ТАРАСОВА Т.В.,
кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку і здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України,
м. Київ, Україна

РОЛЬ ГРИ ТА АРТ-ТЕХНОЛОГІЙ У ПОДОЛАННІ ПІДЛІТКАМИ УРАЗЛИВИХ КАТЕГОРІЙ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ

На основі статистичних даних автор проводить паралель між існуванням факторів ризику /вразливості щодо соціально уразливих категорій населення та підлітків ЗНЗ цієї категорії і знаходженням вищеперерахованих суб'єктів в полі травматичного стресу, що може викликати у подальшому посттравматичний стресовий розлад; уточнює поняття дослідження «підлітки уразливих категорій» та зупиняється на специфіці використання гри та арт-технологій у подоланні підлітками посттравматичних стресових розладів.

Автор, оперируя фактическим материалом исследований, проводит паралель между факторами уязвимости/риска следовательно существованием социально уязвимых категорий населения, подростков уязвимых категорий из числа учащихся общеобразовательных учебных учреждений и нахождением вышеперечисленных субъектов в состянии травматического стресса, неэффективность самостоятельного выхода из которого может привести к появлению патологических реакций и органических изменений; приводит терминологическое уточнение понятия «подростки уязвимых категорий» и обосновывает эффективность игровой и арт-технологий в преодолении посттравматических стрессовых расстройств

The role of game and art technology in post-traumatic stress disorder overcoming by adolescent.

Key words: *teenagers, post-traumatic stress disorder, game technology, prosocial behavior, art technology, adolescents of vulnera-*

© ТАРАСОВА Т.В., 2017

УДК: 373.5.035:316.623-056.49

ble categories

The author acquaints with the results of psychological and pedagogical research of the present realities. They testify to the spread of post-traumatic stress disorder in Ukraine among school-age children. The author stops on the peculiarities of the joint work of teachers, psychologists, social educators, parental public on stress relief based on psychological (cognitive, behavioral strategy) and physiological mechanisms that are implemented with the help of a variety of games and art technologies. Taking into account the specifics of adolescence, the author gives a definition of the term "adolescents of vulnerable categories" and proves the effectiveness of methodical provision the process of overcoming adolescents of post-traumatic stress disorder, the formation of their prosocial behavior.

Складна соціально-політична, економічна ситуація в українському суспільстві демонструє необхідність обов'язкового психолого-медичного, соціально-педагогічного захисту і допомоги як дітям, школярам, окремим дорослим, так і цілим соціальним групам. Статистичні дані свідчать, що рівень заробітної плати в Україні є найнижчим серед європейських країн і становить лише 27% середньої зарплати (рекомендації МОП – не менше 50%, у країнах ЄС – 60%. Це привело до збільшення категорії бідних працюючих українців (19,4%), росту рівня безробіття, при чому кількість претендентів на одне робоче місце коливається від 13 до 19 осіб. [8, с. 24-25] та масового виїзду кожного сьомого українця на заробітки [3, с. 43]. За даними ЮНІСЕФ, 30 % сімей із дітьми в Україні живуть за межею бідності [6, с. 28]. Враховуючи, що лише 6% із них не мають дітей, то без батьківського піклування проживає близько 7,5-9 млн. неповнолітніх [3, с. 43]. Одночасно за даними Європейського регіонального бюро ВООЗ, сучасний стан здоров'я населення України характеризується високими показниками захворювання і смертності (14,7 випадків на 1 000 населення проти 6,7 – у країнах-членах ЄС), перевищенням числа померлих над числом живонароджених (на 100 померлих – 69 живонароджених), низьким рівнем очікування тривалості життя (71 рік), у 2016р. Україна не потрапила до рейтингу стану здоров'я громадян різних країн (агентство Bloomberg) [8, с. 26]. Потік біженців з окупованих Криму і Севастополя, бойові дії, «гібридна війна» в Донецькій і Луганській областях завдали Україні безпрецедентних людських, територіальних, економічних втрат: загинуло понад 10 тис. українських громадян, 21 тис. поранені, 1,8 млн. вимушених переселенців, окуповано 44 тис. км території, зруйновано 20% промислового потенціалу країни [8, с. 19]. Військові дії в Україні безпосередньо позначилися на житті 580 тис. дітей, які мешкають на непідконтрольних уряду України

