості послуг з працевлаштування клієнтів з інвалідністю, шляхом впровадження індивідуального підходу та багатоваріантності способів та шляхів підбору підходящої роботи;
- упровадження ефективних засобів стимулювання роботодавців до працевлаштування клієнтів з інвалідністю, зокрема матеріального стимулювання роботодавців, які наймають осіб зі статусом «інвалід» понад встановлені нормативи; надання дотацій з компенсації заробіт-

ної плати працівників з інвалідністю з диференціацією її розміру залежно від тяжкості їх інвалідності, дотацій та субсидій на облаштування та технічне обслуговування робочих місць для них, тощо;

- розвиток та підтримка різних форм зайнятості осіб з інвалідністю, у тому числі зайнятості на соціально-економічних підприємствах, у спеціальних трудових майстернях для осіб з тяжкими порушеннями функцій, у кооперативах, самозайнятості, підтримуваної зайнятості, гнучких форм зайнятості та зайнятості на умовах надомної праці тощо;
- розроблення цільової програми стимулювання самозайнятості та мікропідприємництва для осіб з інвалідністю;
- залучення громадських організацій до здійснення реабілітації та працевлаштування осіб з інвалідністю;
- залучення до вирішення проблем зайнятості людей з обмеженими фізичними можливостями соціальних партнерів на регіональному і галузевому рівнях та на рівні підприємств, установ та організацій;
- запровадження інформаційної кампанії з висвітлення позитивного досвіду забезпечення роботодавцями працевлаштування осіб з інвалідністю, регулярне висвітлення матеріалів у засобах масової інформації, налагодження видання спеціальних брошур з висвітленням у них цих питань; створення банку даних про кращу практику успішної інтеграції осіб з інвалідністю на відкритому ринку праці з використанням механізмів державного фінансування для розповсюдження цього досвіду серед бізнес-структур та місцевих органів влади.

Аналізуючи вищеназвані проблеми на шляху до працевлаштування та зайнятості осіб з інвалідністю, слід зазначити, що їх подолання потребує системного підходу, бо усі складові системи працевлаштування інвалідів взаємопов'язані. На наш погляд, це можна здійснити шляхом розробки довгострокової програми зайнятості осіб з інвалідністю, у якій слід передбачити послідовне вирішення усіх зазначених проблем щодо працевлаштування та зайнятості інвалідів з урахуванням фінансових можливостей України в період економічної кризи, починаючи з тих, які потребують мінімум коштів або зовсім їх не потребують.

РОЗДІЛ IV. ДОСВІД РЕАЛІЗАЦІЇ ІНТЕГРОВАНОГО НАВЧАННЯ МОЛОДІ З ІНВАЛІДНІСТЮ У ВИЩІЙ ШКОЛІ (НА ПРИКЛАДІ БІЛОЦЕРКІВСЬКОГО ІНСТИТУТУ ЕКОНОМІКИ ТА УПРАВЛІННЯ)

4.1. Моніторинг стану навчання студентів у Білоцерківському інституті економіки та управління

Інвалідність, як соціальне явище, притаманне кожній державі. За даними Української Гельсінської Спілки та Міністерства соціальної політики, в Україні станом на 2016 рік загальна чисельність людей з інвалідністю становила 2 568 532 особи (або 6% у загальній структурі постійного населення країни (42,9 млн. осіб)[136].

Ці дані красномовно свідчать про гостроту та поширеність проблеми інвалідності. Через наявність проблем зі здоров'ям, особи з інвалідністю потребують допомоги та проведення спеціальних заходів з боку державних та громадських інституцій, спрямованих на забезпечення їх повноцінної участі в житті соціуму. Національним законодавством встановлено гарантії для осіб цієї категорії, які стосуються всіх сфер життєдіяльності суспільства, в тому числі охорони здоров'я, освіти, зайнятості, дозвілля, відпочинку, спорту тощо.

Саме освіта дає можливість особистісного розвитку, розширення кола спілкування, набуття нового соціального досвіду. Здобуття вищої освіти для осіб з інвалідністю набуває особливого значення, оскільки засвоєння фахових навичок дає можливість реалізувати здібності, частково або повністю адаптуватися у суспільстві. Вища освіта дає свободу життєвого вибору, духовну і матеріальну незалежність, формує світогляд і життєві цілі, розвиває здатність людини адаптуватися до зміни соціальної ситуації, додає життєву стійкість і гармонізує існування, що особливо важливо для осіб з інвалідністю[137].

---

[136] Про становище осіб з інвалідністю в Україні: Національна доповідь / Міністерство соціальної політики України. Державна установа науково-дослідний інститут соціально-трудових відносин – 2013.– 198 с.

[137] Богинская Ю. В. Доступность высшего образования для лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности как социально-педагогическая проблема [Електронний ресурс] / Ю. В. Богинская // Проблеми сучасної педагогічної освіти : зб. наук. праць. – 2009. – № 23.

Можливості для отримання освіти у молоді з інвалідністю досить обмежені і залежать від ступеня демократизації суспільства та його готовності сприйняти таку молоду людину як рівну. Нагальні потреби в налагодженні співпраці інтегрованих закладів освіти різного рівня обґрунтовують необхідність створення інклюзивного освітнього простору − ЗОШ-ВНЗ, що мотивується потребою підвищення доступу до вищої освіти молоді з інвалідністю, налагодження належної наступності, послідовності і безперервності навчально-виховного і реабілітаційного процесів у різнорівневих закладах освіти.

Інклюзія є новою філософією освіти, і запровадження її принципів у вищу освіту не є легкою справою, оскільки вимагає докорінної перебудови як навчального процесу, так і свідомості всіх його учасників. Наріжним каменем інклюзії є визнання однакової цінності для суспільства всіх його членів. Кожна особистість є неповторною, і завданням держави та її інституцій є забезпечення необхідних умов для її розвитку[138]. Але результатом цієї важливої роботи може бути не тільки розширення можливостей для навчання та соціалізації студентів з особливими освітніми потребами, а й оздоровлення суспільства в цілому.

Саме вища освіта є провідним чинником підвищення соціального статусу, досягнення духовної, матеріальної незалежності і соціалізації молоді з інвалідністю, що відображає стан розвитку демократичних процесів і гуманізації суспільства. Успішній інтеграції осіб з інвалідністю в колектив вищого навчального закладу сприятимуть впровадження інтегрованого навчання, взаємодія основних складових, активна участь самих інвалідів у процесі інтегрування; організація взаємодії суб'єктів педагогічного процесу в умовах сприятливого мікроклімату, що забезпечує взаєморозуміння, довіру, визнання і пошану кожної особистості[139].

Одним із визначальних орієнтирів освітньої діяльності Білоцерківського інституту економіки та управління ВНЗ «Університет «Україна» є навчання молоді з інвалідністю, створення необхідних умов для

[138] Чайковський М.Є. Інклюзивний освітній простір як сучасний педагогічний феномен / М.Є. Чайковський. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : збірн. наук. праць. Вип. 15, кн.1. – К., ІПВ НАПН України, 2011. – с.16-24.

[139] Чайковський М. Є. Соціально-педагогічна робота з молоддю з особливими потребами в інклюзивному освітньому просторі : [монографія] / М. Є. Чайковський. – К. : Університет «Україна», 2015. – 436 с.

реалізації потенційних можливостей особливих людей, як продуктивної сили суспільства за рахунок їхньої професійної та соціальної адаптації.

Навчання студентів з інвалідністю в нашому навчальному закладі – є однією з умов інтеграції їх у суспільство. Найголовніша вимога, яка ставиться до організації навчання – це принцип безбар'єрності й доступності. На сьогоднішній день в інституті навчається 32 студенти з інвалідністю, що складає 7,36 % від загальної кількості студентів. Аналіз контингенту студентів з інвалідністю свідчить про зменшення чисельності особливих студентів з 2013 року, що дає підстави стверджувати про обмежену доступність вищої освіти для цієї категорії студентів.

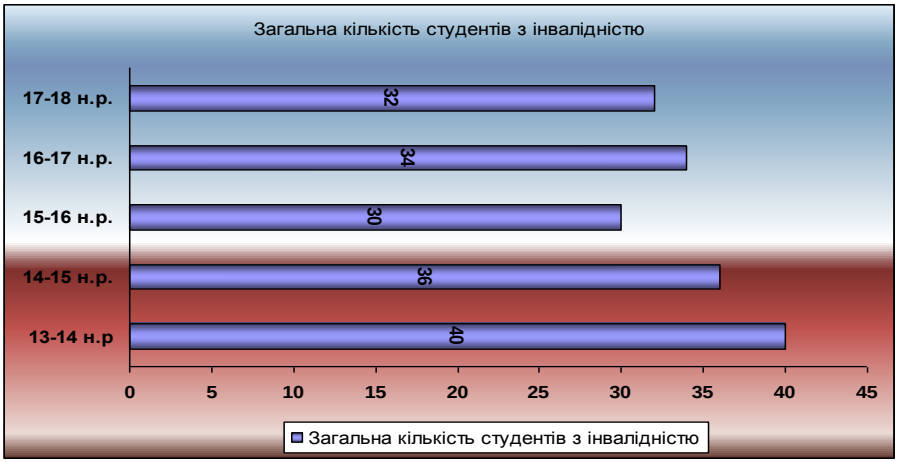


Рис.4.1 **Кількість студентів з інвалідністю 2013-2018 навчальні роки**

Джерело: складено автором

Для правильної організації навчально-виховного процесу ми, перш за все, повинні враховувати, і по можливості компенсувати, обмеження у сприйнятті навчального матеріалу студентами зі значними порушенням зору – 5 осіб, цукровим діабетом – 3 студенти, опорно-рухового апарату – 14 студентів; створити належні умови для студентів із загальними захворюваннями – 24 особи, онкологічними захворюваннями – 3 студенти та для 5 студентів-візочників.

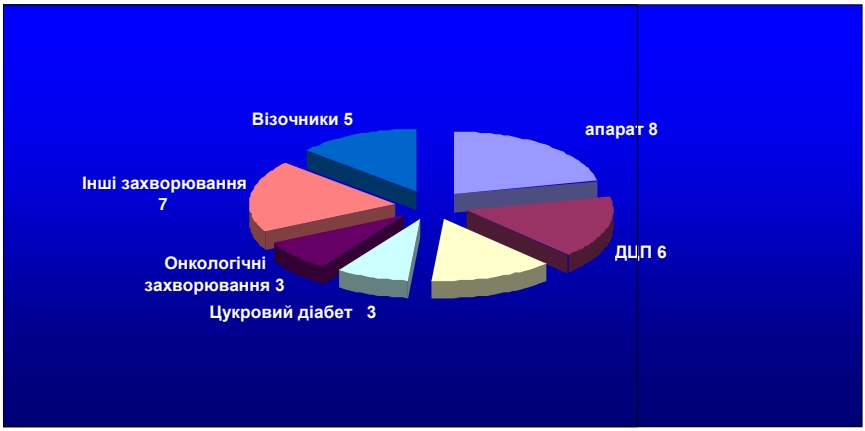


Рис.4.2 **Найбільш поширені нозології студентів з інвалідністю у 2017-2018 навчальному році**

Джерело: складено автором

На допомогу студентам в оволодінні ними міцною бази знань ми маємо озвучену бібліотеку основних підручників, індивідуально складений розклад для студентів з порушеннями опорно-рухового апарату та візочників, пандус, зручне обладнання аудиторій.

Аналізуючи дані останніх років щодо вступу та навчання студентів з інвалідністю на різні факультети, можна зробили висновок, що більша частина студентів з обмеженими можливостями оволодіває гуманітарними науками, навчаючись на спеціальностях «Правознавство», «Психологія», «Соціальна робота».

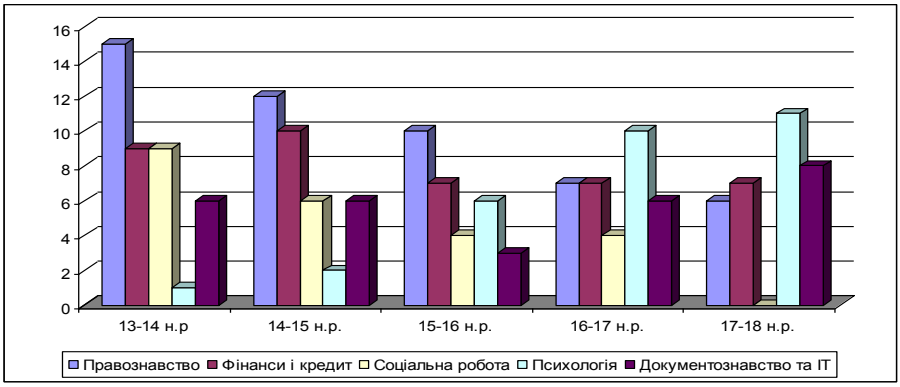


Рис.4.3 **Показники навчання студентів з інвалідністю**

за спеціальностями

Джерело: складено автором

Такий вибір, на наш погляд, існує через невпевненість у тому, що бажання отримати певну спеціальність буде реалізованим. Складними, на думку студентів, є спеціальності, що містять математичні дисципліни, які вимагають зосередженості, логічного мислення, абстрагування тощо. З гуманітарним напрямком, на думку таких студентів, набагато простіше – потрібно мати добру пам'ять, гарне вміння говорити, аналізувати. Така мотивація, на наш погляд, безпідставна, тому що присутній страх, невпевненість, невміння адекватно реагувати на всі труднощі, зневіра у своїх можливостях.

Аналіз наявних даних свідчить про позитивну динаміку навчання студентів з інвалідністю на денній формі навчання: з 18 чоловік у 2013 році до 24 студентів у 2017 навчальному році.

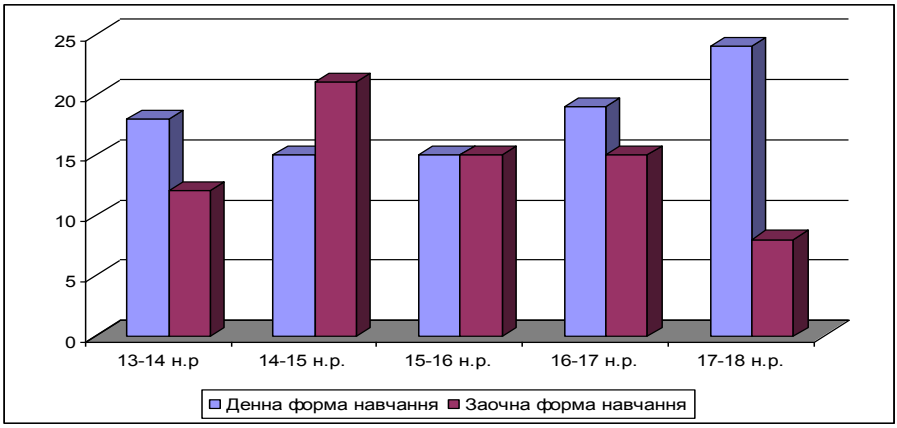


Рис. 4.4 **Показники навчання студентів з інвалідністю на денній та заочній формі навчання**

Джерело: складено автором

Отже, спостерігається зростання популярності саме стаціонарної форми навчання, що сприяє:

- перебуванню в колективі;
- щоденному спілкування з однолітками, якого вони не мали під час індивідуальної форми навчання у школі;

• можливості самореалізації в навчальній діяльності та громадському і спортивному житті інституту та міста.

Успішне навчання студентська молодь поєднує з участю в суспільно-громадському житті, заняттями спортом, художньою самодіяльністю, мистецтвом.

Так, наші студенти з інвалідністю є щорічними учасниками наукових конференцій, Всеукраїнського фестивалю творчості студентів «Сяйво надій» у м.Києві, шахових та тенісних турнірів, міських фотоконкурсів, розважальних вечорів та конкурсів. Живучи повноцінним життям, наші студенти не відчувають себе іншими, не соромляться своїх вад. Отримавши освіту в БІЕУ, більшість студентів з інвалідністю мають можливість працевлаштуватися. Наші випускники працюють і в Пенсійному Фонді, і дизайнерській студії, і приватними підприємцями, і викладачами інституту, юристами та працівниками банків.

Навчаючись у Білоцерківському інституті економіки та управління, особливі студенти відчувають постійну соціальну підтримку від адміністрації ВНЗ, міської влади, депутатського корпусу, фондів та міських організацій**.**

Постійну увагу ми приділяємо сім'ям, де виховується студент з інвалідністю, тому в полі нашого зору перебувають і батьки зі своїми проблемами та труднощами. Студенти, батьки, викладачі стають однією, великою сім'єю, в якій ми вирішуємо проблеми разом. Налагодження постійного взаємозв'язку з родинами студентів з особливими потребами, з одного боку, збільшує їх довіру до БІЕУ, а, з іншого, сприяє усвідомленню ними, що вони не полишені наодинці зі своїми проблемами. У свою чергу, це підвищує рівень свідомості батьків такої категорії студентів, їхню соціальну компетентність, розширює межі їхньої життєдіяльності. Потрібно жити повноцінним життям, і тоді легше допомагати своїй власній особливій дитині. Інвалідності важко позбутися, але цілком можливо змінити своє ставлення до неї.

4.2. Результати дослідження умов навчання та адаптації студентів з інвалідністю у ВНЗ

В анкетуванні взяли участь 32 студенти з інвалідністю у віці 18-23 роки денної та заочної форми навчання Білоцерківського інституту економіки та управління. Серед них: 17 осіб жіночої статі та 15 осіб чоловічої статі. Анкетування проводилось анонімно.

Зміст запропонованих запитань дав змогу професорсько-викладацькому складу відчути та усвідомити, які умови, соціальні фактори та причини адаптації допомогають нашим студентам успішно навчатися.

Під час анкетування було визначено мету вступу до нашого навчального закладу: отримати бажану професію відповіли – 42% опитуваних; реалізувати себе і стати впевненим у собі – 12%; лише 3% респондентів виявили бажання займатися наукою, що є важливою складовою навчання у ВНЗ, як причину – отримання диплому про вищу освіту – вказали 43% респондентів.

На питання: *«Чи легко ви справляєтеся з навчальним навантаженням?»* результати були такими: легко – 22 % респондентів; не вистачає шкільних знань – 18 %; 24% респондентів вказали на власні лінощі, але вони працюють над собою; і 36 % – справляються з навчальним навантаженням.

Щодо відвідування занять даним контингентом студентів, відповіді були наступними: 50% респондентів вказали – від 21- 50 % відвідувань; від 51%-80% відвідувань – 25 % респондентів; 20% відзначили відвідування від 81%-100%, і лише 5 % респондентів відзначили до 20% свого перебування на лекційних та семінарських заняттях.

На питання: «*Що допомогло адаптуватися студентам до навчання у виші?»* відповіді розподілилися наступним чином: 38% визнали, що бажання навчатися взяло гору; 24% – доброзичливе ставлення викладачів навчального закладу; 18% студентів вказали на поради куратора та працівників деканату; 8% – відзначили шкільну звичку навчатися і 12% респондентів наголосили, що це співпраця і допомога студентської академічної групи.

На питання про комфортні умови навчання у нашому закладі – 88% надали позитивні відповіді і 12% – утрималися.

Шосте питання «Чи важко отримувати студентам навчальні матеріали?». Усі респонденти відповіли позитивно: дуже просто отримувати навчальні матеріали було 90% і просто – 10 %.

Результати анкетування засвідчили, що вирішальною причиною, яка посприяла вибору навчання в нашому інституті стало навчання за рахунок Фонду соціального захисту інвалідів (96%), 4% респондентів відзначили вплив батьків.

На питання: *«Звідки, з яких джерел надійшла інформація про наш навчальний заклад?»* відповіді розподілилися таким чином: від пред-

ставників вишу, які відвідували батьківські збори, зустрічі зі старшокласниками, виховні години – 34%; із засобів масової інформації – 25 %; відвідування дня відкритих дверей в інституті – 12%; 22 % отримали інформацію із довідника ВНЗ.

Негативними факторами, які впливають на якість навчання респонденти назвали такі: низький рівень власної мотивації – 52%; недостатнє навантаження студентів відзначили 13% респондентів; 33% вказали на відсутність методів стимулювання студентів до навчальної діяльності.

Приємно відзначити, що атмосферу в академічних групах (13-й пункт анкети) визнали доброзичливою 84% респондентів, 16% вказали на взаєморозуміння. Відповіді на конфліктність і байдужість – не зазначені.

Одним з актуальних питань для нашого інституту було *«Позначте, які елементи архітектурної доступності наявні у вашому навчальному закладі»*, оскільки робота із максимальної адаптації приміщень навчального закладу для різних категорій студентів – це постійний тривалий процес, і відповіді респондентів – як вказівка, що саме потребує вдосконалення.

Результати, які ми отримали, говорять самі за себе: 19% респондентів відзначили, що відсутній з'їзд з тротуару на території закладу; на відсутність пандусів всередині інституту вказали 18%; 12% опитаних прокоментували відсутність місця для паркування осіб з інвалідністю; «інше» (не зазначаючи, що саме) відповіли 16% та на недостатнє обладнання санітарно-гігієнічних приміщень звернуло увагу 15% респондентів.

