

УДК 364.048.6

Белова В. Ю.¹, Балухтіна О. М.²

¹ студ. гр. СНЗ-215м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. іст. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ МЕТОДАМИ АРТТЕРАПІЇ

У сучасних умовах в Україні питання соціальної адаптації ветеранів до мирного життя набуває особливої актуальності. Внаслідок участі у бойових діях значна кількість військовослужбовців стикається з труднощами повернення до цивільного середовища, що супроводжується психологічними травмами, порушенням соціальних зв'язків та зниженням рівня соціальної активності. У зв'язку з цим, метою дослідження є визначення ефективності застосування арттерапії як засобу соціальної адаптації ветеранів.

У наукових дослідженнях актуальних питань соціальної роботи дедалі більше уваги приділяється психосоціальним методам підтримки особистості. Зокрема, такі науковці, як О. В. Безпалько, І. Д. Зверева, С. Я. Харченко розглядають арттерапію як ефективний інструмент подолання наслідків психотравмуючих подій [1, с. 79]. У зарубіжній практиці арттерапія широко використовується для роботи з ветеранами, зокрема у США та країнах Європи, де доведено її позитивний вплив на зниження рівня тривожності та посттравматичних проявів [2, с. 169-177].

Арттерапія – це метод психосоціальної допомоги, який передбачає використання творчої діяльності для вираження емоційного стану та внутрішніх переживань особистості. В свою чергу, це сприяє зниженню рівня емоційної напруги, розвитку комунікативних навичок, підвищенню самооцінки та формуванню нових соціальних ролей. Важливою перевагою арттерапії є можливість невербального самовираження, що особливо актуально для осіб, які мають труднощі у вербалізації власних переживань.

У практиці соціальної роботи з ветеранами можуть застосовуватися різні форми арттерапії:

- ☐ індивідуальні заняття (малювання, ліплення);
- ☐ групові заняття (арт-студії, творчі майстерні);
- ☐ театральні практики (рольові ігри, постановки);
- ☐ інтегровані програми психосоціальної підтримки.

Разом із цим, особливого значення набуває використання конкретних арттерапевтичних методик у діяльності соціальних служб та реабілітаційних центрів, які безпосередньо працюють із ветеранами війни. Наприклад, методика «Вільне малювання», суть якої полягає у спонтанному зображенні внутрішніх переживань без заданої теми або обмежень. Такий підхід дозволяє обійти психологічні бар'єри та виявити приховані емоції.

ГО «Обласна ветеранська спілка учасників АТО Рівненщини» проводить індивідуальні заняття, де учасники передають на полотні те, що важко висловити словами: емоції, думки. Військові занурюються в гру кольорів, плавні рухи пензля по полотну, створення образів. Це дає змогу звільнити накопичені всередині емоції. Творчість також сприяє зниженню рівня тривожності, симптомів депресії та навіть наслідків ПТСР. Суть іншої методики «Театральна імпровізація» полягає у використанні елементів психодрами, де учасники відтворюють життєві ситуації або внутрішні конфлікти через рольову гру. Це дозволяє прожити складні емоції у безпечному середовищі. «ТРО Медіа» та «Театр Драматургів» запустили проєкт «Театр Ветеранів». Це курс, у якому військові вчать писати п'єси, виступати на сцені й проговорювати свої травми [3].

Суть методики «Музикотерапія» полягає у використанні музики для регуляції емоційного стану, зняття напруги та стимулювання позитивних переживань. Наприклад, за ініціативою Національного реабілітаційного центру «UNBROKEN» та Львівського органного залу працює програма музичної реабілітації для військових, ветеранів та ветеранок. Проєкт передбачає системні заняття співом та гру на музичних інструментах. Музика покращує роботу мозку, емоційний стан та фізичне здоров'я та може розглядатися не тільки як ефективне лікування, але й як спосіб адаптації та соціалізації ветеранів та ветеранок після фронту.

Таким чином, арттерапія виступає ефективним засобом соціальної адаптації, оскільки забезпечує комплексний вплив на психологічний стан особистості та сприяє її інтеграції у суспільство. Впровадження згаданих вище практик у систему соціальної роботи дозволяє підвищити ефективність реабілітаційних заходів та покращити якість життя ветеранів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Зверева І. Д., Безпалько О. В., Харченко С. Я. Соціальна робота в Україні: навч. посіб. / за заг. ред. І. Д. Зверєвої, Г. М. Лактіонової. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 233 с.
2. Campbell M., Decker K. P., Kruk K., Deaver S. P. Art therapy and cognitive processing therapy for combat-related PTSD: A randomized controlled trial. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2016. Vol. 33. № 4. P. 169–177.
3. «Вперше я собі подобаюсь»: як театр став реабілітацією для ветеранів. URL:<https://kharakter.media/articles/420457/vpershe-ya-sobi-podobayus-yak-teatr-stav-reabilitaciyeu-dlya-veteraniv> (дата звернення: 28.03.2026).