територіях і поблизу лінії фронту [5]; ОБСЄ у вересні 2017 року відвідала 163 навчальні заклади Донеччини, засвідчила, що четверта частина цих закладів не функціонує, в 11 з непрацюючих шкіл розміщуються українські військовослужбовці [1]; майже 40% дітей Донецької області за даними ЮНІСЕФ віком 7-12 років та більше половини дітей віком 13-18 років стали безпосередніми свідками подій, пов'язаних з війною: 14% та 13% бачили танки та іншу військову техніку, 13% та 22% бачили бої та сутички, 4% і 15% – побиття знайомих людей, 6% та 5% стали свідками погроз застосування зброї, 76% дітей віком 7-12 років та 43% дітей віком 13-18 років відчували страх, коли ставали свідками вищеописаних подій [2, с. 59]. Близько 6% опитаних респондентів за проектом «Європейське опитування учнівської молоді щодо вживання алкоголю та наркотиків» повідомили, що ставали жертвою групового побиття, а 9,6% – перебували в групі, що зазнавала групового нападу; 13,1% хлопців та 4,6% дівчат вказали, що самі завдавали такої шкоди іншим, яка викликала необхідність накладання пов'язки або звернення за допомогою до лікаря [7, с. 168]; згідно результатів дослідження Інституту соціологічних досліджень ім. О. Яременка у 27,8% опитаних підлітків виникали думки щодо заподіяння собі шкоди, а 9% повідомили про суїцидальні спроби. Серед тих, хто замислювався про самогубство і робив спроби реалізувати подібні наміри, дві третини становили дівчата [7, с. 168]; психологи стверджують, що значного поширення в українських школах набирає «мобінг» (від англ. mobbing – гнобити, грубити, глумити, нападати), прояви якого зафіксовані майже в третині класів, практично в кожному класі є учні із соціальним полем «відринутий» або «ізольований». У повній родині зростають 71,6% підлітків, у неповній - 17%, реструктурованій (один з батьків, зазвичай батько, не рідний) - 8%, нерідній - 3%; найменш популярним видом сімейного спілкування виявилися спільні заняття спортом (не роблять цього 43% респондентів); найчастіше сім'я збиралася для спільного прийняття їжі та біля телевізора (86% та 73% відповідно) [4]; середньостатистичний батько в Україні проводить, за даними ЮНІСЕФ, - із дитиною всього 4 хвилини на добу [6, с. 29].

Усе вищезазначене дає підстави стверджувати необхідність запровадження моделі самозбереження організму та мобілізації ресурсів для реакції на стресор (концепція стресу Ганса Сельє, 1936 р.), і свідчить одночасно про існування «соціально уразливих верств населення» в тому числі віднесення підлітків до найбільш уразливих соціальних груп населення, які потребують підвищеної уваги з боку громадянського суспільства та держави. Загалом подолання стресу включає *психологічні* (когнітивна, тобто пізнавальна, і поведінкова стратегії) і *фізіологічні механізми.* Будь-який різновид психологічного стресу (особистісного, міжособистісного, сімейного, професійного тощо) має основу – стресор, які поділяються в свою чергу на *фізіологічні*

(біль, голод, спрага, надмірне фізичне навантаження, висока і низька температура тощо) та *психологічні* (небезпека, загроза, втрата, обман, образа, інформаційне перевантаження тощо). За умови неефективності самостійного вирішення ситуації стрес може призвести до появи патологічних реакцій та органічних ушкоджень.

Законодавство України щодо соціального захисту населення використовує термін «соціально уразливі верстви населення» – це індивіди або соціальні групи, що мають більшу за інших ймовірність потерпати від дії негативних економічних, екологічних, техногенних та інших чинників сучасного життя, а також (зважаючи на події останнього року та ситуацію на сході України) негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини тощо [7, с. 169]. Будь-яка екстремальна ситуація, техногенна катастрофа, стихійне лихо, насильство і т.п. можуть стати причинами виникнення психічних розладів практично в кожної людини, що з ними стикається. Дані численних досліджень свідчать про те, що ПТСР виникає приблизно у 20% осіб, що пережили ситуації травматичного стресу (за відсутності фізичної травми, поранення) [2, с. 27]. Становлення поняття «посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР) пов'язане із впливами екстремальних факторів на людину та психологічними наслідками війни у В'єтнамі (1980 р.) Узагальнення цих даних дозволило внести у DSM-III нову діагностичну категорію – посттравматичний стресовий розлад (Posttraumatic stress disorder), який у 1995 році був включений в десяту редакцію Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10).

У свою чергу підлітковий вік (11–15 років) відомий у психолого-педагогічній літературі як кризовий, а отже, найбільш уразливий як з боку складних анатомо-фізіологічних перетворень, так із боку соціальних факторів - сім'ї, школи, молодіжної субкультури, і в тому числі, уразливий з боку власної особистості. Стрес у цьому віці стає травматичним, коли у випадку дії стресора виступають екстремальні кризові ситуації з негативними наслідками щодо загрози життю і здоров'ю підлітка, його значущих близьких, порушення почуття безпеки особи, образу «Я», порушення в психічній сфері чи за умов виникнення емоційних порушень: відсутність соціальної підтримки, порушення емоційного зв'язку з оточуючими людьми, однокласниками, друзями, членами сім'ї тощо. Таким чином відбувається порушення структури «самості», когнітивної моделі світу, афективної сфери. Означені події викликають переживання травматичного стресу, психологічні наслідки якого різноманітні.