Гострою проблемою для випускників з інвалідністю є працевлаштування, тому 16-е питання анкети стосувалося перешкод у працевлаштуванні, які існують для людей з інвалідністю. На перше місце опитані поставили політику держави щодо даної категорії населення – 22%; на низьку конкурентноспроможність на ринку праці вказали 43% осіб; негативні стереотипи у ставленні до осіб з інвалідністю відзначили 17% респондентів; 6% респондентів вважають, що це небажання працедавців приймати на роботу таку категорію населення; лише 4% респондентів зізналися, що відчували на собі неприйняття та зневагу і 8% осіб наголосили на відсутності облаштування спеціальних робочих місць.

Які ж заходи спроможні покращити життя осіб з інвалідністю? Відповіді студентів з інвалідністю були наступними: на перше місце вони поставили пенсійну, медичну та соціальну допомогу (63%); на створення спеціальних програм допомоги вказали 16 % респондентів, на збільшення пільг – 12%, і 9 % респондентів відзначили організацію спортивних та дозвіллєвих заходів.

Отримані результати від студентів з інвалідністю нашого навчального закладу дають можливість стверджувати, що проблеми адаптації, навчання, соціалізації мають місце. Повернутися в суспільство особа з інвалідністю може тільки тоді, коли зможе знайти роботу, успішно працювати, робити кар'єру. Сприяти поверненню людей з інвалідністю до повноцінного життя в суспільстві повинні всі його члени разом – тільки так можливо досягти успіху, захистити і культивувати найвищі цінності – людський розвиток і гідність, духовність і свободу, рівність і солідарність, демократію, взаємну повагу і толерантність, справедливість і добро.

Білоцерківський інститут економіки та управління ВНЗ «Університет «Україна» пропонує всім, хто не байдужий до проблем людей з інвалідністю, об'єднати зусилля, щоб дійсно допомогти їм знайти та зайняти достойне місце у сучасному суспільстві. Ми сподіваємося на поступове вирішення всіх зазначених проблем.

ДОДАТКИ

Додаток 1.

Використання арт-терапевтичних засобів у роботі зі студентами та молоддю з інвалідністю

Останнім часом арт-терапія стала досить популярним і ефективним напрямком у практиці соціальної терапії та психотерапії. Саме арт-терапія як соціально-психологічна технологія відіграє велику роль у вирішенні цілого комплексу завдань соціальної реабілітації та адаптації даної категорії осіб.

Арт-терапія, що належить до творчих методів і підходів, є однією з інноваційних технологій, що входять в соціальну терапію. Ця методика являє собою сукупність психологічних методів впливу, що застосовуються в образотворчій діяльності людини і психотерапевтичних відносинах, які використовуються з метою психокорекції, психо-

профілактики, реабілітації та адаптації людей з різними обмеженнями здоров'я, емоційними і психічними розладами.

Унікальність арт-терапевтичних методів полягає в тому, що арт-терапевт працює з неусвідомлюваним матеріалом. Арт-терапія ефективна при вирішенні проблем в емоційній сфері, в активізації внутрішніх життєвих ресурсів, а також в психосоціальній роботі з психосоматичними проблемами[140].

Арт-терапія є особливо важливою для людей з інвалідністю, які через фізичні чи психічні особливості свого стану найчастіше соціально дезадаптовані, обмежені в соціальних контактах. Творчий досвід, усвідомлення себе, розвиток нових навичок і умінь дозволяють цим людям більш активно і самостійно брати участь в житті суспільства, розширюють діапазон їх соціального і професійного вибору. Творча діяльність відіграє важливу роль у розвитку уяви, інтуїції, неусвідомлюваних компонентів розумової активності, а також потреби особистості в самоактуалізації, в розкритті та розширенні своїх творчих можливостей[141].

Дефіцит спілкування, характерний для більшості людей з інвалідністю, призводить до тяжких наслідків у психосоціальному розвитку. Дефіцит уваги, обмеження в процесі комунікації часто призводять до агресивної та асоціальної поведінки як способу компенсації браку визнання і розуміння з боку суспільства. Можливості арт-терапії дозволяють вирішити такі важливі завдання, як формування саморегуляції і контролю за своєю поведінкою, вміння стримувати афективні прояви, а також профілактика агресивних дій і підвищеної конфліктності, соціокультурний і пізнавальний розвиток особи з інвалідністю.

Головною метою арт-терапевтичної діяльності є досягнення позитивних змін у психологічній і соціальній сфері осіб з інвалідністю. Арт-терапія сприяє зняттю напруги, пробудженню внутрішніх життєвих сил, активізує внутрішні особистісні ресурси, допомагає соціальній адаптації, сприяє формуванню міжособистісних навичок. Творчість компенсує втрачені можливості людей, пробуджує життєву ак-

---

[140] Копытин А. И. Арт - терапия детей и подростков / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. – М. : Когито - Центр, 2007.

[141] Бибикова Н.В. Арт-терапия как технология социальной реадаптации людей с ограниченными возможностями / Н. В. Бибикова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4.

тивність, допомагає налагодити внутрішню зв'язаність і спілкування з самим собою і в цілому сприяє нормалізації життя[142].

Є широкий спектр показань для проведення арт-терапевтичної роботи, в тому числі й з людьми з інвалідністю:

– негативна «Я-концепція», дисгармонійна, перекручена самооцінка, низький ступінь самоприйняття;

– труднощі емоційного розвитку (підвищена тривожність, труднощі переживання таких почуттів і станів, як образа, горе, страхи);

– переживання емоційного відчудження, почуття самотності, стресові стани, депресія;

– порушення в міжособистісних відносинах; ворожість до оточуючих, обмеженість в соціальних контактах;

– психосоматичні відхилення в розвитку (в дихальній, серцево-судинній, руховій, вегетативній та центральній нервовій системі)[143].

В арт-терапевтичній роботі з особами з інвалідністю необхідно враховувати:

– стійкий характер порушень при хронічних захворюваннях, що зумовлює тривалу роботу з хворими та низьку ймовірність досягнення видимих «психотерапевтичних» результатів;

– зниження когнітивних можливостей хронічно хворих і певний ступінь емоційно-вольових порушень, що передбачає допустимість нерегулярних відвідувань арт-терапевтичних сесій, низький ступінь включеності в роботу, необхідність жорсткої директивності;

– значнй ступінь порушення комунікативних можливостей хворих, що ускладнює встановлення з ними досить стійкого психотерапевтичного контакту і нерідко робить проблематичною їх участь у деяких формах групової арт-терапії[144].

Існує низка особливостей арт-терапевтичної роботи з даною категорією осіб:

---

[142] Левченко И. Ю. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании / И. Ю. Левченко. – М. : Академия, 2001. – 248 с.

[143] Лебедева, Г. В. Арт-терапия как одно из эффективных средст в социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья / Г. В. Лебедева // Социальное обслуживание. – 2015. – № 10. – С. 44-50.

[144] Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Златоуст, 1998. – 355 с.

– недирективний підхід до роботи, як правило, є малоефективним;

– не слід очікувати швидких результатів;

– слід допускати аморфні часові межі арт-терапевтичних сесій і нерегулярність їх відвідувань;

– слід орієнтуватися на «проактивний підхід», який передбачає постійне спонукання хворих до роботи;

– основний акцент повинен бути зроблений не на психодинамічній стороні роботи (включаючи інтерпретацію образотворчої продукції хворих, прояснення переносів тощо), а на процесі роботи хворого з матеріалами і допомоги йому в цьому (група орієнтується на діяльність зараз);

– варто відмовлятися від чіткого визначення цілей роботи .

У чому сила арт-терапії?

1. Розвиток правої півкулі мозку і міжпівкульних зв'язків. У процесі арт-терапевтичних занять у людини активно задіюється права півкуля мозку, яка відповідає за творчість, емоції, почуття, інтуїцію; систематичне виконання арт-терапевтичних вправ розвиває праву півкулю. Сьогодні система освіти в основному спрямована на розвиток вербальних (словесних) здібностей і логічного мислення, за які відповідає ліва півкуля. В результаті ліва («логічна») півкуля розвивається на шкоду правій («творчій»), а для гармонійного розвитку людини з інвалідністю (і не тільки) необхідний рівноцінний розвиток обох півкуль мозку, а також міжпівкульних зв'язків. М'який вплив арт-терапії здатний активізувати мозок людини для її повноцінної роботи[145].

2. Усвідомлення людиною себе і своєї значущості. Арт-терапевтичні вправи звернені до внутрішнього світу людини, що сприяє її саморозкриттю, усвідомленню себе, своєї неповторності і значимості. Саме в творчості людина, особливо з інвалідністю, може залишити найбільш яскравий «слід» про себе, про свою діяльність. Для сучасної людини це особливо важливо, оскільки стрімкий вир подій життя рідко дає можливість по-справжньому глибоко задуматися про себе, про своє призначення у світі.

[145] Копытин А. И. Арт - терапия детей и подростков / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. – М. : Когито - Центр, 2007.

3. Арт-терапія сприяє вивільненню ресурсів людини, прихованих у глибинах її душі. Під час занять арт-терапією студенти, молоді люди, які мають інвалідність, повністю поринають у творчий процес, живучи «тут і зараз», а їх проблеми опрацьовуються на несвідомому рівні. Крім того, арт-терапія є не тільки ефективним методом психологічної корекції і психотерапії, але й, що не менш важливо, приносить задоволення.

Арт-терапія може сприяти досягненню таких цілей:

1. Дати соціально прийнятний вихід агресивності та іншим негативним почуттям. Робота над малюнками, картинами, скульптурами є безпечним способом «випустити пару» і розрядити напругу.

2. Полегшити процес лікування. Неусвідомлювані внутрішні конфлікти і переживання часто буває легше виразити за допомогою зорових образів, ніж висловити їх у процесі вербального спілкування. Невербальне спілкування позбавлене цензури свідомості.

3. Отримати матеріал для інтерпретацій і діагностичних висновків. Продукти художньої творчості довговічні, і пацієнт не може заперечувати факт їх існування. Зміст і стиль художніх робіт дають арт-терапевту достатню інформацію про клієнта, який сам може допомагати в інтерпретації своїх творів.

4. Опрацювати думки, почуття, які людина звикла придушувати. Іноді невербальні засоби є єдино можливими для вираження і прояснення сильних переживань і переконань.

5. Налагодити стосунки між арт-терапевтом (педагогом) і клієнтом (суб'єктом). Спільна участь у художній діяльності може сприяти створенню відносин емпатії і взаємного прийняття, що є важливою умовою адаптації осіб з інвалідністю в суспільні відносини.

6. Розвивати почуття внутрішнього контролю. Робота над малюнками або ліплення передбачають упорядкування кольору і форм.

7. Сконцентрувати увагу на відчуттях і почуттях. Заняття образотворчим мистецтвом створюють великі можливості для експериментування з кінетичними і зоровими відчуттями і розвитку здатності до їх сприйняття.

8. Розвивати художні здібності і підвищувати самооцінку. Побічним продуктом арт-терапії є почуття задоволення, яке виникає в результаті виявлення прихованих талантів і їх розвитку[146].

[146] Киселева М. В. Арт-терепия в работе с детьми. – СПб. : Речь, 2008. – 324 с.

Робота зі студентами з інвалідністю, з молодими людьми, які страждають різними хронічними захворюваннями, вимагає дотримання певних правил. Від арт-терапевта потрібна підвищена увага до організації арт-терапевтичного простору.

За кожною людиною повинен бути закріплений індивідуальний набір матеріалів. Необхідно враховувати потребу в автономності, можливості індивідуальної роботи в умовах групи, вільному вході і виході з кабінету.

Форма організації арт-терапевтичних занять визначається характером порушення в психічному розвитку людини. Якщо проблема лежить у сфері емоційних відносин, найкраща індивідуальна форма; у разі ускладнень в соціальному пристосуванні більш ефективна групова форма роботи, тематично орієнтована.

У творчому процесі в арт-терапевтичній роботі з людьми з інвалідністю неприйнятні команди, вказівки, вимоги, примус. Учасник арт-терапевтичної сесії може самостійно вибирати відповідні для нього види, зміст творчої діяльності та матеріали, а також працювати у власному темпі; може відмовитися від виконання деяких завдань і бути спостерігачем.

В межах нашої статті неможливо в повному обзяці розкрити всі напрямки арт-терапевтичного процесу. Їх – понад 30. Ми охарактеризуємо лише ті, які на наш погляд, добре сприймаються студентами та молодими людьми з інвалідністю. Серед них – маскотерапія, колажування, фототерапія[147].

1. Маскотерапія – відомий метод психологічної роботи, заснований на перекладі глибинних комплексів і проблем людини в неживу матерію маски. Обличчя – це проекція нашого психологічного стану і настрою, нашого тіла, а також нашого минулого і сьогодення. Звільнення від звичних, стереотипних ролей за допомогою маскотерапії створює можливість позбавитися непотрібного і змінити своє життя.

Техніка «Робота з маскою»
(Тетяна Колошина)

Маска є уособлення архетипу «Персона».

[147] Лебедева, Г. В. Арт-терапия как одно из эффективных средст в социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья / Г. В. Лебедева // Социальное обслуживание. – 2015. – № 10. – С. 44-50.

«Я себе так презентую світу!» – головний посил масок.

Робота з Маскою є інструментом сприйняття матеріалу, витісненого в несвідоме. Маска показує нам, як ми живемо, що ми робимо зі своїм життям, вона висловлює наш характер і наші пристрасті, боротьбу між нашими вимогами до життя, конфлікт потреб.

Вважалося, що той, хто надягає маску, внутрішньо перетворюється і набуває властивостей представленої ним істоти. Маска жаху, як декоративний елемент, повинна була охороняти від несприятливого впливу. Маска на шоломі римського часу не тільки захищала, а й повідомляла про героїзм власника. Маска в театрі призначалася для відтворення характеру і підкреслення жестикуляції персонажів.

Маска впливає як на наше внутрішнє, так і на зовнішнє життя. Цікаве спостереження – наше обличчя завжди висловлює наше прожите життя, тобто знімає наш життєвий досвід, а виконані маски – швидше непрожите життя, ті його сторони, які приховані за нашим обличчям, – що окрилює нас, а що ретельно відсувається в тінь, що збагачує, що робить серйозним і замисленим.

Маска не є маскуванням або переодяганням. Її можна порівняти з урочистою порожнечею, на яку можна поглянути, щоб побачити неочевидне з позиції звичайного людського життя.

«Маски» в арт-терапії застосовуються для прояснення ролей людини. Соціальну роль як результат осмисленого і творчого процесу взаємодії, яка означає, що люди в межах своїх ролей завжди перевіряють свої уявлення про ролі інших людей, і реакція останніх зміцнює або ставить під сумнів ці уявлення. Прийняття та освоєння соціальних ролей – один зі стихійних механізмів формування особистості. А це дуже важливий стан для осіб з інвалідністю.

Часто людина одночасно грає кілька ролей, які пред'являють до неї різні, іноді суперечливі вимоги. В результаті з одного боку її «образ Я» гіпертрофований, а інші – виражені слабше. Результатом такого дисбалансу є особливі типи поведінки в стресових ситуаціях, які умовно можна назвати захисними – людина несвідомо прагне за допомогою рольових прийомів створити в очах оточуючих задумане уявлення про свою особистість. Поступово «маска» приростає до обличчя, змінюючи внутрішній світ людини.

Людина, яка живе в соціумі має певний набір масок. Маска – це те, що дає можливість сховатися, «замаскуватися».

Метою процесу психологічного розвитку, процесу індивідуалізації є зняття будь-яких і всіляких масок, ідентичність самому собі, автентичність.

Психотерапевтична допомога стає необхідною в тих випадках, коли: масок занадто мало (низька адаптивність), масок занадто багато (низька адаптивність), ношу чужі маски (сценарні проблеми), плутаю маску зі своїм власним обличчям (низька автентичність), не знаю, для чого мені ця маска (дезадаптивні патерни поведінки) тощо.

Отже, використання масок у психотерапії (арт-терапії) надзвичайно широке: при роботі з дорослими і підлітками, в груповій та індивідуальній роботі, в роботі з найширшим спектром проблем, аж до психосоматичних розладів.

Способи виготовлення масок:

– малювання на папері, картоні, пластику;

– використання готових масок;

– виготовлення з пап'є-маше, глини, гіпсу та ін.

1.Варіанти завдань для масок:

– Я себе такого не знаю.

– Я себе такого боюся.

– Моя улюблена маска.

– Твоя улюблена маска.

– Я не хочу, щоб мене таким бачили.

– Я хочу, щоб ви мене таким бачили.

– Такого мене ніхто не знає тощо.

2.Діалог масок.

3.Рефлексія «Завдяки тобі я дізнався ...»

4.Розширення репертуару (виготовлення набору масок під ролі, субсобистостей, під різні стани).

5.Вибір амплуа під готову маску (етюд без слів).

6. Тінь (архетипічне амплуа)[148].

2. Колаж – технічний прийом в образотворчому мистецтві, що полягає в наклеюванні на ватман предметів і матеріалів, що відрізняються від основи за кольором і фактурою. Матеріалом служать газети,

[148] Грабенко Т. Н. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры: методическое пособие для педагогов, психологов и родителей / Т. Н. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Детство-пресс, 2004. – 64 с

глянцеві журнали, природні матеріали, різні предмети. Використовуючи скотч, клей, ножиці і папір створюється об'ємна композиція. Можна вирізати з газет і журналів фігурки, склавши з них історію. Також можливе використання для створення композиції обгорток від цукерок, обгорткового та туалетного паперу, картонних коробок і т.п[149].

Колажування дає можливість розкрити потенційні можливості людини, передбачає велику ступінь свободи, є безболісним методом роботи з особистістю, спирається на позитивні емоційні переживання, пов'язані з процесом творчості, дозволяє визначити існуючий на даний момент психологічний стан людини, виявити актуальний зміст її самосвідомості та особистісні переживання. Даний метод ефективний у роботі зі студентами з інвалідністю, бо сприяє згуртуванню групи, розвитку творчих здібностей, зняттю емоційної напруги.

Пропонуємо вам розглянути п'ять різних видів використання даної техніки, застосування яких допоможе досягти як діагностичних, так і терапевтичних цілей.

1. Інтуїтивний колаж. Робота з таким колажем спрямована на те, щоб поставити запитання своїй підсвідомості і отримати на нього відповідь у вигляді образів.

2. Дослідницький колаж. Такий колаж може стати відмінним діагностичним матеріалом для фахівця і способом саморозкриття і пізнання студентів та молодих людей з інвалідністю, вивести їх на більш високий рівень саморозуміння. Зробивши серію дослідницьких колажів, можна витягнути на поверхню, прояснити і піддати аналізу те, що приховано глибоко від свідомості.

3. Тематичний колаж. Такий колаж ще називають «Візуальні роздуми». Перш за все, в роботі з таким колажем стоїть завдання прояснити ставлення людини до тієї чи іншої теми і висловити свої думки за допомогою образів. Іноді це дає абсолютно протилежний ефект того, що людина може проявляти на вербальному рівні.

4. Терапевтичний колаж. Дозволяє висловити своє ставлення до травмуючої ситуації. Перенести на папір і проявити в символічній формі за допомогою різних картинок свої почуття і переживання, які

[149] Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Златоуст, 1998. – 355 с.

можуть мати відношення як до справжнього моменту, так і до минулого пережитого емоційного досвіду.

5. Діагностичний колаж. На відміну від дослідницького колажу, де діагностика слугує лише додатковим ефектом від загальної роботи, даний вид колажу слід застосовувати винятково для цієї мети[150].

Терапевтична зустріч « Колаж душі»

Створений колаж дає можливість побачити те, що приховано від свідомості, але, тим не менш, впливає на вчинки. Цілі психотерапевтичної зустрічі:

- ще більше пізнати себе;
- активізувати саморозвиток і творчий потенціал;
- сфокусувати або, навпаки, розширити розуміння проблеми;
- отримати приємні емоційні переживання, що виникають у процесі творення!

Про техніку. Слово «Collage» в перекладі з англійської мови означає «комбінація різнорідних елементів»; в перекладі з французької – «наклеювання, приклеювання». Вважається, що першими в мистецтві техніку колажу застосували Жорж Брак і Пабло Пікассо в 1910-1912 роках. Зараз існує дуже багато напрямків колажу, що розрізняються за матеріалами, які використовуються. В арт-терапії найчастіше використовують газетні та журнальні вирізки.

Виготовити колаж може кожен бажаючий! Для цього не потрібно вміти навіть малювати. Вирізати і наклеїти картинки може кожен. Використовуючи дану техніку, будь-яка людина може стати творцем і долучитися до прекрасного через поєднання вже готових образів. Психологічний колаж – надзвичайно ефективний інструмент самопізнання і самозцілення.

Робота з колажем замінює 7-10 сеансів індивідуальної психотерапії. Колаж – це глибоке і ретельне дослідження психічного ландшафту. Ви побачите (в прямому сенсі цього слова), ваші дійсні потреби, ваші приховані бажання, ваші несвідомі страхи і внутрішні конфлікти.

Робота з колажем при супроводі психолога дасть вам можливість зрозуміти і за необхідності скоригувати свій життєвий шлях.

---

[150] Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры / С. А. Черняева. – СПб. : Речь, 2007. – 168 с.

