

- Державна служба України з питань праці, яка, серед іншого, здійснює нагляд і контроль за дотриманням законодавства про працю та зайнятість;

- до суду. Відповідно до статті 55 Конституції України кожен має право на оскарження до суду рішень, дій чи бездіяльності органів державної влади, органів місцевого самоврядування, посадових і службових осіб;

- центри безоплатної вторинної правової допомоги (<https://www.legalaid.gov.ua/>). Не можна забувати про юридичні консультації та юридичну підтримку [2].

Отже, підсумовуючи вище сказане, можна сказати, що дуже багато законів регулює гендерні відносини в нашій державі, але дискримінація за гендером все ще існує в нашому суспільстві, для подолання стійких стереотипів, щодо розподілу ролей чоловіка та жінки у суспільстві, необхідний налагоджений механізм з практичного застосування норм закону та притягнення до відповідальності за їх порушення. Правова обізнаність громадян, співпраця органів державної влади та контролюючих органів сприятиме попередженню та зменшенню рівня дискримінації за ознакою статі та віком. Проблема гендерної дискримінації у суспільстві закладається ще з дитинства. Ми самі штовхаємо дітей до того, щоб вони відчували: де сильна половина людства, а де – слабша. Гендерну політику потрібно починати вводити в життя дітей ще з садочків. Саме тоді дитина, яка виросте з почуттям рівності, не буде відчувати себе у майбутньому дискримінованою.

На жаль, на сьогодні у суспільстві ще спрацьовує стереотип, що чоловік може виконати будь-яку роботу краще, ніж жінка. Можна стверджувати, що винними у дискримінації жінок на ринку праці є керівники на місцях. Саме через їх безвідповідальність та через те, що вони недотримують українського законодавства, потерпають їх підлеглі, і жінки, і чоловіки, які змушені звертатися за допомогою.

Жінки й справді досягли рівноправ'я в деяких сферах – половина дипломів про вищу освіту – у жінок. Дуже хочеться, щоб кожна людина при прийнятті на роботу або при просуванні кар'єрною драбиною знала свої права та знала, як не має бути.

Список використаних джерел

1. Антонова З. О. Вплив гендерних стереотипів реклами на формування статевої приналежності у підлітків [Електронний ресурс]. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія : Педагогічні та психологічні науки. 2013. № 1. С. 8-16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnarv_ppn_2013_1_3.

2. Чепурко Г. Гендерна рівність у світі праці. 2010 с. 3-58. [електронний ресурс]. URL: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---sro-budapest/documents/publication/wcms_168924.pdf.

3. Я. О. Трегубова Гендерна нерівність: п'ять порушень прав жінок в Україні, м. Київ. [електронний ресурс]. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/29085513.html>.

4. Вікіпедія. Гендерна нерівність. 2018. [електронний ресурс]. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D2%90%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0_%D0%BD%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C.

Забезпечення гендерної рівності у сфері праці [електронний ресурс]. URL: <https://www.legalaid.gov.ua/publikatsiyi/zabezpechennya-gendernoyi-rivnosti-u-sferi-pratsi/>.

Пономаренко Ю. А., здобувачка вищої освіти гр. МФР-211

Дунай Н. С., здобувачка вищої освіти гр. МФР-211

Науковий керівник – **Чепурна Г. Л.**, к. пед. н., доцент
Національний університет «Чернігівська політехніка»

РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ АРТ-ТЕРАПІЇ В ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ БОЙОВОГО СТРЕСУ

Повномасштабна війна в Україні обумовила необхідність пошуку шляхів та методів соціально-психологічної реабілітації військових та їх родин. Воєнні дії чинять значний вплив на особистість та призводять до виникнення посттравматичного стресового

розладу, тривожно-депресивних та дезадаптивних станів, що виникають внаслідок бойової психічної травми. Одним з екологічних та розповсюджених методів який використовується в роботі з військовою травмою є арт-терапія. Теоретичні та практичні аспекти арт-терапії висвітлено в працях О. Вознесенської, А. Капської, М. Лукашевича, І. Миговича, Л. Тюптя, Є. Холостової, В. Шахрай та ін.

О. Вознесенська визначає арт-терапію як спосіб зцілення за допомогою творчого самовираження, де «зцілення» – це досягнення клієнтом цілісності. використовують методи арт-терапії – малюють, ліплять з пластиліну чи глини, але не називають це арт-терапією, адже повністю не розуміють особливості застосування творчості в реабілітаційному процесі та психологічній допомозі особистості [2].

Останнім часом саме арт-терапію почали активно використовувати у лікувально-реабілітаційній роботі з комбатантами, які мають психоемоційні розлади, наслідки ПТСР, прояви деструктивних емоційних станів тощо. Арт-терапія не має протипоказань, серед її переваг:

- творче самовираження, формування естетичного досвіду, практичних навичок образотворчої діяльності;

- послаблення негативних емоційних станів і проявів;

- створення позитивного емоційного настрою в групі;

- робота над пригніченими думками й емоціями, трансформація їх у позитивні;

- експериментування з різноманітними відчуттями й вираження їх у соціально прийнятній формі;

- сприяння налагодженню міжособистісної взаємодії з іншими людьми;

- підвищення адаптаційних можливостей людини до повсякденного життя;

- невербальне вираження проблем;

- розвиток відчуття внутрішнього контролю;

- стимулювання внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення.