Колаж забирається додому, і працює в вашому внутрішньому світі ще протягом шести місяців[151].

Тема: «Хто я?» – свій перший колаж рекомендується робити саме на цю тему, а потім розширювати свій інтерес. Подальші зустрічі будуть присвячені темам: «Я і моя сім'я», «Я і моя дитина», «Я і професія», а також будуть враховуватися побажання учасників.

Структура терапевтичної зустрічі:

- знайомство, інструктаж;
- створення індивідуального колажу;
- перерва;
- індивідуально-груповий аналіз колажу.

3. Фототерапія – набір психотехнік, пов'язаних з лікувально-корекційним застосуванням фотографії, її використання для вирішення психологічних проблем, а також розвитку і гармонізації особистості.

Техніки фототерапії: фотографії, створені самою людиною; фотографії клієнта, зроблені іншими людьми, де клієнт спеціально позує, або знімки, зроблені спонтанно; автопортрети – будь-які фотографії самого себе; сімейні альбоми.

Фототерапія може допускати як роботу з готовими фотографіями, так і створення оригінальних авторських знімків. Основним змістом фототерапії є створення або сприйняття клієнтом фотографічних образів, що доповнюється їх обговоренням і різними видами творчої діяльності (малювання, колаж, інсталювання готових знімків в простір, виготовлення з фотографій фігур і подальша гра з ними тощо)[152].

Вправа. Зцілення своєї «внутрішньої дитини»

«Внутрішньою дитиною» називається частина психіки людини, яка містить в собі досвід, отриманий у дитинстві і в пренатальному (внутрішньоутробному) періоді. Цей досвід включає в себе емоції і почуття, тілесні переживання, поведінку, образи і установки. Цей досвід живе в психіці і тілі людини і впливає на її сьогоднішній стан.

[151] Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми. – СПб. : Речь, 2008. – 324 с.

[152] Копытин А. И. Арт - терапия детей и подростков / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. – М. : Когито - Центр, 2007.

Вправи на зцілення травмованої дитини – це база для відчуття своєї цінності. Ці техніки навчають підтримувати себе в скрутну хвилину. Вчать любити себе.

Якщо ставлення до своєї дитини негативне (буває соромишся своєї дитини, навіть ненависть з'являється), тоді краще пройти терапію з фахівцем.

Можна, звичайно, застосувати такий прийом: посадити свою дитину перед собою і попросити вибачення за те, що відвертаєшся від неї, за те, що поки не можеш полюбити і прийняти її слабкості. Так колись вчиняли з вами. Цей суворий дорослий тепер знаходиться в вас, став частиною вас... Подивіться, як ви самі тепер караєте себе за помилки, хвороби або нездатність зробити щось.

Отже вправа:

Знайдіть свої дитячі фотографії (до 5-6 років). Розгляньте їх уважно. Як ви виглядаєте на цих фотографіях: щасливо чи ні? Встановіть з малюком на фото контакт. Запитайте, чому він не посміхається або виглядає переляканим. Поговоріть з дитиною на кожній фотографії. Скажіть, як сильно ви його любите, який він симпатичний, який він чудовий. Нехай він відчує себе захищеним і улюбленим.

Сядьте зручно, закрийте очі, і уявіть свою «внутрішню дитину». Якщо ви ніколи не спілкувалися з нею до цього, вам, можливо, буде важко її уявити і встановити контакт. Не здавайтеся, пробуйте, поки не вийде. Скажіть їй, що хочете поговорити з нею, побачити її.

Попросіть у неї вибачення за те, що стільки років її ігнорували, лаяли. Скажіть, що хочете надолужити згаяний час, хочете зробити її щасливою. Запитайте, що їй потрібно для щастя, що їй потрібно від вас.

Приділяйте хоча б кілька хвилин в день спілкуванню з вашою «внутрішньою дитиною», і ваше життя стане набагато краще.

За бажанням можна всі техніки і вправи, що використовує психолог, адаптувати для роботи зі студентами та молодими людьми з інвалідністю та об'єднати їх у тематичні групи. Використання тематично орієнтованих груп представляє особливий інтерес, тому що такі групи надають можливість для вибору тем[153].

[153] Левченко И. Ю. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании / И. Ю. Левченко. – М. : Академия, 2001. – 248 с.

1. Група «Робота з матеріалами» включає в себе техніки і вправи, застосування яких має на меті подолати труднощі в образотворчій роботі, стимулювати спонтанність, розвинути креативне мислення («Карлючки», техніка овочевих печаток, «Мій талісман», «Колаж», «Моя лялька»).

2. Група «Практичні навички» включає в себе вправи, що сприяють тренуванню і вдосконаленню когнітивних навичок (уваги, пам'яті, мислення), тісно пов'язаних з практичною діяльністю і адаптивними можливостями особистості («Мій одяг», «Мій дім», «Моє місто» , «Свято», «Моє хобі», «За столом»).

3. Група «Почуття і емоції» складена з вправ і тем, що дозволяють висловлювати широкий спектр різних переживань, які сприяють подоланню емоційних проблем і зниженню тривожності («Моя впевненість», «Фотоальбом мого настрою», «Колір настрою», «Скринька щастя», «Пульт управління емоціями»)[154].

4. Група вправ «Сприйняття себе» дозволяють людині відобразити свій життєвий досвід і систему міжособистісних відносин з людьми («Я – різний», «Автопортрет», «Вимітаємо хворобу»,«Я – сонце », «Перфоманс»).

5. Група вправ «Я працюю в групі» передбачають спільну образотворчу роботу в парах, що дозволяє розвивати комунікативні навички, досліджувати і коригувати соціальні ролі і звичні форми поведінки («Сценарій мого життя», «Малюємо дерева», «Мої друзі» , «Фруктовий салат»).

6. До групи «Робота з сім'ями» увійшли техніки, які можуть бути використані в психосоціальній роботі з сім'ями щодо успішної соціалізації та реадаптації дітей з інвалідністю («Сімейний портрет», «Малюнок сім'ї в образі квітів»[155], «Образ сім'ї», «Сім'я як потяг», «Сім'я тварин», «Три дерева».

Підводячи підсумки, відзначимо, що в арт-терапії задіяні зорові, слухові, тактильні аналізатори, і це, в свою чергу, сприятливо позначається на фізичному і психічному самопочутті людини. Арт-терапія

[154] Грабенко Т. Н. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры: методическое пособие для педагогов, психологов и родителей / Т. Н. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Детство-пресс, 2004. – 64 с.

[155] Киселева М. В. Арт-терепия в работе с детьми. – СПб. : Речь, 2008. – 324 с.

надає тонізуючий, зміцнюючий, заспокійливий, стимулюючий, розслаблюючий вплив на психічний і емоційний стан людини.

В арт-терапії використовується комплекс корекційних вправ, які забезпечують загальний фізичний розвиток, емоційний розвиток, мовний (вербальний) розвиток, що в цілому позитивно позначається на соціальному розвитку осіб з інвалідністю.

Арт-терапія розвиває дрібну моторику, творчість і уяву, створює емоційно-позитивний настрій у дітей і дорослих. Нетрадиційні форми роботи приносять студентам та молодим людям безліч позитивних емоцій, що допомагає долати боязкість, страх, особливості своєї хвороби.

Цінністю арт-терапії виступає не результат (творчий продукт), а сама особистість учасника, що є особливо важливим при роботі з людьми з інвалідністю. Арт-терапія – це ефективний, доступний, безпечний, екологічний, цікавий метод спеціальної психологічної корекції.

Гармонізація соціальних відносин, формування втрачених соціальних навичок, позитивна комунікація за допомогою арт-терапевтичних технологій позитивно впливають на психічне і соціальне здоров'я осіб з інвалідністю, забезпечують умови для оптимального процесу їх реадаптації і інтеграції в соціум.

Таким чином, комплекс реадаптаційних заходів за допомогою арт-терапії сприяє стимуляції соціальної активності молодих людей з інвалідністю, відновленню втрачених навичок та успішному пристосуванню до умов зовнішнього середовища.

Запрошуємо вас доторкнутися до глибин власного Я і дізнатися про себе щось нове та загадкове!!!

Додаток 2.
Психологічні рекомендації щодо подолання невпевненості у собі для студентів та молодих людей з інвалідністю

Ведь из чего рождается уверенность?
Она рождается из знания.
Знания себя и своих возможностей.
Вы уверены, потому что вы знаете.
Она рождается из понимания.
Понимания того, что происходит вокруг и как действовать в данной конкретной ситуации.
Вы уверены, потому что вы понимаете.
Вот и все! Простая формула. Знать себя и понимать ситуацию.
Сергей Мамонтов

Впевненість у собі – одна з найцікавіших властивостей людської психіки. Різні люди вкладають у слово «впевненість» різне значення. Можна виділити три основних визначення:

1. «Впевненість у собі – це віра в те, що в нас є щось більше, ніж ми про себе знаємо». У кожного є прихований потенціал! Був час, коли ви не могли читати і писати, говорити, спілкувати тощо. Все це ви поступово засвоїли. Адже людина – істота, що навчається. Причому навчається досить швидко. Якщо ви чогось не здатні зробити зараз, це зовсім не означає, що так буде все життя.

Будь ласка, напишіть п'ять доведень вищевказаної фрази, спираючись на власний потенціал.

2. «Впевненість у собі – це віра в те, що у важкій ситуації на себе можна покластися». У всіх нас неодноразово в житті бували складні моменти. Іноді ми могли розраховувати на себе, лише часом – ще й на допомогу оточуючих. І все ж, немає людини, яка жодного разу не була б змушена діяти за прикладом барона Мюнхгаузена: власноруч витягати себе за волосся з болота.

Опишіть п'ять випадків того, як ви самі собі допомагали.

3. «Впевненість у собі залежить від відповіді на питання: хто ти в цьому світі незважаючи ні на що! – ексклюзив або посередність?». Дайте відповідь собі на це запитання.

Перш ніж переходити до вправ на розвиток впевненості, необхідно провести своєрідну діагностику: наскільки особисто ви впевнені в собі.

Отже, перш за все, необхідно з'ясувати, як часто і які ознаки впевненості або невпевненості у вас наявні.

Симптоми невпевненості

– загальний внутрішній стан;
– ілюзія зменшення в розмірах;
– бажання провалитися крізь землю, стати непомітним для оточуючих;
– відсутність внутрішнього стрижня (здається, ніби перетворився на амебу);
– відсутність енергії;
– порушення координації рухів (незрозуміло, куди подіти руки-ноги, язик заплітається);
– велика кількість у мові слів-паразитів, неясностей, втрата сенсу сказаного;
– відчуття своєї «закутості», немов чимось притисли зверху.
– ілюзія збільшення в розмірах («нас - багато!»);
– поява стрижня всередині, спина і плечі розпрямляються;
– поява внутрішньої сили, приплив енергії;
– відсутність страху перед іншими, бажання бути в центрі уваги;
– легкість у всьому тілі, «крила за спиною»;
– відмінна координація рухів (хоч танцюй чечітку, танцюй танго або роби акробатичні піруети).

В душі:

– тривога;
– відчуття своєї слабкості, беззахисності;
– сором за себе, безпричинне відчуття провини;
– знижений настрій;
– підвищення самооцінки («Я – герой свого життя!»);
– впевнений погляд у майбутнє;
– підвищений настрій.

В голові:

– постійні сумніви, аналітичний параліч («Бути чи не бути? Робити чи не робити?»);

– підвищена увага до думки оточуючих («Що скажцуть інші люди?»);

– страх відповідальності;

– страх за майбутнє.

– відсутність страху перед вибором, прийняттям рішень;

– відсутність страху перед відповідальністю;

– повага до чужої думки поєднується з готовністю самостійно вибирати свою дорогу.

Протестувавши себе за цими ознаками, спробуйте визначити, як довго тривають у вас періоди впевненості або невпевненості: тижнями, місяцями, роками?

З чим ви живете більшу частину часу – з упевненістю або з невпевненістю? Іноді з'ясовується, що люди взагалі не уявляють, що означає бути впевненим у собі. В цьому випадку використовуються два таких прийоми.

1. Техніка «Кращі спогади».

Пригадайте моменти, коли ви відчували почуття максимальної впевненості в собі. Може, це був кращий результат на спортивних змаганнях, виступ на концерті, або ви просто щось зуміли зробити краще інших. Згадайте момент, коли ви відчули себе героєм. Ще раз емоційно яскраво переживіть його. Відзначте опорні симптоми вашої впевненості. Занотуйте їх, або проговоріть на диктофон. Ми впевнені в тому, шо такі моменти були в вашому житті.

2. Техніка «Ваш герой»

Постарайтеся увійти в роль тієї людини, якою ви захоплювалися або захоплюєтеся тепер. Можна згадати книжкових героїв або героїв кінофільмів. Якщо вам хочеться, то створіть зведений образ ідеального героя – такого, яким би ви хотіли бути в житті. Уявіть його яскраво, вживіться в його характер, звички. Нарешті, злийтеся з ним воєдино! Уявіть, що, заснувши вночі, ви вранці прокинулися вже в образі цієї, на сто відсотків впевненої в собі людини. З цим переконанням слід прожити три наступні дні, насправді відчуваючи героєм себе. Невпевненість є причиною найрізноманітніших проблем.

І, вже відштовхуючись від отриманого «прикладу впевненості», можна переходити до тренування за допомогою інших, більш складних психотехнік.

Якщо ви з нами, то вперед!!!

3. Техніка «Дзеркало для героя».

Закрийте очі і уявіть, що ви знаходитесь у великій кімнаті з двома дзеркалами на протилежних стінах. В одному з них ви бачите своє відображення. Ваш зовнішній вигляд, вираз обличчя, постава – все говорить про найвищий рівень невпевненості. Ви чуєте, як несміливо і тихо вимовляєте слова, а ваш внутрішній голос постійно твердить: «Я гірший від усіх!» Постарайтеся абсолютно злитися зі своїм відображенням у дзеркалі і відчути повне занурення в болото невпевненості. З кожним подихом підсилюйте відчуття страху, тривоги, помисливості. А потім повільно «вийдіть» з дзеркала і відзначте, як ваш образ стає все більш тьмяним і, нарешті, гасне зовсім. Ви вже ніколи не повернетесь до нього.

Повільно поверніться і вдивіться в своє відображення в іншому дзеркалі. Ви – впевнена у собі людина! Пам'ять підказує три яскраві події вашого життя, коли ви були «на коні». Згадайте звуки, образи, запахи, що супроводжували тоді ваше почуття впевненості. Ваш внутрішній голос прорвався назовні: «Я вірю в себе! Я впевнений у собі!». Червоний стовпчик вашої впевненості піднімається за шкалою градусника і з кожним вашим подихом наближається до стоградусної позначки. Який колір вашої впевненості? Наповніть себе ним. Створіть навколо себе хмару впевненості і оточіть ним своє тіло. Додайте музику впевненості, запахи. Постарайтеся побачити символи, образ вашої впевненості і розчиніться в ньому. Уявіть розгонистий напис позолоченими літерами на базальті: «Я впевнений у собі!». Уявіть собі величезний зал. Ви стоїте на сцені або сидите у візочку, але вам аплодують десятки тисяч чоловік. Під кінець глибоко вдихніть і відкрийте очі.

4. Техніка «Відчуття впевненості».

Постарайтеся свідомо викликати в собі відчуття, які асоціюються у вас з упевненістю. Для цього достатньо згадати і заново пережити три ситуації, в яких ви відчували себе, як ніколи, впевнено. Як правило, люди говорять про те, що в таких випадках у них наче крила за спиною виростають. Впевненій людині здається, що вона раптово зросла, що всі навкруги – її однодумці. Усередині з'являється стрижень, людина розпрямляє спину, і, розправивши плечі, прямо дивиться в очі іншим.

5. Техніка «Накачування упевненістю».

Підберіть колір, який асоціюється у вас з упевненістю. І подумки «прокачайте» ним все своє тіло: кожну клітинку, кожен м'яз, кожен нерв. У кожного з нас є і своя «музика впевненості»: для когось підійде військовий марш, комусь більше до душі класика або рок-музика. Слід прокрутити цю мелодію в голові під час «накачування». Варто пригадати і свій особистий «запах упевненості». Для кожного з нас упевненість пахне по-різному: це може бути аромат особливих парфумів, запах технічного мастила або ж – запах глини, масляних фарб, тіста тощо.

6. Техніка «Корона впевненості».

Уявіть себе посередині стадіону, де всі глядачі встали, щоб голосно вам поаплодувати. Ви широко посміхаєтеся цьому шквалу аплодисментів, а на голові у вас красується чудова корона.

7. Техніка «Напис упевненості».

Уявіть собі чудову веселку, широку, як небо. На ній величезними буквами написано: «Я впевнений у собі». Одночасно з небес лунає громовий голос: «Я вірю в себе!».

8. Техніка «Символ упевненості».

Який предмет, дерево або тварину ви б захотіли зробити символом своєї впевненості? Це може бути хто або що завгодно: величезна, могутня сосна, лютий ведмідь, покритий бронею танк, сувора скеля, об яку розбиваються морські хвилі... Постарайтеся у всіх подробицях побачити цей символ своєю думкою. А потім – злийтеся з ним! Станьте таким же сильним, гнучким, потужним і насолодіться цим відчуттям.

По можливості намалюйте свій символ або зробіть аплікацію, колаж і повісьте на те місце, з якого б ви його постійно бачили.

9. Техніка «Біоенергетична медитація».

Влаштуйтеся зручніше, приляжте, розслабтеся. Подумки перенесіться в своє «місце комфорту», де вам колись було приємно і добре. Всі подорожі в глибини душі починаються саме звідти. А тепер плавно починайте глибоко дихати всією поверхнею тіла. Уявіть, що ви розчинилися в повітрі, стали ним. Ви піднімаєтеся все вище і вище в блакитне небо, зливаєтеся з вітром, який гуляє у височині. Вітер посилюється. Ви несетеся разом з ним, стаючи все сильнішими і сильнішими. Поступово швидкість стає запаморочливою, ви перетворюєтеся в ураган. Сила урагану – тепер і ваша сила. Ви несетеся вперед у захопленні від знайденої потужності. На своєму шляху змітаєте дерева, піднімаєте вгору стовпи пилу, трощите все, що трапляється на вашому шляху, і ніщо не може протистояти вам. Хіба є щось сильнішим від урагану?

Нарешті, ви бачите перед собою безкрайній океан і плавно опускаєтесь на хвилі. Ви зливаєтеся з товщею води, відчуваючи її глибину і безмежність. Величезні океанські хвилі стають частиною вас. Ці вали вдаряють у береги, знищують кораблі, досягають висоти багатоповерхових будинків. Вони сильні і нескінченні, на зміну одній хвилі завжди приходить інша, і в цьому – безмежність ваших можливостей, міць океану. Його сила стала вашою силою.

Ваші хвилі все сильніше і сильніше б'ють у скелястий берег. І ви перетворюєтеся у величезну скелю, що нависла над бурхливим морем. Ви відчуваєте її спокій, міць, непохитність. Вона стоїть на землі не менше, ніж мільйон років і, можливо, простоїть ще більше.

Ви починаєте опускатися вниз, все глибше занурюючись під землю і, нарешті, перетворюєтеся в бурхливий вогонь майбутнього вулкана, чия сила накопичується в глибинах земної кори. Зрештою, вогонь з ревом вирівається назовні, земна твердь лопається. Пробивши землю, ви відчуваєте свою міць у чудовому спалаху виверження, перед яким ніщо не здатне встояти.

Піднімаючись все вище, ви знову опиняєтеся в небі і летите вперед, все далі й далі, опиняючись під кінець над величезним незайманим лісом. Ви знаходите найвище дерево: ялицю, дуб, сосну або модрину, опускаєтесь вниз, торкаєтеся його крони... І відчуваєте себе де-

ревом: ваші потужні корені сягають глибоко в землю, поживні соки наповнюють кожну клітинку. Вас наповнює енергія і міць. Ваші ногикоріння приносять вам свіжі сили, сонце дає вам харчування через листя. Сніг чи дощ також дарують вам життєві сили, як і повітря навколо вас. Адже ви – дерево, природний акумулятор енергії, здатний отримувати нові сили звідусіль: із сонячних променів, з води і снігу, з землі, через дихання. З кожною хвилиною ваша міць зростає. Насолоджуйтеся цим відчуттям!

На вашому шляху можуть зустрітися й вороги.
Знайомтеся з ними.

7 ворогів на шляху до впевненості в собі

Автор: Ірина Мальцева.

1. Концентруватися на своїх слабких сторонах.

Концентрація на своїх слабких сторонах заважає прийняттю себе і відповідно перешкоджає особистісному зростанню, розвитку і впевненості в собі. Сформована звичка лаяти себе призводить до страху, паніки і хвилювань. Думки, почуття і відчуття мають негативний характер і породжують все більше комплексів і невпевненості в собі.

2. Застрявати на минулому.

Застрявання на минулому може бути двох видів: застрявання на минулих успіхах, перемогах і фіксація негативних подій минулого.

Фіксуватися на минулому, розмірковуючи, що раніше було краще, ніж зараз – заважає розвитку усвідомленості і впевненості в собі.

Уміння бути тут і зараз – правильний шлях до свободи і впевненості в собі. У минулому можна знайти певний ресурс, який допомагав досягати успіху. Аналіз сьогоднішнього дня, справжнього етапу життя допоможе знайти ресурс у сьогоденні.

3. Слухати тих, хто Вас критикує і каже, що у Вас не вийде.

Можливо, в той момент, коли Ви звертаєтеся за допомогою і підтримкою, ви можете отримати протилежне. Чому так може бути?

Не маючи впевненості в собі, Ви можете оточити себе невпевненими людьми. Їх сумніви з приводу Ваших бажань, проектів, рішень можуть бути пов’язані з їх досвідом, їх проекціями. Наприклад, тому що у них або їхніх знайомих, щось не вийшло або завершилося невдало. Тому шукати підтримку і допомогу важливо у тих людей, які вже досягли успіхів або у фахівців.

4. Не бути собою.

Коли людина погано про себе думає, вона часто намагається стати кимось іншим і надягає на себе маски. Бути кимось, ким людина не є – це один з ворогів формування впевненості в собі. У спілкуванні і взаємодії це рано чи пізно проявиться негнучкістю, непостійністю. Бути самим собою вимагає значної сміливості і впевненості!

5. Бути жертвою.

Позиція жертви, звичка жаліти себе, звинувачувати інших може призвести до депресивних станів. У цій позиції, ролі людина не здатна взяти відповідальність за події свого життя, діяти розумно й об'єктивно, бути впевненою в собі.

6. Використовувати маніпуляції.

Люди звикли використовувати цей спосіб і вважають, що це запорука впевненості в собі. Насправді це псевдовпевненість, шлях егоїзму. І рано чи пізно ця «звичка» почне поширюватися на всіх, хто поруч: рідні, друзі та інші. Таким чином, маніпулятор перестане враховувати інтереси і потреби близьких. Але найголовніше, що маніпулятивна поведінка не залишається непоміченою. І люди, втягнуті в цю гру, починають це розуміти, відчуваючи злість, обурення. Це призведе або до дій у відповідь, або до дистанції, розриву відносин.

7. Звичка давати оцінку.

Ця звичка може проявлятися по-різному: давати оцінку собі, іншим або ситуаціям та подіям. Оцінка себе та інших заважає прийняти себе й інших. Для впевненості в собі важливо – приймати себе, вірити в себе. Схвалення інших дозволяє виробити спокійне, стійке і доброзичливе ставлення до них.

Негативна оцінка події формує ірраціональні переконання, породжує негативні емоції, почуття, заважає знайти вихід із ситуації. Знаходження позитивних моментів у важких і неприємних ситуаціях, навпаки, допомагає легше пережити їх і знайти вихід. Позитивне тлумачення неприємного і морально важкого переживання формує впевненість у собі, внутрішню силу, життєздатність і стійкість до стресів.

Будьте впевнені в собі і щасливі!

А тепер – для Тебе рекомендації різних фахівців, як самостійно справитися зі своєю невпевненістю. Забирай!!!

Автор: Дар'я Хохлова

Ось кілька рекомендацій, які допоможуть вам, якщо ви вибрали самостійний шлях боротьби зі своєю проблемою, без допомоги психолога:

1) Виходьте із зони комфорту: займіться чимось, про що давно думали, але не наважувалися (спорт, малювання, фотографування, робота в Інтернеті тощо).

2) Створіть план дій. Ви побачите, що ваші мрії досяжні, головне зробити крок на шляху до них. Можна ставити перед собою завдання і виконувати їх різними способами, відзначаючи для себе, як легше і простіше діяти в тому чи іншому випадку. Наприклад, почати розмову з незнайомою людиною.

3) Спілкуйтесь більше зі своїми рідними та друзями, розповідайте про свої ідеї, не бійтеся, що вас не зрозуміють.

4) Думайте про хороше і не сприймайте невдачі занадто близько до серця. Будь-яку невдачу сприймайте як помічника і вчителя.

5) Перестаньте думати про те, що подумали або подумають про вас люди.

6) Відстоюйте свою точку зору. Чужі думки потрібні для інформації, але, як правильно – знаєте тільки ви!

7) Заведіть нові знайомства, намагайтеся спілкуватися тільки з тими, хто вам симпатичний і цікавий, з ким ви почуваєте себе комфортно. І побачите, як будуть змінюватися ваші думки і почуття.

8) Постійно вчіться чомусь новому, читайте, дізнавайтеся. Нові знання та ідеї дозволять по-іншому поглянути на світ, людей і себе самого. До того ж, обізнаність у справі здатна звести до мінімуму деякі страхи. Чого боятися, якщо ви все знаєте?

9) Перестаньте себе «накручувати». Ставтеся до всіх подій, речей, вчинків і слів простіше.

Дійте! Дійте щодня! Сміливо дивіться в обличчя своїм страхам! Пам’ятайте: це просто ілюзія.

«Невидима сітка».
Казка і вправа, яка відкриває нові можливості.

Автор: Ірина Василакій

Одного разу у двох чудових птахів народилася дівчинка-пташка. Вона була радісною і непосидючою, як і всі пташенята-діти. Батьки любили свою дочку-пташку, як могли, і навіть більше того. Вони турбувалися про неї, коли відлітали з гнізда. Це заважало їм добувати їжу і робити свої дорослі справи.

Вирішили вони потурбуватися про доньку-пташку і накрити її невидимою сіткою, яка зможе її оберігати. Знадобилося кілька днів, щоб сплести її. Люблячі батьки готові зробити для своєї дитини все можливе і навіть більше того.

Ось і сітка готова.

Відлітаючи рано вранці за своїми дорослими справами, батьки накрили свою дочку-пташку невидимою сіткою, щоб вона не випала з гнізда.

– Тепер ми спокійні, вона в безпеці, – подумали вони.

Дочка підростала, міцніла, вчилася самостійності і не знала, що її оберігає батьківська любов – невидима сітка.

Батьки вже забули про невидиму сітку, а дочка-пташка про неї нічого не знала.

Минув час. Дівчинка-пташка стала красивою гордою птахою. Вона була сміливою в своїх думках і бажаннях, але щось невидиме стримувало її політ, тривожило, нагадуючи про батьків.

Це їх Любов, – думала дівчина-птах і ... приймала інше рішення, зупиняла себе, йшла, замість того, щоб летіти, підкоряючись цьому невидимому.

Дівчинці-пташці іноді хотілося звільнитися від цього невидимого, що стримувало її, але у неї для цього не було сили.

– Мені здається, що це якось пов'язує мене з моїми батьками, а значить, нехай буде, – заспокоювала вона себе.

Ніхто дівчині-пташці не сказав, що вона вже в безпеці, що вона вже «не випаде з гнізда», тому можна зняти невидиму сітку, раз та заважає польоту. Ніхто не бачив цієї сітки, а батьки вже забули про неї. Тільки дівчина-птаха відчувала цю невидиму перешкоду.

Незручність ще була в тому, що маленьке пташеня стало великою птахою, а невидима сітка була невеличкого розміру, вона обмежувала, стримувала і не дозволяла розправити крила і літати.

Дівчина-птаха так втомилася від цього стану, що одного разу вирішила розправити свої крила повністю.

Вона розправила крила, стрепенулася і ... маленька невидима сітка не втрималася і впала.

Дівчина-птаха злякалася, але тільки на коротку мить!

Небезпеки немає! Світ прекрасний! Світ належить мені! Я можу літати в повну силу! Я можу підніматися вище і вище. Я відчуваю вітер, і він грає з моїм пір'ям! Я доросла, я впораюся! Я навчуся жити без «невидимої сітки»!

Вправа «Тілесне підкріплення»

Закрийте очі, прислухайтеся до себе. Розпочніть відтворення подумки події казки. Якщо Ви відчули цю «невидиму сітку» на собі й готові звільнитися від неї, тому що вона стримує і обмежує, зробіть це подумки, візуалізуйте цей процес. Знайдіть інше застосування для цієї «невидимої сітки» і вкажіть їй нове місце з вдячністю! Це найважливіше!

Подякуйте їй за те, що вона не дозволила вам «випасти з гнізда».

Підкріпіть цей досвід тілесно. Встаньте! Розправте плечі, скиньте подумки «сітку» або те, що стримувало ваш рух. Насолоджуйтеся рухом рук-крил так довго, як вам цього хочеться. Виконайте всім тілом будь-які приємні в даний момент руху вправи. Закріпіть у тілі цей новий досвід!

Не поспішайте! Насолоджуйтеся цим досвідом. Запам'ятайте ті відчуття всередині себе, які ви випробували в даний момент розставання з минулим.

Цю вправу можна повторювати безліч разів. «Передозування» не буде.

Кожен раз, коли будете повертатися в стан з минулого життя (тривога, скутість, вантаж на плечах або невидима сітка), розправте плечі, відчуйте вітер, який супроводжує і підтримує, насолодіться рухом рук-крил. Відтворіть у тілі цей новий досвід!

Від чого залежить впевненість у **собі**

Автор: Людмила Кругових

Впевненість у собі залежить від того, яке виховання було в дитинстві: заохочували вас чи ні за ваші досягнення, часто критикували чи ні. Як саме ви сприймали критику.

Найчастіше батьки обов'язково скажуть, що не так, а ось коли все відмінно – це сприймається як саме собою зрозуміле.

Тому, виростаючи, що б ми не зробили, яких результатів і успіхів би не досягли – ми їх не бачимо, не цінуємо, не помічаємо. Це так і повинно бути в нашій картині світу.

Зате критика звучить як внутрішній голос, і ми її вихоплюємо звідусіль навколо себе. Звичка.

Впевнена в собі людина вміє бачити і досягнення, і помилки. На одне – спирається, інше сприймає як досвід, з якого виходять уроки. Впевнена в собі людина вміє приймати критику, але вміє і постояти за себе, якщо звинувачення несправедливі. Причому аргументовано. Впевнена в собі людина цінує себе і приймає. Не недооцінює і не переоцінює. Любить і поважає себе, з повагою ставиться до навколишніх людей.

Розвинути почуття впевненості в собі можна. Головне – мати бажання. Зробіть перші кроки назустріч своїй впевненості. Зустріньтеся з нею. Почніть її в собі розвивати:

1) Примиріться з собою. Перестаньте мучити себе критикою, самоїдством. Ви критикуєте себе постійно? Від цього вам хоч якось покращало? А ваше життя? Спробуйте по-іншому. Цей метод не працює.

2) Міняйте оточення, якщо це ті, хто тільки і норовить вас розкритикувати! Позбавляйтеся від цих голосів навколо себе, від їх енергетики, від примноження невпевненості і негативу.

3) Нехай навколо вас з'являються люди, які бачать у вас цінні якості, вірять у вас і підтримують вас. Вам з ними по дорозі! Вони будуть вас насичувати вірою і впевненістю.

4) Невпевненість – це в тому числі страх провалу і невдачі. Робота зі страхами позбавить вас від багатьох проблем. Страх, якщо подивитися в нього – приховує в собі дуже багато сили і енергії. Зробіть страхи своїми союзниками. Іноді це можна зробити самостійно. Іноді може допомогти індивідуальна робота з психологом.

5) Вчіться цінувати себе і свої досягнення. Записуйте їх в окремий зошит. Навіть незначні кроки для вас можуть бути величезним зусил-

лям і вимагають того, щоб ви помітили цей рух, пораділи за себе, привласнили собі результат

6) Змініть імідж. Подивіться на себе. Приділіть собі увагу. Почніть із зовнішності, щоб зміни почали приходити у ваше життя! Підберіть одяг, стиль, який підходить саме вам. Ваше самовідчуття зміниться.

7) Почніть вести здоровий спосіб життя. Для когось це спорт, для когось – правильне харчування. Для когось вчасно лягати спати і висипатися. Почніть з малого. Не намагайтеся впровадити все відразу.

8) Намагайтеся мислити позитивно. Знаходьте в обставинах, які вас оточують, позитивні сторони. Хваліть себе за те, що успішно з чимось впоралися. Заведіть собі Щоденник досягнень!

9) Почніть вчитися. Нові знання та навички зміцнять вашу впевненість у собі. Уміння в потрібний час знайти потрібну інформацію і навчитися чогось – це запорука впевненості в собі. З чим би ви не зустрілися в житті, ви будете знати: я зможу це знайти, зрозуміти, використовувати.

10) Надихайтеся! Танцюйте, слухайте музику, читайте книги, робіть те, що любите. Це вселяє впевненість! Любіть себе, незважаючи на те, що попереду вас чекає величезна робота над собою! Винагороджуйте себе за всі досягнення!

Ми в ВАС віримо!!!

Висока і низька самооцінка. Як сформувати впевненість у собі?

Автор: Наталія Федорашко

Самооцінка – це уявлення людини про важливість своєї особистої діяльності в суспільстві...» (за матеріалами Вікіпедії). Тобто людина сама оцінює свої вміння, навички та здібності, необхідні для її діяльності, як в соціумі, так і в близьких відносинах.

З чого складається самооцінка? Вона включає особисті уявлення про себе і про свої здібності, і соціальний фактор, тобто то, як в суспільстві реагують на особистість людини.

Самооцінка може бути адекватною, коли навички та здібності оцінюються вірно: «Я точно знаю, що не можу стати балериною, яка танцює у Національній опері України, оскільки з віком тіло стає менш гнучким. У той же час, працюючи психологом, можу допомогти у вирішенні деяких труднощів клієнта».

Самооцінка може бути високою або низькою. У першому випадку людина переоцінює свої здібності, у другому недооцінює. Цілі в обох випадках стають важкодосяжними.

Як це працює? Якщо у людини завищена самооцінка, то їй здається, що вона все може досягти, все подолати. Здавалося б – як добре! Але тут є «підводні камені», об які можна боляче вдаритися, прагнучи до нездоланної мети. Візьмемо наш приклад з балериною. Тіло людини з віком костеніє і не може робити те, що в молодості було легко і доступно. Навіть наполегливі тренування не повернуть колишню гнучкість і пластичність. Якщо ж ця людина, високо оцінюючи себе, буде прагнути до мети стати відомою балериною і танцювати у Національній опері України, то її мрії розіб'ються об реальність існування. Розбиті мрії можуть привести до сильного розчарування в житті, депресії.

Люди з низькою самооцінкою не роблять навіть того, на що вони здатні. Наприклад, закінчивши ВНЗ, Ти боїшся влаштуватися за фахом – раптом не вийде, навчився танцювати, а на танці не ходиш, раптом над Тобою будуть сміятися. Через внутрішні страхи, мета знову не досягнута. І знову розчарування в житті.

Цікаво, що люди з високою самооцінкою виглядають зарозумілими, недоступними для інших. А з низькою – завжди готові йти за іншими, тому що самі (як їм здається) ні на що не здатні і знаходяться під впливом думки більшості. Що ж між ними спільного?

На мою думку, самооцінка – це «верхівка айсберга», де основа особистості захована глибоко під водою. І якщо подивитися на цей глибинний пласт, то можна побачити, що у таких людей страждає самоцінність. Вони не цінують себе як особистість, не вважають, що гідні бути в співтоваристві інших людей, які не вірять, що їх можна любити. Діти, яких не любили! Діти, у яких було багато психологічних травм!

Як з цим упоратися? Найбільш банальною рекомендацією буде піти на психотерапію. Вибрати психолога, психотерапевта і ходити до нього стільки, скільки потрібно для того, щоб відчути себе повноцінною особистістю. Дорогий варіант, але задіюються всі почуття людини, що дасть колосальну особисту підтримку.

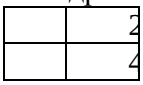
Так само можна ходити на тренінги впевненості. У порівнянні з психотерапією – короткостроковий і середній за ціною варіант. З переваг – людина відразу занурюється в соціальне середовище і отримує перший досвід підтримки в соціумі.

Ще один варіант – читати книги з цієї тематики, виконувати вправи і поступово змінюватися. Цей варіант дуже трудомісткий, але зате і дешевий.

Вашій увазі пропонується одна із вправ на формування впевненості в собі.

Вправа «4 квадрати».

Вам знадобляться аркуш паперу А4 і ручка. Розділіть лист на 4 частини і пронумеруйте отримані квадрати



1. В квадраті №1 напишіть 5-10 ваших якостей, які вам подобаються, наприклад спритний, надійний, вмію дружити. Наступним заповнюєте квадрат №3. Тут необхідно написати 5-10 ваших якостей, які вам не подобаються.

2. Наступний етап роботи: необхідно переформулювати негативні якості з квадрата №3 в позитивні. Як переформулювати їх? Уявіть, як назвала б ці якості людина, яка вас дуже любить. Наприклад: «нестриманий – емоційний», «вискочка – лідер, вміє привернути увагу». Запишіть позитивні якості в квадрат №2.

3. Потім переформулюйте якості з першого квадрата. З позитивних у негативні (життєрадісний – несерйозний, дотепний – блазень і так далі). Запишіть ці якості в квадрат №4.

Якщо переформулювати якості для вас складно, попросіть ваших близьких допомогти вам.

4. Тепер зігніть аркуш навпіл, словами назовні, щоб квадрат №1 і 2 були з одного боку, а квадрат №3 і 4 з іншого. Прочитайте ваші якості з квадратів 3 і 4. Відстежте свої думки, почуття і відчуття. Яка вийшла людина? Зробіть те ж саме з квадратами 1 і 2.

Дайте відповідь на питання:

– Що ви побачили в результаті цієї вправи?
– Що для вас виявилося найважливішим?

Для того щоб зафіксувати позитивний настрій і ставлення до своєї особистості, пропонуємо намалювати свій позитивний образ з квадратів 1 і 2.

Резюме: не буває хороших і поганих якостей. Ми самі обираємо, як до себе ставитися. Ми можемо ставитися до себе, як вороги, знева-

жати себе. Мало того, це відчувають інші люди і починають ставитися до нас так само. А можемо поважати себе і любити. Впевнена в собі людина доброзичливо ставиться до свого оточення, і оточення відповідає їй тим же.

У будь-якому випадку, вибір за Вами!

Вправи на підвищення самооцінки та впевненості в собі

Автор: Єшитокіна Євгенія

Якщо ви хочете підвищити самооцінку, важливо знати:

– те, що я думаю про себе – це мій вибір !!
– думати про себе добре – це корисно!
– як сам до себе ставишся – так і люди ставляться!
– мотивувати себе необхідно доброзичливо, не викликаючи почуття страху, сорому, провини!
– ставитися до себе необхідно з глибокою повагою – це зробить мене невразливим!
– позитивне ставлення до себе – збереже багато сил і енергії
– немає сенсу порівнювати себе з іншими, бо я – унікальний!
– якщо з легкістю пробачати собі помилки і невдачі, тоді їх легко буде виявити або попередити.

Вправа 1. «Я і мої ролі»

Відповідай на питання «ХТО Я?» (10 визначень)

У центрі намалювати коло, написати всередині «Я», навколо намалювати кола і вписати в них свої соціальні ролі: «Я чоловік» «Я друг» «Я син» «Я менеджер» і т.д. Доторкніться до кола, де знаходиться роль «Я чоловік» або «Я жінка», закрийте очі і скажіть вголос: «Я – чоловік». Далі проскануйте своє тіло, які відбуваються в ньому відчуття. Які виникають емоції? Почуття? Які думки приходять в голову?

Запишіть свої почуття, думки і відчуття:

_____

_

_____

_

–

Потім проскануйте інші ролі.

Негативні оцінки своєї особистості опрацювати в наступній вправі (№2).

Також можна доповнити цей список негативними оцінками, які ви отримували від інших, в дитинстві або навіть у даний час.

Вправа 2. Вправа на диференціацію самооцінки

Дорослій людині необхідно навчитися відокремлювати свої вчинки, помилки і невдачі від своєї особистості (від себе самого). Це дитяча позиція, коли все сприймається на свій рахунок. Коли будь-яка критика сприймається як «Я ВЕСЬ ПОГАНИЙ! Я ЖАХЛИВИЙ! »

Базове самовідчуття має бути: «Я ХОРОШИЙ !! Я ЦІННИЙ !! »

Для цього необхідно розділити: Я ХОРОШИЙ (однозначно, навіть не сумніваюся!), А моя поведінка може бути поганою. Кожен раз, коли ви себе ненавидите, лаєте всередині, знайдіть що конкретно вас у собі не влаштовує (свої проблеми) і переведіть їх у категорію завдань:

Заповніть дану таблицю.

Негативна думка про себе себе	Позитивна думка про про себе	Де і коли я помилявся або робив не так, як мені подобається	Яким чином я можу виправити свою поведінку. Мої задачі. Які навички потрібно виробити.

Виписати позитивні думки, повторювати їх декілька разів щодня протягом 21 дня.

Що таке впевненість у **собі і з чим її їдять!!!**

Автор: Анаргуль Габбазова

Тут хотілося б пояснити, що «впевненість» може розглядатися з двох позицій: з філософської та психологічної. З філософської точки зору впевненість – це так, як і переконаність, аспект знання. Простіше кажучи: «я знаю, що воно там лежить, значить, я в цьому впевнений –

я не знаю точно, що воно там лежить, але припускаю, значить не впевнений».

З психологічної ж точки зору впевненість – це психічний стан людини, при якому вона вважає деякі відомості істиною. Впевненість є психологічною характеристикою віри і переконань людини.