Арт-терапію в наукових працях розглядають як особливу форму психотерапії та психокорекції, інноваційну освітню і реабілітаційну технологію, на основі використання візуального, пластичного мистецтва, що передбачає застосування сукупності методик, які створюють належні умови для лікування і адаптації людини у соціумі. Арт-терапія передбачає терапевтичний і коригувальний вплив мистецтва на людину і проявляється в суттєвій зміні психотравмальної ситуації за допомогою творчої діяльності. Важливо, що під час арт-терапевтичного процесу в людини виникають позитивні враження, емоції і потреби.

Дослідники вважають арт-терапію однією з найбільш результативних форм психологічної допомоги в кризових ситуаціях, її застосовують практично при всіх формах психічних порушень. Цей метод побудований на використанні мистецтва як символічної діяльності і заснований на стимулюванні творчих процесів. Мистецтво в особливій символічній формі дає змогу реконструювати конфліктну травматичну ситуацію, допомагає відредувати почуття, пов'язані з перенесеною травмою. Ще однією з переваг арт-терапії при реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій є те, що вона заснована на невербальному вираженні почуттів. Невербальні засоби часто є єдино можливими для вираження і прояснення травмального емоційного стану. Перебуваючи у важкій, стресовій ситуації, людина, сама того не помічаючи, спонтанно малює лінії, «каракулі», zakresлює зображення, зафарбовує простір аркуша паперу, креслить палицею на піску. Цей процес не контролюється свідомістю і може бути використаний як спосіб виплеснути болючі переживання назовні, звільнитися від негативних емоцій і почуттів [1].

Лікувально-коригувальні ефекти арт-терапії можуть проявлятися завдяки образотворчій діяльності, навіть, при відсутності вербалізації переживань. Це пов'язано з дією терапевтичних механізмів (релаксація, інсайт, катарсис, розвиток навичок самоорганізації та прийняття рішень тощо).

Запорукою успішного застосування арт-терапії в психологічній реабілітації учасників бойових дій є узгодження правил поведінки на арт-терапевтичних сесіях.

Усвідомлення комбатантами того, що арт-терапія не передбачає спеціальних художніх здібностей, умінь чи навичок, сприятиме вільному творчому самовираженню за допомогою різних художніх матеріалів і засобів [1].

Арт-терапевт має враховувати психоемоційні особливості учасників арт-терапевтичних сесій, зокрема індивідуальний темп діяльності, психологічні бар'єри через страх зганьбитися перед іншими учасниками, сприймання малювання як дитячої гри або намагання перевершити всіх своїми художніми здібностями. Поступово між реабілітологом – арт-терапевтом і військовослужбовцем мають сформуватися психотерапевтичні відносини, в основі яких – захищеність особистого простору і комунікативний комфорт.

Негативні емоції – страх, провина, гнів, образа, злість, які іноді виходять на поверхню під час арт-терапевтичних сесій, не рекомендується стримувати, їх треба пропрацьовувати за допомогою індивідуально обраних методик. Під час застосування образотворчої техніки «Моє минуле» можуть проявлятися різні спогади, які «опрацьовуються» на етапі обговорення. Арт-терапевт має намагатися встановити зв'язок між характером образотворчої діяльності людини, досвідом дитинства, взаємовідносинами з іншими людьми і проблемами, характерними для конкретного періоду життя.

Тривалість індивідуальної арт-терапії залежить від загального стану учасника, його реабілітаційного потенціалу, сприймання образотворчої діяльності і наявності позитивної динаміки в психокорекції. Зазвичай арт-терапевтична корекція триває від кількох місяців до року і більше. Переваги групової арт-терапії в тому, що відбувається обмін досвідом, як на вербальному, так і невербальному рівнях, це призводить до усвідомлення спільних переживань, що в кінцевому результаті допомагає військовослужбовцям-учасникам бойових дій зменшувати прояви ПТСР.

Таким чином, арт-терапевтичні заняття відрізняються демократичною творчою атмосферою, це стимулює розкриття творчого потенціалу особистості і активізує внутрішні механізми саморегуляції і зцілення. У подальших розвідках плануємо дослідити специфіку використання методу арт-терапії для військових які перебувають на ротації.

Список використаних джерел

1. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2017. Випуск 2 (41). С. 42-45.

2. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. праць.* Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2015. № 3 (29). С. 40-47.

Саргош В. І., здобувач вищої освіти гр. МФР-211
Науковий керівник – **Чепурна Г. Л.**, к. пед. н., доцент
Національний університет «Чернігівська політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В умовах повномасштабної війни особливо гостро стає питання пошуку шляхів сприяння розвитку нових адаптаційних стратегій цілепокладання молодих людей. Студентські роки – це особливий період у житті кожної молодої людини, адже якраз у цей час формується унікальність характеру людини, її особистість, відображається її ідентичність у побудові власних планів і цілей на життя, з'являються перші відповіді на одвічне питання «Хто я і для чого я народився у цьому світі?». Саме активність людини є головним осередком його розквіту та самореалізації, що займає одне з найважливіших місць у системі цінностей сучасної особистості.

Тема цілепокладання студентської молоді доволі актуальна сьогодні, нею займалися багато авторів, зокрема О. Іванюта та О. Яницька [1], А. Кульчицька [2], М. Рева [3]. Дані автори зазначали, що сучасна молода людина постає перед необхідністю вибору цілей, розв'язання особистісних завдань, які пов'язані з осмисленням життєвого шляху.