Всім відомо, що під лежачий камінь вода не тече, необхідно діяти для досягнення мети, байдуже – великої чи малої. І не тільки діяти, але й взаємодіяти. Багато хто стикався з труднощами в спілкуванні, якщо сумнівався, перш за все, в своїх силах. Багатьом не вистачає впевненості зробити перший чи сто перший крок до мети, а цілі можуть бути різні – у когось кар'єрне зростання, у когось –всього лише дізнатися потрібне питання в іншої людини, у когось – особисте життя ...

Все частіше і частіше ми чуємо про те, що впевненість у собі – запорука успішності і благополуччя. Цим рясніють рекламні щити, обкладинки журналів і сторінки інтернету, що пропонують нам послуги і товари, які, на їхню думку, додадуть більше впевненості тому, хто це все придбає. Але, на жаль, впевненість не купиш, і не важливо, скільки коштує твій костюм і туфлі. Багатьом здається, що якщо вони будуть мати машину, квартиру, престижну роботу, посаду і рахунок у банку, то вони не лише в очах оточуючих будуть виглядати значніше, але і власна самооцінка незмінно піде вгору.

На жаль, у невпевнених у собі людей самооцінка тримається на зовнішніх атрибутах, тому якщо сусід купив машину кращу, вони тут же впадають у відчай і позбавляються колишньої впевненості. Безумовно, прагнення жити добре і красиво – необхідне, однак весь час, намагаючись обігнати когось, ми перетворюємо своє життя в замкнуте коло, яке не приносить щастя і задоволення.

При цьому наша самооцінка ніколи не буде стабільною, а набути впевненості в собі допоможе тільки нова дорога «штучка» і це замкнене коло, яке буде постійно вимагати все нових і дорогих атрибутів. У зв'язку з цим, важливо зрозуміти і перестати жити «наввипередки» і з думкою, що «мені цього мало». Завжди на першому місці і попереду всіх бути неможливо. Стався до цього філософськи, необхідно застосувати метод «зате» і ... почати працювати над собою!

Впевненість у собі формується ще з раннього дитинства і багато в чому залежить від ставлення батьків до дитини. З одного боку, улюблена дитина, така, яка вона є, оточена підтримкою і турботою, тому у

зрілому віці у людини народжується бажання йти вперед, досягати успіхів, досягати нових висот.

З іншого боку, ми постійно чули «будь уважним», «не чіпай», «навіть і не намагайся, все одно не вийде» – все це глибоко підриває впевненість людини на самому початку її шляху.

Але, не варто впадати у відчай! Кожен здатний набути впевненості, докладаючи реальних вольових зусиль, кожен день переживаючи маленькі перемоги над собою, все більше і більше витягуючи той «бур'ян», який знищує всі наші зусилля. Пам'ятайте, впевненість у собі – це не вроджена якість, і зрушити камінь з місця можливо!

Перед тим, як почати працювати над собою, подумайте, які переваги принесе вам підвищення самовпевненості. Що у вашому житті зміниться на краще? Може, допоможе вам відстояти свою точку зору в суперечці з батьками або отримати підвищення на роботі? Чесна відповідь на ці питання буде стимулом до підвищення впевненості в самовпевненості і підвищить вашу мотивацію на шляху до впевненості.

Переваги впевненості або як зміниться життя після того, як ви знайдете її:

– Впевненість у собі дає усвідомлення відповідальності за власні вчинки та слова;

– Впевненість у собі дає звільнення від комплексів, внутрішніх «затискачів» і заниженої самооцінки;

– Впевненість у собі дає напрямок для зусиль по самовдосконалення;

– Впевненість дає можливість з усіх можливих варіантів дій вибирати найкращі.

Як проявляється впевненість у **нашому повсякденному житті?**

– *пам'ятайте, навчання – світло, а не навчання – темрява*. Кожен з нас протягом свого життя вчиться, і не важливо, яку отримує освіту – вищу чи середню. У всіх випадках впевненість у собі необхідна і важлива, оскільки впливає на результат. Людина, для якої помилки – не привід для засмучення, а додаткова можливість вчитися, виправляючи їх, упевнена в собі.

– *професійна діяльність.* Людина, яка спокійно і з гідністю просувається кар'єрними сходами, спираючись на свої можливості і досвід – упевнена в собі.

– *міжособистісні стосунки*. Чим більше впевнена у собі людина – тим простіше їй вибудовувати відносини з оточуючими. Часто виникають проблеми через ревнощі, які є проявом тієї ж невпевненості в собі, що заважає насолоджуватись відносинами.

– *політична діяльність*. Успішність у політиці неможлива без впевненості в собі. І багато політиків вдаються до послуг піарників, для того, щоб цю «впевненість» показати народу повною мірою.

– *спорт.* Впевнена в собі людина досягає результату легше і швидше, ніж рівний за силою, але той, хто не володіє цією якістю характеру.

– *сімейне виховання*. Батьки, які не забувають хвалити дитину за її найменші досягнення – виховують у ній розумну впевненість у собі, стимулюючи дитину рухатися далі й особистісно зростати.

Як досягти впевненості в собі?

Найпоширеніший і «ледачий» спосіб це – відвідування різноманітних тренінгів та семінарів. Чому «ледачий»? Та тому, що всю відповідальність, людина, яка записується на тренінг і заплатить чималу суму, намагається перекласти на тренера, думаючи, що тренінг все змінить, забуваючи про те, що це важка і копітка робота над собою. Не рідкісними є такі випадки, коли не побачивши явних змін, деякі «лінивці» кажуть, що тренінг відвідав, а результату немає. І все ж тренінги, що дозволяють розвинути впевненість у собі, стали настільки популярні, що з'явився спеціальний термін для їх позначення – тренінг «ассертивности», від англійського слова «assert» – «заявити про себе».

Почніть самостійно працювати над собою, можна розпочати з визначення власних інтересів.

Впевнена людина займається тим, що їй цікаво; невпевнена – тим, що їй запропонують. Усвідомивши, що саме цікаво людині і спрямувавши в цю сферу свої зусилля – людина виховує впевненість у собі.

1. Віра. Повіривши в те, що подолати свої слабкості і розвинути свої сильні сторони можливо – людина набуває впевненості в собі.

2. Спілкування. Спілкуючись з різними людьми, озвучуючи і відстоюючи при необхідності свою точку зору – людина вчиться впевненості в собі.

3. Не тікай від погляду! Як тільки хто-небудь щиро дивиться на тебе, ти опускаєш очі і повертаєш голову в інший бік. Перестань ухилятися від прямого погляду! Людське спілкування будується не тільки на словах: вирази обличчь, емоції, як ваші, так і вашого співрозмовника, вкрай важливі. Але і не перегинай палицю, пильно розглядаючи співрозмовника весь час.

4. Зібгай і викинь у смітник свій страх! Піддаючись страху чи паніці в нових ситуаціях, не витрачай всю свою енергію і думки на те, щоб приборкати свою знервованість. Спробуй, навпаки, трансформувати її в дію: розмовляй, звертайся до людей ...

5. Налагоджуй контакт! Зрозуміло, почати розмову з незнайомцем або навіть просто з людиною, яка тимчасово опинилась поруч з вами, здається вам чимось нездоланним. Скажи собі, що всі нервують в таких ситуаціях. Примусь себе заговорити з людиною замість того, щоб до нескінченності намагатися уникати її. Це додасть тобі впевненості, і потрібні слова самі прийдуть на розум!

6. Сміливо кидайся в воду! Ніколи не бійся дізнаватися про найрізноманітніших людей і отримувати найрізноманітніший досвід! Крок за кроком ти навчишся бути гнучким і моментально пристосовуватись до нових несподіваних ситуацій.

7. Не прикидайся! Безумовно, іноді буває корисним брати приклад з того, хто весь час впевнений в собі. Проте, такі імітації мають свою межу. Впевненість в собі виражається зовсім по-різному, залежно від особистості і стилю поведінки. Тим більше, ти не можеш просто скопіювати своє ставлення до людей. Шукай свій унікальний спосіб вираження.

8. Займися аутотренінгом. Я кращий! Повторюйте собі якомога частіше: «я можу цього досягти» або просто «я кращий». Дійсно, позитивна думка ще нікому не заважала в житті. Ви не ризикуєте нічим, а користь виявляється величезною. Чому? Та тому, що іноді достатньо лише клацання пальцями для того, щоб в один момент опинитися серед переможців!

9. Я є тим, що я ношу! Зверни увагу на свій зовнішній вигляд. Не одяг прикрашає людину, але він, напевно, впливає на її самовідчуття. Ніхто не усвідомлює ваш фізичний зовнішній вигляд краще від вас

самих. Якщо ти погано виглядаєш, то це відбивається на тому, як ти себе підносиш і взаємодієш з людьми. Скористайся цим, приділивши увагу своїй зовнішності. У більшості випадків достатньо регулярно митися і голитися, носити чистий одяг і бути в курсі останніх стилів. Це не означає, що ти повинен багато витрачати на одяг. Тут допоможе наступне правило: витрачай в два рази більше, але купуй в два рази менше. Замість того, щоб купувати купу дешевого одягу, купи в два рази менше, але добірний і якісний одяг. У довгостроковій перспективі це навіть скоротить твої витрати, оскільки дорогий одяг не так швидко зношується і довше залишається актуальним.

10. Перестань порівнювати себе з іншими, тому що завжди будуть люди, які в чомусь кращі або у яких чогось більше. З тих, хто кращий за тебе – бери приклад, але не порівнюй з собою. З собою краще порівнюй .... себе ж! Рік тому ти була такою і вміла те і те, а тепер ти змінилася і навчилася чомусь новому, стала мудрішою і домоглася деяких цілей. Аналізуючи себе, ти будеш бачити явний прогрес (звичайно, при певній роботі над собою) і від цього станеш більш впевненою в собі.

11. Пам'ятай про поставу. Те, як людина несе себе, може багато що про неї розповісти. Люди з опущеними плечима і млявими рухами демонструють недолік самовпевненості. Вони не захоплені тим, що вони роблять, і не вважають себе важливими. Тренуючи правильну поставу, ви автоматично відчуєте приплив упевненості. Стій прямо, підніми голову, дивись в очі. Так ти справиш позитивне враження на оточуючих і відразу ж відчуєш жвавість і приплив сил.

12. Уникай тих людей, які підривають твою впевненість у собі. І частіше спілкуйся з тими, хто вселяє в тебе впевненість, надихає і підтримує.

13. Рекламуй себе. Один з кращих способів зміцнити впевненість – це послухати стимулюючу мову. На жаль, можливість послухати хорошого оратора випадає не часто. Але ти можеш зробити власну рекламу сам. Склади виступ на 30-60 сек., щоб підкреслити твої сильні сторони і твої цілі. Декламуй його вголос перед дзеркалом (або про себе, якщо хочеш) кожного разу, коли потрібно зміцнити самовпевненість.

14. Голос повинен бути досить гучним і рівним. Думки повинні формулюватися, а слова вимовлятися чітко. У промові потрібно уникати слів «якби», «начебто», «напевно», «я так думаю». Запишіться на

курси ораторського мистецтва або акторської майстерності. Кожен день опрацьовуйте хоча б 2 скоромовки.

15. Консультація психолога, кваліфікована підтримка і допомога. Будь готовий до того, що для вироблення впевненості в собі знадобиться деякий час і наполеглива робота: неможливо стати іншою людиною за кілька консультацій.

16. Будь уважний до оточуючих. Наприклад, якщо ти відчуваєш, що твій співрозмовник тримається невпевнено, можна його підбадьорити. Таке ставлення до оточуючих дозволить тобі відчути себе більш впевнено.

17. Заведи щоденник. Фіксуй свої успіхи. Можна починати ранок з перерахування вчорашніх досягнень, і тоді день почнеться на позитивній ноті. Якщо цей варіант не підходить, тоді заведи спеціальний «журнал перемог» і приділяй щовечора 10-15 хвилин на його заповнення. У важку хвилину можна буде його перечитати і набратися позитивного настрою.

18. Вчися спокійно сприймати свої помилки і невдачі. Як відомо, не помиляється лише той, хто нічого не робить. Недарма кажуть «досвід – син важких помилок».

19. В здоровому тілі здоровий дух! Займися спортом. Так само, як і зовнішній вигляд, фізична форма має великий вплив на самовпевненість. Якщо ти не в формі, то будеш відчувати себе невпевненим, непривабливим і менш енергійним. Займаючись спортом, ти поліпшиш свою фізичну зовнішність, заряд енергії і зробиш щось позитивне. Дисципліновані заняття спортом не тільки підвищать самопочуття, але і створять позитивний настрій на весь день.

20. Налаштуйся на успіх. Сформулюй свої бажання, ніби вони вже реалізувалися, і повторюй собі їх кожен день, поки не виникне чіткий образ, який також візуалізуй кілька разів в день. Наприклад, «я щасливий», «мені супроводжує успіх», «я впевнений в собі» тощо.

І, підбиваючи підсумки, можна сказати, що:

Впевненість у собі – це спокійне, не напоказ, усвідомлення власної сили і власних можливостей.

Впевненість у собі – це риса характеру, яка допомагає ставити реальні цілі і досягати їх.

Впевненість у собі – це оптимістичний спосіб взаємодії з оточуючими людьми, це відчуття позитивного у власному житті.

Впевненість у собі – це вміння тверезо бачити в собі те, що гідно поваги і те, що необхідно в собі переборювати.

Впевненість у собі – це готовність надати допомогу слабшому і прийняти допомогу від більш досвідченого і сильного.

Впевненість у собі – це не щось абстрактне і недосяжне, а цілком реалістична і досяжна мета. Головне пам'ятати, що все в твоїх власних руках!

У тебе є завжди вибір!!!

Формуємо звички, що підвищують упевненість у **собі**

Психологічні рекомендації про те, як ми самі руйнуємо свою впевненість у собі і про те, які звички потрібно прищепити собі, щоб відчувати себе впевненіше.

Наші батьки часто не можуть дати нам необхідної любові, турботи і прийняття, емоційної теплоти, яка необхідна, щоб з маленької несамостійної дитини виріс самостійний, впевнений в собі дорослий. Не можуть дати, тому що самі не мають цього, вони самі не отримали свого часу від батьків належної підтримки, тепла і прийняття.

Люди, які виросли з вимогливими, критикуючими, засуджуючими, жорсткими батьками, не вміють спиратися на себе, довіряти собі, використовувати свої сильні сторони, схвалювати свою поведінку і прощати собі помилки (що важливо для відчуття впевненості в собі), не вміють підбадьорювати себе, ставитися до себе дбайливо, підтримувати себе, звертатися за підтримкою до оточуючих. Вони не мають доступу до найпотужніших ресурсів, які допомагали б їм у житті, підживлювали б їх.

Чи існує можливість «підключитися» до цього ресурсу? Так, така можливість є. Вона полягає в послідовній роботі над собою, у зміні ставлення до себе – з жорсткого і критичного на доброзичливе і підтримуюче. Навіть у дорослому віці, не має значення, скільки вам років

– 20, 30, 40, 50, 60, ви все одно можете почати переглядати своє ставлення до себе.

І коли ви займетеся цим, швидше за все, помітите, що ви володієте певними розумовими звичками. Невпевнені люди, що сумніваються в своїх силах, часто критикують себе, порівнюють себе з іншими (більш успішними людьми), не дозволяють собі помилятися (лають себе за помилки), не звертаються по допомогу і підтримку до оточуючих, не вміють підтримувати і підбадьорювати себе. Відповідно, ці звички не зміцнюють впевненість у собі, вони руйнують її.

Давайте розглянемо докладніше ці звички і звички, які потрібно виробляти, щоб ваша впевненість у собі зміцнювалася.

1. Надмірна критичність у ставленні до себе.

Надмірна критичність у ставленні до себе виражається в звичці швидко помічати невдачі, промахи і принижувати свої заслуги, успіхи. Самокритичні люди дуже прискіпливі до себе, якщо їх дії не можна оцінити «на п'ятірочку», вони не сприймають їх як успішні.

Це дуже заважає, тому що, через об'єктивні обставини, не завжди можна виконати справу «на п'ятірочку». Ви можете витратити багато часу, щоб зробити щось добре, але ви могли б зробити це і встигнути зробити ще кілька справ.

Підвищена критичність і вимогливість до себе забирає сили, «обезструмлює», знижує віру в себе і в свої можливості. Намагайтеся уникати бажання покритикувати себе, свою поведінку, вчинки, слова. Найчастіше думайте про те, що якщо ви щось зробили середньо, добре – цього вже достатньо. Вчіться звертати більше уваги не так на те, що ви не зробили або зробили недостатньо добре, а на те, що ви зробили, що у вас виходить. Перенастройте фокус своєї уваги на те, щоб помічати свої досягнення, на те, що ви робите добре.

2. Звичка порівнювати себе з іншими людьми.

Звичка порівнювати себе з іншими людьми (особливо не на свою користь) – це прямий шлях до зневіри, безсилля, жалості до себе. Завжди знайдуться люди, які будуть перевершувати вас у розумі, спритності, швидкості, професіоналізмі. Так чи варто витрачати час на пошуки того, в чому ви поступаєтеся комусь? До чого це, в чому сенс витрати часу і сил на те, щоб виставляти комусь п'ятірки, а собі двійки?

Порівнюйте себе з собою, яким ви були раніше і ви почнете помічати свої успіхи, досягнення, своє зростання – духовне, професійне.

Це підтримує, це вселяє віру в себе і в те, що в подальшому ви станете ще кращими, досвідченішими.

3. Звичка не дозволяти собі помилятися.

Звичка не дозволяти собі помилятися, страх помилок уповільнює ваш розвиток, ваш особистісний та професійний ріст. На Землі немає жодної людини, яка б ніколи не помилялася. Ми отримуємо можливість помічати свої помилки лише тоді, коли стали на сходинку вище, досвідченішими. Ми не можемо передбачити все, тому що ми недосконалі і не можемо знати всього, що станеться. Тому, якщо ви розумієте, що зробили помилку, не витрачайте багато сил і часу, шкодуючи про неї. Намагайтеся ставитися до своїх помилок, як до досвіду, приймайте їх до відома. Враховуйте цей досвід в подальшому, щоб бути обережнішими.

4. Звичка не звертатися по допомогу і підтримку.

Звичка не звертатися по допомогу і підтримку як раз позбавляє вас зв'язку з найпотужнішим ресурсом. Ми живемо в суспільстві і ми тісно пов'язані з іншими людьми. Їх поради, дружнє підбадьорення, співчуття, увага, співпереживання, підтримка додає енергії, допомагає придбати корисну інформацію, отримати приємні емоції. Коли ви вирішуєте зробити все самостійно, «не обтяжуючи оточуючих», ви позбавляєте себе досвіду і теплоти, якими могла б поділитися з вами інша людина.

Не бійтеся говорити!!!

Казка про компетентність і впевненість у собі.

Автор: Ірина Василакій

Жив-був Світлячок. У нього був маленький ліхтарик, такий же маленький, як він. Дуже хотілося Світлячку допомагати іншим. Висвітлити кожен куточок і кожну шпаринку для тих, кому це було потрібно, хто про це просить. Для цього він народився. Світлячок старався з усіх сил, але у його ліхтарика не вистачало світла для цього.

Засмутився Світлячок, образився, розсердився і пішов, куди очі дивляться, але захопив з собою свій ліхтарик, тому що звик до нього. Побрів Світлячок лісовими стежками і доріжками. Різні жителі лісові зустрічалися йому на шляху.

Втратила зайчиха зайченя, шукає, хвилюється. Попросила Світлячка посвітити під кожен кущик. Разом вони знайшли зайченя.

Впустила білочка горішок, ніяк не може знайти його. Посвітив Світлячок своїм ліхтариком, знайшовся горішок.

Загнав скалку ведмідь у лапу, реве, розгойдується. Не видно в густій шерсті скалку. Пригодився ліхтарик Світлячка, розгледіли скалку і витягли.

Може, рік, може, два, а може, й менше бродив Світлячок далеко від свого будинку, вщухла його образа.

Скучив за домом і своїми друзями. Вирішив повернутися, подивитися, як там.

– Я ж можу й інше щось робити, а ліхтарик буде прикрашати мою кімнату.

Ось уже й будинок недалеко. Так стемніло. Побачив він на дорозі сонечко. Не встигло воно додому до діток долетіти. Сидить і сумує.

– Допоможи мені, Світлячок, Посвіти вгору і вдалину, я й долечу додому, тут же поруч. Дітки – то одні залишилися! – попросило сонечко.

– Слабкий у мене ліхтарик. Не вмію я високо і далеко світити, – відповідає Світлячок.

– А ти спробуй. Може, вийде! – умовляє його сонечко.

Зітхнув Світлячок і ... ввімкнув свій ліхтарик. Яскраво спалахнув ліхтарик! Висвітлив небо і вказав дорогу до будинку сонечка.

– Дякую! – сказало сонечко і полетіло до своїх діток.

– Як же так? Чому мій ліхтарик став світити так яскраво? – здивувався Світлячок.

Так у роздумах і дійшов він до свого будинку. Увійшов до хати і ввімкнув ліхтарик. Яскраво спалахнув його ліхтарик і освітив кожен куточок, заглянув в кожну шпаринку.

Прилетіли на це яскраве світло інші світлячки. Зраділи вони поверненню нашого Світлячка.

– Ти багато чому навчився, подорожуючи і пізнаючи світ, тому твій ліхтарик світить яскраво, а світло від нього проникає в кожну шпаринку і кожен куточок.

Друже! Памятай, що ресурс завжди є, нехай невеликий, але перші маленькі кроки можна зробити! Крокуй без очікування!

Медитативна казка про маленький золотистий промінець (на впевненість у собі)

Автор: Наталія Бродовська

Від автора: Медитативні казки заспокоюють, розслабляють, викликають позитивні емоції, налаштовують на гармонію з самим собою і оточуючими, вселяють упевненість у собі, оскільки в них закладаються найкращі уявлення про самих себе. Дана медитативна казка написана для дівчини, у якої був страх негативної оцінки оточуючих.

Далеко, далеко існує казкова країна чудес і перетворень. У цій країні все незвичайне. У ній струмують, дзюрчать і переливаються золоті річки, шумлять ліси такою чарівною музикою, що вона просто заворожує і чарує своїм чарівним звучанням.

У загадковому лісі літають яскраві різнокольорові птахи, їх м'які пір'ячка пофарбовані то в червоні, то в помаранчеві, то в зелені кольори, вони переливчасто щебечуть, воркують, цвірінькають, і великий ліс наповнюється новими звуками. В чудовому лісі відчувається аромат стиглої суниці, соковитої свіжої зеленої трави і солодкий запах барвистих, строкатих, що переливаються всіма кольорами веселки, квітів.

І ось у такій країні жив маленький золотистий промінець. Він був веселим, живим, любив сміятися і танцювати на шовковій траві, яка ніжно, з любов'ю доторкалася до нього і дуже приємно лоскотала.

Золотистий промінець жив серед таких же промінчиків, але він світив не так яскраво, тому що соромився своєї яскравості.

Але одного разу золотистий промінець міцно заплющив очі і поступово почав світитися все яскравіше і яскравіше, він розплющив одне око, але навколо нічого не змінилося, і тоді він засвітився яскраво і дуже потужно. Інші промінчики оточили його, стали обіймати його і вітати з перемогою над собою.

У маленького золотистого промінчика стрепенулося серце від захвату, і він запросив інших золотистих променів веселитися на зеленій сонячній галявині. Потім він разом з ними збирав запашні ягоди і катався на золотистих хвилях річок, потім вони пестили своїми яскравими промінчиками зелені крони дерев чарівного лісу.

Наш маленький золотистий промінець став яскраво світити, переливаючись всіма кольорами веселки, від цього його наповнювала радість і прийшло відчуття щастя і спокою.

Тепер він разом з іншими золотистими промінчиками піднімається високо, високо, адже у нього з'явилися крила і впевненість у своїй яскравості, неповторності й унікальності.

Сучасна притча

Одного разу сліпий чоловік сидів на сходинках однієї будівлі з капелюхом біля його ніг і табличкою з написом: «Я сліпий, будь ласка, допоможіть».

Одна людина проходила повз і зупинилася. Вона побачила інваліда, у якого було всього лише кілька монет в його капелюсі і кинула йому пару монет і без його дозволу написала нові слова на табличці. Вона залишила табличку сліпій людині і пішла.

До кінця дня ця людина повернулася і побачила, що капелюх наповнений монетами. Сліпий впізнав її за кроками і запитав, чи не вона була тією людиною, яка переписала табличку. Сліпий також хотів дізнатися, що саме вона написала. Людина відповіла:

– Нічого такого, що було б неправдою. Я просто написала її трохи по-іншому.

Вона посміхнулась і пішла.

Новий напис на табличці був таким: «Зараз весна, але я не можу її побачити».

Тепер дозволь мені поділитися своїми порадами для Тебе

Автор: Наталія Трофименко

Психологічні підказки на кожен день

Якщо перед тобою людина-маніпулятор…

Як будь-який феномен, маніпуляція має в своїй основі як позитивні, так і негативні сторони, і може обернутися для особистості як із користю, так із злом.

В. Куніцина

- Прислухайся до особистого відчуття, яке підкаже, що партнер не так поводить себе;
- втеча, агресія, плач, істерика – дитячі засоби психологічного захисту, які носять руйнівний характер – вони тобі не потрібні;
- запропонуй співпрацю, зруйнуй сценарій боротьби, розкрий таємний намір маніпулятора за допомогою прямих запитань.
- використовуй логіку активно – очікуваної позиції, щоб виграти час і отримати підтвердження своїм пропозиціям;
- продемонструй почуття такту та саморегуляції;

- у Тебе – віра у здатність партнера відмовитися від боротьби та віра в особисті сили;
- запропонуй свій нестереотипний сценарій, якого не очікує партнер;
- покажи свій настрій на спільне рішення проблем;
- пам'ятай, що завжди є «аварійний вихід із ситуації» – можна перервати контакт під пристойним мотивом, бо негативні почуття повинні бути перероблені (вони можуть зруйнувати ваші сили), а їхня енергія може бути використана для покращення відносин;
- знай, що твій особистісний потенціал, який включає духовну зрілість та свободу від усіляких стереотипів – є потенціалом особистого впливу та протистоянням чужому впливу.

Якщо у тебе пригнічений настрій….

Все, що нас дратує в інших людях, може привести нас до кращого розуміння самих себе. ***Карл Юнг***

- Прокидайся рано вранці – і пригнічений настрій минеться;
- подумай про людей, до яких Ти ставишся з симпатією;
- поспостерігай за красивим пейзажем;
- надягни одяг рожевого кольору, і через певний час Твій настрій зміниться;
- побільше посміхайся, це дасть змогу розслабитися і відчути психологічний комфорт;
- звернися до братів наших менших, спілкування з ними дасть Тобі позитивні емоції;
- знайди час для себе – послухай улюблені музичні твори;
- поміркуй про щось добре, що може відбутися в майбутньому в Твоєму житті;
- хоч іноді «впадай у дитинство», щоб вчасно знімати напругу повсякденних турбот і зберегти психологічне здоров'я на рівні, досить терпимому для навколишніх;
- скуштуй відповідну їжу, наприклад, банани – гормон серотоніну підніме Тобі емоційний фон.
- заряджайся киснем: зранку – відчинене вікно, ввечері: піші прогулянки.
- навчися говорити сам з собою – це підтримка себе словом, пояснення, розуміння;

- порівняй свій настрій з безмежним морем. В ньому є колір, смак, рух і переміни;
- багато чого залежить від навколишнього середовища, від погоди. Але підтримуй власну внутрішню погоду з погодою відносин з іншими людьми – тоді Ти будеш насолоджуватися в нашому морі доброго настрою, незважаючи на «сезон».

Якщо Ти відчуваєш, що «самотність, як іржа, з'їдає душу»…

«Велика душа ніколи не буває самотньою. Як би доля не відбирала в неї друзів, вона завжди їх сама собі створить».

Ромен Роллан

- Визнай, що Ти відчуваєш самотність, не ховайся і не бреши самому собі;
- треба зауважити, що самотність не означає, що Ти залишився сам. У Тебе в житті виникали ситуації, коли Ти хотів побути на самоті – це нормально!;
- тепер визнач, якого саме спілкування Тобі не вистачає – це є найважливішим;
- визнай також, що самотність – це те, що можна змінити; це стан, але не твоя доля;
- проаналізуй свої потреби. Твоя самотність може бути наслідком цілої низки потреб;
- старайся не замикатися в собі, ходи на зустрічі з людьми, відвідуй різні заходи;
- віддавай людям свій час, бажання дзвонити, не очікуй, що вони зателефонують Тобі першими;
- опиши свій стан у своєму щоденнику, напиши листа до уявного друга, намалюй картину, напиши пісню – не сиди склавши руки;
- частіше намагайся виражати свої почуття;
- підвищуй свій інтелектуальний рівень – Тобі буде легше витримувати цей стан – твоє внутрішнє життя стане більш насиченим;
- самотність має і позитивні сторони, наприклад, Ти можеш побути наодинці і розібратися, що з Тобою відбувається, прислухатися до внутрішнього голосу і просто відпочити;
- люби інших – і Ти не будеш самотнім.

Якщо на Тебе «напала хандра»...

Откуда ж кручина и сердца вдовство?
Хандра без причини и ни от чего.
Хандра ниоткуда, на то и хандра.
Когда не от худа и не от добра.

Мудра людина

- Терміново підніми собі настрій – послухай улюблені музичні твори, подивися смішні комедії, почитай цікаву книжку, але у безпечній обстановці;
- витрать велику (відносно!!!) суму коштів. Купуй предмети або речі, про які Ти довго мріяв, і ця покупка підніме Тобі настрій, і Ти отримаєш повагу до себе у власних очах;
- пригадай свої улюблені мрії і негайно їх виконуй;
- склади список своїх позитивних якостей і перечитай його багато разів. Безглуздий метод, але діє безвідмовно;
- склади також декілька списків, наприклад, своїх життєвих планів, досягнень, своїх позабутих друзів (подруг). Це допоможе Тобі привести власні думки в порядок;
- розберися, що Тобі так не подобається в твоєму житті;
- вжий конкретні заходи;
- на цьому етапі подумай про те, як попередити наступний приступ хандри. Якщо ти схильний до самоаналізу, знай – пора переосмислювати власне життя;
- спали свою хандру у тренажерній залі – ідеальний засіб спрямувати негативну енергію в потрібне русло;
- не забувай про почуття гумору – саме він здатний позбавитись від будь-яких негативних вібрацій;
- у Тебе буде все добре.

Як стати справжнім професіоналом
і піднятися «сходинками на гору»...

Справа не в дорозі, яку ми обираємо, а в тому, що всередині нас вибирає саме цю дорогу.

Боб Тідбол

- Став перед собою мету і роби все, щоб її досягти – плануй своє життя, враховуй всі дрібнички;

- будь честолюбним і показуй це – якщо Ти хочеш працювати над якоюсь темою, не бійся про це сказати своєму шефові– твою активність помітять;
- навчися досягати розуміння – це перший крок до успіху. Не розумієш – відкрито про це скажи;
- говори так, щоб Тебе почули – не бійся висловлювати свої думки, пропозиції іншим; однак, пам'ятай, що критика повинна бути конструктивною;
- будь охайним – якщо у тебе буде безлад на столі, це зовсім не означає, що Ти незібраний, а якщо у Тебе безлад у твоєму блокноті – це не піде на користь твоїй кар'єрі;
- відчувай більше оптимізму – люди, яким подобається їхня робота, швидше досягнуть успіху, бо в них позитивний настрій. Оптимізм завжди приваблює;
- постійно працюй над Собою. Записуйся на потрібні Тобі курси самостійно, колеги по роботі це зрозуміють;
- стеж за своїм зовнішнім виглядом – звертай увагу на свою поставу та ходу, і до тебе поставляться з більшою довірою;
- розширюй коло Своїх знайомств – це постійне джерело інформації про те, що відбувається навколо, що нового, що застаріло, хто є хто у Твоєму світі. Відвідуй вечірки й зібрання;
- Повір у себе. Без цього успіх неможливий!!!

Як не дозволити спалахнути Твоїй злості?

Всі ми закипаємо при різних температурах.

Ралф Уолдо Емерсон

- Пам'ятай, що злі та агресивні почуття й думки бувають у всіх людей;
- коли вони з'являються, це означає, що ми не можемо отримати чи відстояти щось дуже важливе для себе;
- слід пам'ятати, що у Тебе є сили, щоб зупинити себе. Спочатку– важко, потім буде легше;
- Ти можеш покричати там, де Тебе ніхто не почує;
- якщо ти не можеш піти і злість закипає в тобі – зверни увагу на своє дихання – спробуй почати дихати глибоко і рідко. Коли дихання відновиться, твої почуття трохи заспокояться;
- не зоставайся зі своїми почуттями наодинці – знайди людину, якій ти довірєш, яка Тебе вислухає і не осудить, і розкажи їй про свою злість і свій біль;
- зупинися і зрозумій, чого Ти хочеш насправді? Та це, напевно, найскладніше;
- згадай, що злість – це енергія. А енергію можна спрямувати в різні русла – спрямуй таку енергію на те, що Ти довго не міг або не хотів робити, що Тобі не подобається – віддай цим справам свою злість, що накопилася!;
- Ти можеш намалювати свої почуття і написати листа людині, на яку Ти злишся – і зовсім не обов'язково його відсилати;
- справа не в тому, відчуваєш чи не відчуваєш злість. Справа в тому, в яких формах Ти її виражатимеш;
- тільки Тобі вирішувати – бути насильником над собою і над іншими чи шукати інших шляхів.
- Ти не можеш знати, що добро, а що зло, але точно знай – нав'язане добро – це зло.

Якщо Ти посварився з другом…

Гнів – це вітер, який задуває лампу розуму.

Роберт Інгерсолл

- Якщо Твої стосунки зайшли в глухий кут, не бийся лобом об стіну, розійдіться на певний час, відпочиньте одне від одного. Краще проведіть вечір з друзями. Іноді цього буде достатньо.

- якщо після сварки саме Ти робиш перший крок назустріч – не біда. Просто Ти першим відчув, коли час іти «на мирову». А це дуже важливо!
- не давай волі красномовству, коли Ти роздратований. Зважуй кожне слово, адже потім доведеться відповідати за сказане.
- пам'ятай: у кожного з нас мають бути свої секрети і потаємні куточки душі, куди вхід стороннім заборонений;
- говори повільно, але думай швидко;
- не дозволяй маленькій суперечці стати причиною закінчення вашої дружби;
- якщо Ти посварився з другом – вирішуй лише цю нагальну проблему, а не пригадуй всі земні гріхи;
- віддавай – легко, втрачай – легко, прощай – легко.

Як себе вести, якщо закралася недовіра...

Довіра до самого себе –
перша необхідна умова великих начинань.
Джонсон С.

- Ніколи не гарячкуй. Згарячу можна нарубати велику купу дрів.

Для будь-якого рішення потрібен час. Емоції заспокоюються, а здоровий глузд – залишиться;

- не прагни грати у Шерлока Холмса і проводити таємні розслідування. Ніщо так не принижує людину, як недовіра, підозра і стеження;
- ніколи не шукай доказів в особистих речах. У кожного з нас є право побути на самоті, мати свої таємниці;
- не вимагай від свого товариша (знайомої) звіт про проведений час;
- подивися на себе збоку. Можливо, в цій ситуації є і твоя провина;
- терміново щось змінюй, змінюйся сам (сама), відганяй нудьгу!

Як стати приємним співрозмовником...

Найперший принцип спілкування - вміння бути іншим.
Антон Макаренко.

- Вчися подумки зосереджуватися;
- виявляй цікавість до людей. Нехай твій співрозмовник відчує, що він небайдужий Тобі;
- будь гарним слухачем. Знайди інтереси свого співрозмовника, намагайся переводити розмову в русло його інтересів;
- відчуй та зрозумій інші точки зору, які протилежні твоїй: слідкуй за своїм підсвідомим прагненням перестати слухати і придумувати «достойну відповідь»;
- навчися посміхатися. Щира, доброзичлива посмішка – це мистецтво;
- звертайся до свого співрозмовника по імені. Не заощаджуй на цьому час. Звук власного імені дуже приємний людині;
- давай можливість іншій людині відчути її значущість і роби це щиро. У кожному є щось гарне;
- відключайся від усього, що відволікає твою увагу: не старайся слухати і одночасно робити ще дві або навіть три справи;
- помічай цікаві думки свого співрозмовника, влучно сказане слово, намагайся зробити людину кращою в її власних очах;
- допомагай слухати іншим;
- влаштуй собі і своїм друзям певний радіо або телеіспит: прослуховуйте разом передачі і перевіряйте, скільки положень, висловлювань ви в них запам'ятали. Спробуйте знайти головну ідею, яка є у висновках даної передачі тощо;
- спробуй, і в Тебе все вийде і нічого страшного, якщо не з першого разу.

Що робити, якщо у Тебе неприємності...

Благословенні труднощі, бо ми зростаємо!
Микола Реріх

- Усвідом, що поза нашим бажанням неприємності вже сталися, і сприймай їх як належне;
- не зациклюйся на них, а спробуй змінити своє ставлення;

- не копайся в собі, намагаючись зрозуміти, чому так вийшло. Зараз, коли рана ще свіжа, оцінки, швидше за все, будуть не об'єктивними;
- припини зітхати, плакати, жалітися та іншими способами виказувати своє ставлення до того, що сталося. Життя, як стверджують психологи, – потік нейтральних подій. Як ми їх емоційно забарвимо, так і будемо їх переживати;
- в залежності від свого темпераменту, відпочинь на дивані, побий боксерську грушу, купи собі собаку і погуляй з нею у парку – стане легше;
- поплачь, поговори з рідними (мамою, дядею, тіточкою, бабусею з дідусем також не забудь), а також з самим собою;
- коли твої неприємності вже будуть позаду, а сили відновляться, не забудь зробити певний висновок;
- знайди гарне в тому, що трапилося, пам'ятаючи, що все у світі відносне;
- потрапивши у смугу невдач, не думай, що все життя – одна суцільна неприємність;
- знайди того, кому ще гірше і допоможи йому – отримаєш велику купу позитивних емоцій;
- віддавай людям більше, ніж вони хотять, і роби це від чистого серця;
- намагайся частіше думати про приємне і пригадувати щось позитивне;
- оголоси бій рутині, будь відкритим (-ою) для всього нового;
- вважай, що кожна неприємність наближає Тебе до перемоги.

Що означає любити себе по-справжньому...

Є сенс життя, поки є воля до життя; є воля до життя, поки є смак до життя. ***Андрій Коваль***

- Знай, що потрібно приділяти увагу своєму тілу (у догляді за ним);
- розвивати свої здібності і інтереси, а також знаходити сфери їх застосування;
- займатися своїми проблемами ще до того, як вони виникнуть;
- прийняти своє минуле і винести з нього досвід і знання;

- радіти теперішньому часу і з оптимізмом дивитися в майбутнє;
- краще робити помилки і збагачуватися досвідом, ніж сидіти і тремтіти від страху («У мене нічого не вийде !», «А раптом – це помилка?», «А якщо мене не оцінять інші люди?»);
- визнати свої проблеми і прагнути їх вирішити, а не ховатися за власні комплекси;
- важливо розвивати позитивні сторони свого характеру, що дасть змогу поважати себе за власні успіхи;
- брати відповідальність за своє життя на Себе – таким чином Ти мобілізуєш свої сили і переможеш Себе;
- навчитися відрізняти важливе від другорядного, не дозволяти негативним емоціям застати Тебе зненацька;
- прислухатися до порад та рекомендацій оточуючих людей, але дякувати собі за те, що ти можеш знаходити власні внутрішні ресурси і точки опору;
- заохочувати Себе навіть за незначні досягнення, щоб мати сили розвиватися в подальшому;
- повністю прийняти себе з усіма перевагами та недоліками: добре ставлення до себе – важлива умова для саморозвитку та прояву активності.

Як відчути свій успіх...

Все, що мене не знищує, робить мене сильнішим.
Фрідріх Вільгельм Ніцше

- Знай, що особистість повинна завжди йти вперед;
- зрозумій, що лише впевнені в собі люди стають щасливими;
- готовність до успіху – половина таємниці Твого досягнення;
- Ти не будеш відмовлятися від справи при першій невдачі;
- Ти твердо знаєш, чого ти хочеш досягнути;
- успіх приходить до того, хто мислить категоріями успіху;
- Ти наполегливо реалізуєш свої плани;
- успіх залежить від Твоїх зусиль і бажання його досягти;
- Ти прагнеш перетворити невдачі у перемоги;
- ніхто не переможений, доки Ти сам не визнав себе переможеним;

- Ти віриш в себе;
- Ти вже привчив (ла) свою свідомість до того, щоб досягти своєї мети;
- Ти впевнений (на), що є якийсь спосіб вирішення проблеми і знаєш, що Ти його знайдеш;
- віра в успіх, велике бажання і уявлення, наполегливість в досягненні поставленої мети – складові твого успіху.
- прислухайся до своєї інтуїції – вона рідко помиляється;
- будь наполегливим (вою). Перемога часто дає змогу піднятися ще раз, коли тебе збивають з ніг;
- не втрачай відчуття перспективи;
- не впадай у відчай! У Тебе є завжди новий шанс, знайти його!!!

Формули самоаналізу,
які Тобі завжди допоможуть...

Ніхто не знає, які його сили, поки їх не використає.
Іоганн Вольфганг Гете

- Я приймаю свої страждання. Це також частина мого життя;
- Я вчуся адекватно вимірювати межі моїх неприємностей;
- Я переживаю неприємність настільки, наскільки вона на це заслуговує;
- Я бережу свою енергію для теперішніх днів. Я відмовляюсь витрачати свою енергію для минулих днів;
- Я концентрую всю свою енергію на теперішньому дні;
- сьогоднішній день ніколи не повториться;
- в моїх силах прожити цей день так, як Я хочу;
- кожен ранок я починаю нове цікаве життя;
- Я пізнаю себе, щоб навчитися швидше справлятися з душевними негараздами;
- Я знаю, що все погане обов'язково зміниться хорошим;
- життя – це багатокольорове полотно, а не тільки чорна фарба;
- Я вмію очікувати і терпіти. Це означає, що кожна неприємність буде сприйматися мною спокійніше;
- Я можу відчувати радість запобігання неприємностям;
- Я можу адаптуватися до змін, які зі мною відбуваються;
- Я підпорядковую свої бажання своєму розуму;

- Я добре орієнтуюся у своїх прагненнях, знаю свої плани і способи їх виконання;
- Я можу відчути тривогу й страх, але я чітко відокремлюю їх від свого «Я»;
- моє власне «Я» завжди організоване;
- ті, хто сміливо приймає виклик – ніколи не здаються!!!

Як пережити невдачу...

У кожній хмаринці є світлий край.

Наталія Лисянська, психолог

- не думай постійно про те, що Тобі не вдалося;
- визнач для твоїх неприємних думок певний відрізок часу і те місце, де ти будеш про них розмірковувати;
- тобі буде легше не думати про свою невдачу «до» і «після» визначеного часу, а це означає, що ти повністю не витратиш свої душевні сили і зможеш краще вирішувати свої проблеми;
- не використовуй узагальнення типу: «Нічого у мене не вийде», «В даній ситуації у мене не вийшло те, що я хотів». У тебе попереду ще багато помилок і «поставити хрест на собі». Ти ще встигнеш. Не поспішай!
- аналізуючи те, що відбулося, намагайся виокремити все те, що залежало від тебе, твоїх зусиль і те, що не залежало від Тебе;
- обставини, які від Тебе не залежали – Ти змінити не можеш;
- знайди те, що потрібно враховувати в майбутньому, наприклад, риси характеру твого начальника, куратора групи тощо;
- щоб виникло почуття завершенності, занотуй свої висновки. Цим ти ставиш крапку на своїй невдачі;
- пам’ятай, що сама невдача не може принизити особистість;
- посміхайся і завжди будь у гарному настрої;
- переймай досвід тих, хто вже досягнув чогось в цьому житті;
- стався до всіх оточуючих людей доброзичливо. Не зводь рахунки зі своїми ворогами. Цим Ти більше зашкодиш собі, ніж їм.
- Ти зустрів гідно свою неприємну подію, отже, Ти – переможець!!!

Ситуація вибору? Це для Тебе...

Потрібно вміти витримувати те, чого не можна уникнути.

- Усвідом і прийми те, що Ти в ситуації вибору;
- пам'ятай, що вибір є завжди, навіть, якщо Ти себе виправдовуєш;
- спробуй проаналізувати дану ситуацію, і Ти обов'язково знайдеш хоча б два варіанти її рішення;
- знай, що вибрати – це не завжди означає «зламати все попереднє», «розпочати нове життя» – часто означає, що все залишається незмінним;
- визнач для Себе всі плюси та мінуси кожного варіанту вирішення своєї проблеми;
- прокоментуй своїм друзям, рідним свої спостереження, і лише вислухай їхню думку. Відповідальність за вибір лежить лише на Тобі;
- ризикни і зроби вибір! Так Ти можеш помилитися;
- пам'ятай, що ти програєш обов'язково іще більше, якщо не зробиш свій вибір;
- неприйняття рішення «флюгерна тактика» – гірше помилкового вибору. Пригадуєш буриданового віслюка, який помер від голоду в умовах достатку?
- не можна реалізувати два варіанти вибору – визнай, що від одного Тобі доведеться відмовитися (може й на певний час...);
- будь готовим до того, що саме Ти береш відповідальність за своє рішення;
- не повертайся на півшляху до інших варіантів. Розпочав справу – йди до кінця;
- не порівнюй «мінуси» прийнятого рішення з «плюсами» того рішення, яке ти не прийняв – це буде лише ускладнювати твоє життя;
- радій тому, що Ти придбав. Це дасть Тобі нові сили пережити неминучі труднощі.

Як досягнути цілей, коли їх багато...

- зроби так, щоб мета на конкретний момент твого життя була єдина. Мета – це думки та образи, і ключі до їх досягнення знаходяться у твоєму розумі;
- занотуй всі свої цілі, які тільки зможеш пригадати – Твої цілі повинні бути усвідомлені і Ти повинен знати звідки вони з'явилися;

- поставивши перед собою мету, намалюй її в своєму уявленні: якщо мета – матеріальна, необхідно побачити її конкретно. Це важливий шлях для досягнення своєї мети;
- завжди став перед собою цілі, яких Ти можеш досягти – досягнути бажаного просто, якщо знизити планку (і головне!) знати сутність того, чого хочеш;
- визнач суть Твоєї мети – це може бути показник багатства, престижу, задоволення, комфорту, насолоди тощо. А що є Твоїм?;
- визначивши і зрозумівши свою мету, зрозумій, із яких маленьких цілей вона складається – це дасть змогу зберегти Твої сили й нерви на шляху її досягнення;
- думай так, щоб на Твоєму шляху до мети не було жодних перешкод – думай легко! Думай так, ніби твоя мета вже досягнута!!!;
- дій відразу – найперше – це скласти план твоїх кроків і все детально прописати на папері;
- відразу подумай і змирися з тим, що, можливо, Ти не зможеш досягти своєї мети – будь готовим (-ою) до того, що (може й так скластися), Тобі доведеться «зійти з дистанції». Ця готовність зробить тебе сильнішим і цілеспрямованішим;
- застосовуй таку фразу: «Я завжди легко досягаю своєї мети» – бери на озброєння і користуйся!

Як навчитися складати іспити ?...

Ніколи не буває великих справ без великих труднощів.
Вольтер

І. Підготовка

- обладнай своє місце для занять: прибери зайві речі, введи в інтер'єр жовті і фіолетові кольори (для стимуляції розумової активності);
- приступаючи до підготовки до іспитів, корисно скласти план – завантажуй ранкові чи вечірні години, залежно від того, «жайворонок» Ти чи «сова»;
- визнач, що саме сьогодні буде вивчатись: які розділи, параграфи тощо;
- найкраще починати вивчати важкий матеріал, поки «свіжа голова», але якщо втомлений (на) чи немає настрою – легкий;

- чергуй роботу і відпочинок: 40 хв. занять, 10 хв. перерви. Під час перерви займися фізичною роботою: помий посуд, полий квіти, зроби зарядку;
- повторюй матеріал за запитаннями. Особливу увагу зверни на правила, виділений текст. Перевір правильність дат, основних фактів. Виділи в тексті головні думки;
- наприкінці кожного дня підготовки перевір, як Ти засвоїв матеріал;
- відповіді на найважчі запитання повністю, розгорнуто розкажи комусь так, як на іспиті;
- запам'ятай: основне завдання – зрозуміти, а не зазубрити;
- розв'язуй задачі, розбирай речення, слова, навчися виконувати практичні завдання;
- думай про хороше, подумки програй ситуацію на іспиті, свою відповідь, та вдале закінчення іспиту.

II. Напередодні іспиту

- залиш один день перед іспитом на те, щоб знову повторити всі плани відповідей, а перед усним іспитом перекажи їх комусь або самому собі перед дзеркалом так, наче відповідаєш екзаменаційній комісії;
- не повторюй білети по порядку, краще напиши номери на папірцях і тягни їх, як на іспиті. Кожен раз, перед тим, як розповісти білет, згадай і запиши план відповіді;
- розповідай тільки те, в чому відчуваєш труднощі. При розповіді користуйся записаним планом.
- ввечері припини підготовку. Умийся. Прогуляйся. Добре виспися;
- по дорозі на іспит погортай підручник.

III. На іспиті

- візьми білет, ознайомся із запитаннями, починай готуватися з легкого завдання; напиши приблизний план відповіді на чистому аркуші паперу, і навіть, незначні факти;
- якщо питання складається з декількох частин, назви кожну з них і підкресли підзаголовки: вступ, основна частина і заключна.

IV. Що робити, якщо …

- раптом виявилось, що Тобі дісталося питання, на яке Ти мало що можеш сказати. Не впадай в паніку, відразу починай записувати

все, що коли-небудь чув з цього приводу: з телепередачі, з фільму, з розмов тощо;

- на півслові все забув. Зберігай спокій. Повтори останню фразу, спочатку так, як раніше, а потім, якщо зможеш іншими словами. Якщо не допомагає, подивись на аркуш – почни відповідати на наступний пункт плану;
- Ти вже майже закінчив відповідати і тут, нарешті, згадав, про що хотів сказати. Закінчи говорити те, що почав, а потім скажеш те, що згадав. Не переривай відповіді заради того, що згадав. Не можна говорити : «Так я ще забув сказати про …». Краще сказати: «Повернемося до …»;
- Тебе не слухають. Продовжуй відповідь, не сприймаючи це як особисту образу. І звичайно, ніколи не забувай про почуття гумору – нехай воно не залишає Тебе і під час іспитів.

Як подолати свою сором'язливість…

Сором'язливість може бути душевним пороком, який калічить людину не менш, ніж найважча хвороба тіла. Її наслідки можуть бути пригніченими.

Філіп Зімбардо

- Знай, що кожна особистість – інша, і до неї потрібно знайти свій підхід і слова, які саме їй будуть зрозумілими і близькими. Ваш інтерес до жестів опонента, погляду, міміки допоможе вам відволіктися від власних переживань і уникнути незручностей під час взаємодії;
- при знайомстві з новою людиною не обов'язково набиватися до неї у друзі, дізнаватися номер телефону, адресу, місце роботи. Розмову можна розпочати з нейтральної теми, яка не буде торкатися особистості співрозмовника. Найкраще, знайти спільну тему, яка матиме загальний інтерес;
- якщо ти отримав відмову, не сприймай це як трагедію в твоєму житті. Не фіксуйся на негативному досвіді і знай, що поодинокі випадки не є загальними правилами;
- не думай, що якщо ти зробиш щось «не так як потрібно», то увесь світ буде дивитися на тебе з осудом. В інших людей достатньо власних проблем, щоб слідкувати за Твоїми;
- якщо Ти із тих людей, які прагнуть приховати свою сором'язливість за надмірною балакучістю, частіше пригадуй, що

простіше за все потрапити у неприємну ситуацію через недоречно сказане зайве слово. Іноді буває краще промовчати;

- приховані переваги твоєї сором'язливості можуть залишитися так і непоміченими, якщо вони не будуть хоча б інколи давати про себе знати, хай не словами, але конкретними вчинками або справами;
- щоб добитися позитивних змін у собі, потрібно, перш за все, повірити, що ці зміни можливі.

Як вийти із важкої стресової ситуації...

Самі кращі ліки від стресу і втоми –
це грунтовна і неспішна розмова із самим собою.
Коригер, англійский лікар

- якщо важка стресова ситуація триває достатньо довго, переключись на будь-який новий вид діяльності – це допоможе Тобі відійти від неприємних переживань;
- подумай, чи варта твоя важка ситуація, щоб вступати з нею в боротьбу;
- визнай, що неможливо досягти досконалості, однак, у кожному виді досягнень є своя вершина, до якої потрібно прагнути;
- цінуй радість справжньої простоти життєвого укладу. Не потрапляй під вплив інших – і Ти заслужиш любов і повагу оточуючих людей;
- знай, що навіть після страшної поразки боротися з пригніченими думками про невдачу краще за все за допомогою спогадів про успіх – це дієвий засіб відновлення віри в себе, який необхідний для майбутніх перемог;
- якщо у Тебе попереду є неприємна справа, не відкладай її на потім, «вскрий нарив», щоб швидше уникнути болю;
- відчуй, що не завжди можна уникнути психотравмуючої ситуації, спробуй краще змінити до неї ставлення і на допомогу Тобі хай прийдуть слова французського мислителя Монтеня: «Людина страждає не стільки від того, що відбувається, а скільки від того, як вона це оцінює»;
- старайся Сам не створювати стресових ситуацій для своїх оточуючих людей;
- і на останок, найголовніше – проникнися філософією оптимізму!

- пам’ятай, що людина здатна легко подружитися зі своїми недоліками і слабкостями, якщо людині постійно нагадувати, про те, що вона невдаха, то вона нею і стане.

Як змінити свою самооцінку...

Знання людей завжди веде до самопізнання.

Н. Енкельманн

- не чекай чарівника, який піднесе Тобі довгоочікувану впевненість «на блюдечку з блакитною каймою» – для того, щоб підняти ступінь власного «Я», необхідно самому докласти певні зусилля;
- зранку доклади максимум зусиль, щоб вийти з дому в найкращому стані;
- не зациклюйся на своїх фізичних вадах, вони є у кожного. Знай, що більшість людей їх просто не помічає. Чим менше Ти про них думаєш, тим краще ти себе почуваєш;
- відчуй, що оточуючі люди не помічають речей, які Тебе бентежать («Я постійно червонію», «У мене худі руки й ноги» тощо) – доки Ти сам про це не заявиш, ніхто цим перейматися не буде;
- не будь занадто критичним до інших – впевненості це Тобі не надасть;
- знай, що люди понад усе люблять слухачів і Тобі не обов’язково видавати «на гора» каскад блискавичних думок. Уважно слухай інших. От і все!;
- будь щирим з людьми. Якщо ти будеш відстороненим, холодним стосовно інших, Ти відштовхнеш від себе всіх;
- не прагни уникнути невпевненості в собі завдяки алкоголю. На дні пляшки нічого немає;
- пам’ятай, що найгірше, що Ти можеш зробити – це виставити себе у неприглядному для себе світі, але, якщо це відбудеться, то оточуючі поставляться до тебе з симпатією: Ти надав їм можливості відчути почуття переваги;
- нагадуємо Тобі, що людина здатна до різних варіантів самонастрою – як на успіх, так і на невдачу. Залишайся оптимістом, і твій настрій буде Тобі корисним і необхідним, а це приведе до бажаного життєвого успіху.

І на сам кінець.

Формула Твого щастя.

У щасті знай міру, в біді – розсудливість.

Народна мудрість

- коли Тебе пригнічують прикрі думки і сум – просто жени їх геть. Зрозумій, що є ситуації, які Ти просто не можеш змінити, тому намагайся реагувати на все, що відбувається, спокійно;
- зроби щастя своєю метою. Будь щасливим навіть у складній ситуації. Пригадай, яке полегшення і радість охоплювали Тебе, коли Ти успішно завершив певну велику роботу або склав іспит, як Ти радів, коли Тобі несподівано зробили приємний подарунок;
- звикай відчувати себе щасливим – хай це стане для Тебе найголовнішою із вправ. Щодня, щогодини будь вдячний життю за тисячу приємних дрібничок, з якими Ти зіштовхуєшся. А для початку, завтра вранці подякуй долі вже хоча б за те, що Ти прокинувся;
- намагайся зробити щасливим оточення. Побачивши, що хтось потрапив у біду, запропонуй свою допомогу – нехай навіть невеличку;
- намагайся менше критикувати дії і вчинки інших людей. Сприймай їхню поведінку як данність і Ти зможеш уникнути багатьох негативних емоцій, що отруюють Тобі життя;
- поводься так, наче Твоє сьогоднішнє становище є саме таким як слід, і Ти досягнеш того, чого хочеш;
- забудь назавжди про заздрість – це та «змія», що здатна отруїти все життя. Кому і навіщо заздрити? Ти ж сама (сам) – просто диво, і все у Тебе – гаразд!

Вгору, тільки вгору, ще не час згори

Ось Ти і перегорнув останню сторінку цього порадника, наш Поважний Читаче! І якщо вона допомогла Тобі хоча б трохи розібратися в Собі, тоді ми недаремно витратили свій час, енергію, знання, думки, почуття. А якщо він допоміг Тобі хоча б в чомусь конкретно, тоді наше завдання, яке ми поставили перед собою, виконано на всі 100%. І тому нам лише залишається радіти за Тебе.

Цитати, що стимулюють впевненість у собі.

Друзі!!!! Збережіть собі і перечитуйте, коли будуть виникати сумніви!

1. Ви не повинні бути великими, щоб почати, але ви повинні почати, щоб бути великими.

Зіг Циглар

2. Думка інших про вас не повинна стати вашою реальністю.

Ліс Браун

3. Віра в себе здатна творити такі ж дива, як і віра в Господа Бога.

Оноре де Бальзак

4. Краще бути впевненим у собі, помиляючись, ніж сумніватися, будучи правим.

Януш Вишневський

5. Впевненість у собі є першою умовою великих звершень.

Самуель Джонсон

6. Впевненість у собі становить основу нашої впевненості в інших.

Франсуа де Ларошфуко

7. Багато вміє той, хто багато на себе розраховує.

Вільгельм Гумбольт

8. Думай не про задачі, а про рішення.

Зедд

9. Коли ви самі визнаєте пишність своєї індивідуальності, іншим не залишиться нічого, як погодитися.

Вадим Зеланд

10. Якби тільки ви змогли зрозуміти, наскільки ви важливі для життя тих, кого ви зустрічаєте; настільки значними для інших людей ви можете бути, наскільки не можете уявити, існує щось від вас, що ви залишаєте в кожній людині, яка трапиться вам.

Фред Роджерс

11. Те, як ви ставитеся до себе, встановлює стандарти для інших.

Соня Фрідман

12. Ніколи не заганяйте себе в мовчання. Ніколи не дозволяйте собі бути жертвою. Схвалення не повинно бути визначенням в вашому житті, визначте себе самі.

Харві Файнштайн

13. Прямо зараз в вас є все, що вам необхідно, щоб упоратися з усім, що світ може кинути в вас.

Брайан Трейсі

14. Наповнюйте ваш розум великими думками, тому що ви ніколи не зможете піднятися вище, ніж думаєте.

Бенджамін Дізраелі

15. Якщо ви хочете гідності, дійте так, ніби вже маєте це.

Вільям Джеймс

16. Не питайте себе, чого потребує світ, запитайте себе, що робить вас живими. А потім ідіть і робіть це. Тому що світ потребує людей, які стають живими.

Ховард Вашингтон Турман

17. Існує тільки один куточок Всесвіту, який ви можете покращувати з упевненістю – це ви самі.

Олдос Леонард Хакслі

18. Трагедія полягає в тому, що так багато людей шукають впевненості в собі і самоповаги всюди, але не всередині себе, і тому вони зазнають невдачі в своїх пошуках.

Натаніель Бранден

19. Нехай світ знає, хто Ви є, а не те, ким, як Ви думаєте, повинні бути, тому що рано чи пізно, якщо Ви позуєте, ви забудете цю позу, і де Ви будете?

Фанні Брайс

20. Недовіра до себе – причина більшості наших невдач.

Крістіан Боув

21. Те, що людина думає про саму себе, визначає, чи, скоріше, спрямовує її долю.

Келен

22. Фальшива нота, зіграна невміло, – це просто фальшива нота. Фальшива нота, зіграна впевнено – це імпровізація.

Бернар Вербер

23. Надія вимотує, а впевненість дозволяє зберегти багато сил.

Макс Фрай

24. Прийміть все про себе, я маю на увазі абсолютно все. Ви – це ви, і це є початок і кінець, без вибачень, без жалю.

Кларк Моустейкс

25. Ви самі, настільки, як ніхто інший у Всесвіті, заслуговуєте вашої любові і ласки.

Будда

Будь собою, а не тим, яким (ою) хочуть бачити тебе оточуючі.
Прийми себе таким, який (яка) ти є ...
Ми критикуємо себе постійно, тому що в нашій голові існує багато різних інструкцій, порад, уявлень тощо, який (ою) я повинен (-на) бути. І ми заганяємо себе в гонитву за «СОБОЮ» ...
Ви вже є! Ви таємниця, яку ви повинні пізнати!

Найбільша помилка, яку Ти зможеш зробити в житті – це страх зробити помилку
Добрий день, ВСЕСВІТЕ!!!
Впевненість у тому, що ТИ зможеш –
вже половина ШЛЯХУ!!

Декларація самоцінності

Спробуй наведені нище слова поселити
десь у середину Себе, щоб, навіть у скрутні часи
Тобі спадало на думку, що Я – це Я.

Вірджинія Сатір

Я – це Я

У всьому світі немає нікого, подібного до мене.

Мені належить все, що в мене є: моє тіло, включаючи все, що воно робить; мої почуття, якими б вони не були – тривога, задоволення, напруга, любов, роздратування, радість; всі слова, які я можу вимовляти, – ввічливі, лагідні чи грубі, правильні чи неправильні; мій голос, гучний чи тихий, усі мої дії, звернені до інших людей, чи до мене самого (самої).

Мені належать усі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і страхи.

Мені належать усі мої перемоги й усі мої поразки та помилки.

Усе це належить мені. І тому Я можу дуже близько познайомитися із собою.

І я можу вчинити так, щоб усе у мене сприяло моїм інтересам. Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити, діяти.

Я належу собі, і тому, я можу удосконалювати себе.

Я – це Я, і Я – це чудово!!!

Додаток 3.

Правила психолого-педагогічного спілкування з різними категоріями студентів *(за В. О. Кан-Каліком)*

1. Педагогічний процес будується на наших відносинах зі студентами, що є первинними у психологічній взаємодії, забарвлюють навчальний матеріал неповторною гамою почуттів, без якої не можна досягти розуміння студентської душі. Думайте над своїми відносинами зі студентами, цілеспрямовано їх вибудовуйте, вони непомітно, але постійно впливають на весь педагогічний процес в цілому і на особистість кожного студента. Пам'ятайте, що за планом лекції або семінарського заняття завжди криється складна тканина наших взаємовідносин.

2. Досить часто викладач будує відносини зі студентами, виходячи з позиції «від себе». «Мені потрібно, щоб ви знали», «Це видно з програми або плану нашої роботи». Така організація замикає викладача на своїх психолого-педагогічних проблемах, з яких непомітно зникає живий студент, людина зі своїми інтересами, бажаннями. *П.І. Волков наголошував: «Створюється враження, що ми, дорослі педагоги, – примушуємо дітей, студентів головним чином робити те, що хочеться нам, а ось що хочеться їм – інколи випадає із зони нашої педагогічної уваги».*

Організувати спілкування «від себе» − простіше. Спілкування «від партнера», а особливо від партнера, який має певні фізичні особливості, допомагає найбільш точніше відображати особистість студента, а значить, більш ефективно реалізувати власні психолого-педагогічні завдання.

3. Пам'ятайте, що спілкування в психолого-педагогічному процесі неможливо обмежувати лише однією функцією – інформацією. Необхідно використовувати весь «багатофункціональний репертуар» спілкування: обмін інформацією, організацію взаємовідносин, пізнання особистостей, вплив на них. Передати адекватну інформацію важко, не пізнавши особистість студентів, що також неможливо зробити, не організувавши з ними певні взаємовідносини.

4. Вступаючи в контакт зі студентами, треба пам'ятати, що, навіть малюк прагне відстоювати свою самостійність і значимість у взаємовідносинах. Не потрібно будувати відносини «зверху донизу», по вертикалі. Диплом магістра, викладача автоматично не дає переваги у взаємовідносинах з дітьми. Це велике педагогічне право потрібно за-

служити, завоювати. Наша реальна позиція у студентській групі визначається не тільки нашим офіційним статусом, а й, за словами А.С. Макаренка, «нашою чудовою особистістю».

5. Прагніть завжди відчувати психологічну атмосферу у групі – без цього продуктивний психолого-педагогічний процес просто неможливий. Потрібно формувати в собі навички «психологічного камертону», який підкаже Вам найбільш точні психологічні підходи до особистості кожного студента. Потрібно тримати руку на «психологічному пульсі» групи. Для цього необхідно:

- вміти спостерігати за студентами;
- сприймати їх вираз очей, міміку, експресію;
- звертати уваги на всі деталі поведінки;
- бути гнучким і оперативним у своїх реакціях на поведінку групи;
- вчитися співставляти сьогоднішню атмосферу групи зі вчорашньою, шукати загальний психологічний знаменник групи, який постійно змінюється.

6. Вчіться бачити себе збоку, очима студентів.

Для цього необхідно:

- частіше аналізувати свою діяльність;
- прагнути поставити себе на місце студентів, з якими Ви працюєте;
- відвідувати лекції, семінарські заняття своїх колег і порівнювати себе з ними;
- виявити, які Ваші особистісні недоліки негативно впливають на роботу зі студентами;
- чесно визнавати свої помилки, не соромитися сказати про те, чого Ви не знаєте, а не робити маску «Всезнайки». Людина не може все знати.

7. Вчіться вислуховувати студентів до кінця, навіть тоді, коли вони, на Ваш погляд, говорять неправильно і у Вас мало часу.

Проаналізуйте себе за такими показниками:

- Чи завжди Ви вислуховуєте студентів?
- Чи не виникає у Вас бажання їх перебивати?
- Чи не дратують Вас студенти, які говорять занадто багато чи неточно?
- Чи не відображається це у Вас на вашому обличчі?

- Чи можете Ви відчути, що студент мислить правильно, але не може висловити свою точку зору?

8. Будьте ініціативними у спілкуванні зі студентами, ініціатива успішно допомагає керувати пізнавальним процесом, організовує співпрацю. Бути ініціативним означає:

- вміти швидко й енергійно організувати психологічний контакт зі студентами;
- цілеспрямовано керувати міжособистісною взаємодією, формувати і підтримувати певний рівень таких стосунків;
- вміти відразу перебудовувати взаємодію: форму, стиль, методи спілкування.

9. Уникайте штампів під час спілкування зі студентами. Вони можуть проявлятися:

- у загальній манері говорити, вести лекції, семінарські заняття;
- у стереотипних реакціях на поведінку студентів;
- у «психологічній закритості» викладача, який реалізує на заняттях лише педагогічні функції і не розкривається сам як людина. Попросіть своїх колег, щоб вони Вам надали зворотній зв'язок стосовно таких штампів, які не дозволяють встановити справжні, добрі стосунки.

10. Намагайтесь уникати негативних установок стосовно певних студентів – це заважає не тільки Вашим стосункам, але й негативно відображається на атмосфері всієї групи. Такі неусвідомлені установки можуть виникати, якщо існують такі проблеми:

- неправильно побудовані відносини між студентами і Ваше небажання їх переглянути;
- негативні установки, які Вам передалися від Ваших же колег стосовно даного студента;
- слабка успішність;
- міжособистісний конфлікт;
- негативне ставлення самої групи до певного студента;
- прагнення студента виділитися на парах;
- часті дискусії, в які вступає з Вами певний студент.

11.Частіше посміхайтеся. Посмішка, коли Ви входите на заняття, говорить про те, що Вам приємно спілкуватися з певною групою, вона створює добрий психологічний настрій, безпеку, сприяє і наближує

студентів до спілкування з Вами на позитиві, викликає прагнення до роботи. Поспостерігайте за собою:

- як часто Ви посміхаєтесь на парах;
- чи здатні Ви посміхатися разом зі студентами;
- Чи не немає на Вашому обличчі відбитку стурбованості і втоми;

Золоте правило: студенти (і не тільки) часто пов'язують Ваш емоційний тонус з тим предметом, який Ви викладаєте, що нерідко призводить до виникнення у студентів негативних установок.

12. Прагніть до того, щоб із Ваших уст звучали якомога частіше похвала, заохочення, схвалення. Це призводить до того, що студент починає пов'язувати з Вашою особистістю власні позитивні емоції, переживання. Частіше використовуйте прийоми «погладжування», наприклад:

- Спасибі, що Ви так думаєте! (і потиснути руку).
- Ви просто геній!
- Я знаю, Ви зможете!
- Я у захваті від вашої відповіді!
- Чудова відповідь!
- Я за вас рада!
- Оце відповідь!!!
- Цікава думка!
- Феноменально!
- Унікально! Неперевершено! Оригінально! Незвично, але зрозуміло!
- Фантастично цікаво!
- Ви нас всіх порадували!
- Розумний Ви наш!!

13.Пам'ятайте, що викладачі протягом довгих років звикають до певних стереотипів спілкування і ми із задоволенням їх переносимо на наступні роки, але студенти змінюються з кожним роком, вони зростають, ми, не відчуваючи цього, використовуємо систему спілкування, яка не відповідає зміненим особистостям.

14. Слідкуйте за своєю мовою, пам'ятайте, що вона – відображення Вашої особистості: не використовуйте вульгаризмів, не повторюйте мовні помилки студентів. Проаналізуйте свою мову за такими показниками:

- чи немає у Вашій мові слів-паразитів: «ну», «значить», тощо;
- чи здатні Ви точно побудувати власні висловлювання, не відволікаючись від головної думки?;
- слідкуйте за темпом мовлення, від якого залежить ефективність засвоєння знань;
- зверніть увагу на інтонування, правильно розставлені інтонаційні акценти, які впливають на якість сприйняття інформації, рівень її запам'ятовування, загальний психологічний мікроклімат заняття.
- вилучіть із Вашого мовлення різкі окрики, інтонації, які негативно впливають на студентів, дестабілізують їх, викликають емоційний дискомфорт.

15. Пам'ятайте, що людей завжди хвилює їх особистість – Ваше ставлення до неї, розуміння, відчуття, почуття. Студенти – це люди, і вони хочуть, щоб їх сприймали зрілими особистостями, цим пояснюється їх прагнення до самоствердження і самореалізації. Тому під час спілкування дуже важливо звертати увагу саме на особистість студентів[156].

Додаток 4.

Загальні правила етикету при спілкуванні з особами з інвалідністю *(Карпова О. О., за матеріалами Н.М. Тализіної «Основні правила спілкування з інвалідами»)*

Не всіх людей доля наділила здоров'ям однаково. Живуть серед нас прекрасні люди, здібні і талановиті, але з обмеженими фізичними можливостями. Їх називають особливими людьми, а вони просто по-іншому дивляться на світ, у них інша шкала духовних цінностей. Відкриймо для них двері і наші серця.

Визнайте його рівним

Зазвичай, перше, що відображається на обличчях здорових людей, коли в кімнаті з'являється особа з інвалідінстю – це страх і розгубленість. Особливо, якщо перед нами людина, що страждає на ДЦП, яка не може навіть володіти м'язами обличчя – привітатися чи кивнути

[156] Кан-Калик В.А. Тренинг профессионально-педагогического общения. Методические рекомендации. / В.А.Кан-Калик. – Москва, 2010. – 32 с.

головою. У такі моменти ми найчастіше сором'язливо опускаємо очі. А робити цього не потрібно! Найгірше, що ми можемо зробити для такої людини – це зайвий раз нагадати їй, що вона «не така». Краще всього зробити вигляд, що все в порядку. А для цього потрібно не боятися дивитися на людину та активно вступати з нею в контакт. Розмовляючи з людиною з інвалідністю, звертайтеся безпосередньо до неї, а не до супроводжуючого або сурдоперекладача, які присутні при розмові.

Використовуйте його можливості

Контактуючи з особою з інвалідністю, важливо не допустити помилку через неуважність і не поставити її і себе в незручне становище. Попередньо уточніть у близьких, які її реальні можливості. Наприклад, люди, що хворіють на дитячий церебральний параліч, чудово розуміють, що їм кажуть. Але при цьому не можуть поворушити руками або ногами. І якщо ви будете розмовляти з ними голосно і надто членороздільно, як з маленькими, то можете їх образити. Якщо людина з обмеженими можливостями щось вміє робити сама, то не варто пропонувати їй допомогу.

Намагайтеся не показувати жалість

Життя людини, яка має інвалідність, ніколи не налагодиться, якщо оточуючі не змиряться з цим фактом і не поставляться до нього спокійно. Щоб боротися з хворобою, потрібна мужність. І найкращою тактикою буде не жалість, а віра в сили людини з інвалідністю і спокій. Саме спокій – та платформа, на якій будуватимуться всі досягнення. Тому, перебуваючи серед інвалідів, приберіть жалісливий погляд. Краще намагайтеся покращити їх настрій доброю посмішкою.

Особливості взаємодії з різними групами інвалідів

При спілкуванні з людьми, які відчувають труднощі при пересуванні

Якщо ви спілкуєтеся з людиною, що перебуває в інвалідному візку, намагайтеся зробити так, щоб ваші очі перебували з її очима на одному рівні. Ви можете відразу на початку розмови присісти, причому прямо перед нею. Пам'ятайте, що інвалідний візок – недоторканний простір людини. Не опирайтеся на нього, не штовхайте. Почати котити візок без згоди інваліда – те ж саме, що схопити і понести речі людини без її дозволу.

Завжди запитуйте, чи потрібна допомога, перш ніж надати її. Пропонуйте допомогу, якщо потрібно відчинити важкі двері або пройти по килиму з довгим ворсом. Якщо ваша пропозиція прийнята, запитайте, що потрібно робити, і чітко дотримуйтесь інструкцій. Якщо вам дозволили пересувати візок, котіть його повільно. Візок швидко набирає швидкість, і несподіваний поштовх може призвести до втрати рівноваги. Завжди особисто переконуйтеся в доступності місць, де заплановані заходи. Заздалегідь поцікавтеся, які можуть виникнути проблеми і як їх можна усунути. Пам'ятайте, що, як правило, у людей, які мають труднощі при пересуванні, немає проблем із зором, слухом і розумінням.

При спілкуванні з людьми зі слабким зором і незрячими

Порушення зору має багато ступенів. Повністю незрячих людей всього близько 10%, решта мають залишковий зір, можуть розрізняти світло і тінь, іноді колір і обриси предмета. В одних слабкий периферичний зір, в інших – прямий. Усе це треба з'ясувати і враховувати.

Пропонуючи свою допомогу, направляйте людину, не беріть її руку, йдіть так, як ви зазвичай ходите. Опишіть коротко, де ви перебуваєте. Попереджайте про перешкоди: сходи, низькі одвірки тощо. Пересуваючись, не робіть ривків, різких рухів.

У присутності інваліда по зору не слід надмірно захоплюватися з приводу краси недоступного для сприйняття людини об'єкта (картини, ілюстрації, природного явища). Краще конкретизувати словами, що саме викликає захоплення.

Якщо ви збираєтеся читати незрячій людині, спочатку попередьте про це. Говоріть нормальним голосом, не пропускайте інформацію, якщо вас про це не просять. Називайте себе і представляйте інших співрозмовників, присутніх; коли ви спілкуєтеся з групою незрячих людей, не забувайте кожного разу називати того, до кого ви звертаєтеся.

Коли ви пропонуєте незрячій людині присісти, направте руку на спинку стільця чи підлокітник.

Особливо складною категорією є люди, які були зрячими і втратили зір внаслідок аварії чи хвороби. Вони часто перебувають у стані депресії, їм важко прийняти свою сліпоту. Ці люди потребують особливої уваги, терпіння та індивідуального підходу.

При спілкуванні з людьми з порушенням слуху

«Зовні він – глуха дитина. Всередині – просто дитина»
(гравірування на дверях Лексингтонської школи для глухих
(США)

Існує кілька типів та ступенів глухоти, і, відповідно, є кілька способів спілкування з людьми, які погано чують – мова жестів, міміка, рухи тіла, письмо. Найкраще запитати при першій зустрічі, якому способу надає перевагу відвідувач.

Перш, ніж заговорити з людиною, дайте знак, що ви збираєтеся їй щось сказати. Розмовляючи, дивіться прямо на співрозмовника. Не затемняйте своє обличчя і не загороджуйте його руками, волоссям або якимись предметами. Ваш співрозмовник повинен мати можливість стежити за виразом вашого обличчя.

Підійдіть до людини ближче, говоріть повільно і чітко, але не занадто голосно (зниження слуху часто супроводжується підвищенням чутливості до гучних звуків). Деякі люди можуть чути, але сприймають окремі звуки неправильно. У цьому випадку говоріть більш голосно і чітко, підбираючи відповідний рівень. Якщо людина втратила здатність сприймати високі частоти, знадобиться лише знизити висоту голосу.

Щоб привернути увагу людини, назвіть її по імені. Якщо відповіді немає, можна злегка торкнутися її або помахати рукою. Говоріть ясно і рівно, не потрібно надмірно підкреслювати щось. Кричати, особливо у вухо, теж не варто. Слід дивитися в обличчя співрозмовнику і говорити чітко та повільно, використовуючи прості фрази і уникаючи несуттєвих слів. Якщо вас просять повторити щось, спробуйте перефразувати речення. Додатково використовуйте міміку, жести, рухи тіла.

Переконайтеся, що вас зрозуміли, не соромтеся запитати про це у співрозмовника. Іноді контакт досягається, якщо говорити пошепки: у цьому випадку поліпшується артикуляція, що полегшує читання з губ. Якщо ви повідомляєте інформацію, яка включає в себе номер, технічний або інший складний термін, адресу, напишіть, повідомте факсом чи електронною поштою або будь-яким іншим способом, щоб уникнути помилки.

Якщо існують труднощі під час усного спілкування, запитайте, чи не буде простіше листуватися. Не забувайте, що у великих або багатолюдних приміщеннях важко спілкуватися з людьми, які погано чують. Яскраве сонце або тінь теж можуть стати бар'єрами. Якщо ви спілкує-

теся через сурдоперекладача, не забудьте, що звертатися треба безпосередньо до співрозмовника.

При спілкуванні з людьми із затримкою в розвитку і проблемами спілкування

Використовуйте доступну мову, висловлюйтесь точно і по суті. Не думайте, що вас не зрозуміють. Виходьте з того, що доросла людина із затримкою в розвитку має такий же досвід, як і будь-яка інша доросла людина. Будьте готові повторити кілька разів. Не здавайтеся, якщо вас з першого разу не зрозуміли. Даючи завдання або інструкцію, розповідайте все «покроково». Дайте вашому співрозмовнику можливість обіграти кожен крок після того, як ви пояснили йому.

При спілкуванні з людьми, що мають психічні проблеми

Психічні порушення – не те ж саме, що проблеми в розвитку. Люди з психічними проблемами можуть відчувати емоційні розлади, що ускладнюють їхнє життя. Неправда, що вони мають проблеми в розумінні або нижчий за рівнем інтелект, ніж більшість людей. У цих людей свій особливий погляд на світ.

Якщо людина, що має психічні порушення, засмучена, запитайте спокійно, що ви можете зробити, щоб допомогти їй. Не розмовляйте різко, навіть якщо у вас є для цього підстави. Не слід думати, що люди з психічними порушеннями більше, ніж інші, схильні до насильства. Якщо ви доброзичливі, вони будуть почувати себе спокійно.

При спілкуванні з людьми, які відчувають ускладення в мовленні

Не перебивайте і не виправляйте людину, починайте говорити тільки тоді, коли переконаєтеся, що вона вже закінчила свою думку. Не намагайтеся прискорити розмову, будьте готові до того, що вона триватиме більше часу. Якщо ви поспішаєте, краще, вибачившись, домовитися про спілкування в інший час.

Дивіться в обличчя співрозмовнику, підтримуйте візуальний контакт, зосередьте на цій бесіді всю вашу увагу.

Не думайте, що утруднення в мовленні це показник низького рівня інтелекту людини. Намагайтеся задавати питання, які вимагають коротких відповідей або кивка. Не вдавайте, що ви зрозуміли, якщо це не так, не соромтеся перепитати. Якщо вам знову не вдалося зрозумі-

ти, попросіть вимовити слово в більш повільному темпі, можливо, по буквах.

Не забувайте, що людині з порушеною вимовою теж потрібно висловитися. Не перебивайте її і не пригнічуйте, не квапте мовця. Якщо у вас виникають проблеми в спілкуванні, запитайте, чи не хоче ваш співрозмовник використати інший спосіб – написати, надрукувати тощо.

При спілкуванні з людьми з гіперкінезами (спастикою)

Гіперкінези – мимовільні рухи тіла або кінцівок, які зазвичай властиві людям з дитячим церебральним паралічем (ДЦП). Мимовільні рухи можуть виникати також у людей з пошкодженням спинного мозку.

Якщо ви бачите людину з гіперкінезами, не слід звертати на неї пильну увагу. При розмові не відволікайтеся на мимовільні рухи вашого співрозмовника, бо ви можете пропустити щось важливе, і обидва опинитеся в незручному становищі.

Пропонуйте допомогу ненав'язливо, не привертаючи загальної уваги.

При гіперкінезах зустрічаються також утруднення в мові.

Отже, одна з головних проблем інвалідів – це самотність, неможливість повноцінного спілкування. У кожному випадку труднощі свої, і майже завжди вони не кращим чином позначаються на характері людини. Дуже важко бути самотнім[157].

Є, звичайно, і характерні для того чи іншого захворювання психологічні особливості. Хворим на діабет властива підвищена дратівливість, сердечникам – тривожність і страхи, люди із синдромом Дауна, як правило, добрі й довірливі.

Головне в спілкуванні – бути відкритим і доброзичливим!

Автори

Добренька Н. В. (розд.3.2) – канд. юрид.наук, Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»

Загороднюк О.В. (розд.1.2) – канд.екон.наук, доцент, Уманський Національний Університет Садівництва

[157] Тализина Н. Н. Основные правила общения с инвалидами: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vmo.rgub.ru/researh/articles/talyzina2.php. - Назва с экрана.

Загурська С.М. (розд.2.2) – к.філос. н., завідувач відділом спеціальної педагогіки КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти»;

Загурський О.М. (розд.1.4) – д.е.н., доцент, Національний університет біоресурсів і природокористування України

Карпова О. О. (розд.2.1; 4.1) – нач. вих.відділу, соціальний педагог, Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»

Коваль В. С. (розд.3.3) – директор Білоцерківського коледжу Університету «Україна»;

Новікова О. А. (розд.2.4) – ст. викладач, Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

Панченко Т. Л. (розд.2.3) – канд. псих.наук,, доцент, Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова

Пасічник Н.С. (розд.1.1) – канд. істор.наук, доцент, Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»

Півторак М.В. (розд.1.2) – канд.екон.наук, доцент, Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»

Трофименко Н. Є. (розд.2.1; 4.2) – ст. викладач, арт-терапевт, Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»

Сидоренко Ю. В. (розд.3.1) – асистент, Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»

Цвид-Гром О.П. (розд.1.3) – к.філол.н., доцент, Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»

Хомчук О. П. (розд.2.5) – канд. псих.наук, Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»

Монографія

СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ В КОНТЕКСТІ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВНЗ

М. В. Півторак, Н.С. Пасічник, О.П. Цвид-Гром та ін.; за заг.ред. Новака Я. В.

Друкується в авторській редакції