Науковцями лабораторії Інституту проблем виховання НАПНУ для повноцінного розуміння суті уразливості як підвищеної чутливості особистості щодо дії різноманітних несприятливих чинників та коректного оперування поняттям «підлітки уразливих категорій» зроблене відповідне термінологічне

уточнення. *Підлітки уразливих категорій - це особи 11-15 років, які за обтяжливих обставини свого життя, швидше від однолітків переживають знегоди через дії негативних впливів оточуючого середовища, що може спричиняти нерозуміння ними значущості соціальних цінностей і правових норм, несформованість навичок асертивності, умінь конструктивної взаємодії, прагнень брати участь у благочинній діяльності.*

Переживання травматичного стресу підлітками може стати причиною появи у майбутньому посттравматичного стресового розладу, як відстроченої реакції на нього. Із відомих чотирьох характеристик травми, що здатні викликати травматичний стрес: 1) подія усвідомлюється людиною і це призводить до погіршення її психологічного стану; 2) стан обумовлений зовнішніми причинами; 3) пережите руйнує звичний спосіб життя; 4) подія викликає жах і відчуття безпорадності, безсилля що-небудь зробити або не зробити – всі можуть бути основою для зарахування підлітків в категорію «уразливих». Вченими визначено етапність переживання травматичної ситуації: від фази заперечення (шоку) як руйнівної дії захисту психіки через фазу агресії і провини до фази депресії. Саме на цій стадії найбільш ефективні ігрові та різновиди арт-технологій, оскільки вони допомагають усвідомити підліткові свою неповторність, «самість», побачити виходи із ситуації. Важливу роль відіграє і підтримка педагогів, близьких, друзів, опікунів, що підтримують інтерес до процесів спілкування, сприяють зменшенню почуття самотності, тривоги, страху. Четверта фаза – зцілення – це повне (свідоме та емоційне) прийняття свого минулого і набуття нового сенсу життя з метою отримання корисного досвіду. Саме така послідовність є конструктивним розвитком ситуації. Якщо підліток не проходить фази проживання травматичної ситуації чи етапи занадто затягуються, не маючи логічного завершення, з'являються симптомокомплекси (посттравматичний стресовий розлад), впоратися з якими самостійно він вже не може.

Значним внеском у теорію ігрової діяльності є дослідження Л. Долинської, О. Запорожця, Р. Жуковської, Н. Лазарєва, О. Леонтьєва, А. Макаренка, І. Павлова, С. Русової, І. Сеченова, І.Сікорського, В. Сухомлинського, Я. Чепіги, Л. Чулицької та ін. Використання ігрової технології у подоланні підлітками різних стресових розладів створює мотивацію, пробуджує інтерес, розвиває комунікативні навички, сприяє удосконаленню пізнавально-світоглядної, емоційно-вольової, діяльнісної сфери особистості. Більшість сучасних дослідників вбачають мету педагогічної технології - підвищення ефективності навчально-виховного процесу і гарантування досягнення особистістю запланованих результатів. Ігрова технологія як багатофункціональна *(спонукальна, освітня, виховна, розважаюча, інформативна, контрольно-корекційна, соціалізації, самореалізації)*, різноаспектна структура охоплює фази: *цілепокладання,*

планування, безпосередньої реалізації, аналіз результативності. Результати дослідження науковців лабораторії Інституту проблем виховання НАПНУ свідчать, що педагоги ЗНЗ зазнають труднощів в практичній реалізації ігрових технологій на етапі уміння реалізувати ігровий задум (32,4%). У той же час застосування ігор, спрямованих на подолання ПТСР допомагає зняти психоемоційне напруження та попереджувати нервово-психічні порушення у підлітків, знизити рівень тривожності в тому числі шкільних страхів, розвивати комунікативні навички, емпатійні і рефлексивні здібності, змоделювати позитивні стосунки з близькими, родичами, не допустити «відходу від дійсності» в бік алко/наркозалежностей.

Аналіз психолого-педагогічних джерел переконливо свідчить, що крім ігрової технології для подолання посттравматичних стресових розладів у підлітків слід застосовувати також методи *арт-технології*: бібліотерапія, казкотерапія, проективний малюнок, спільне творення історій, різні види театру. Основна їх мета – сприяти гармонізації розвитку особистості через здатності самовираження і самопізнання. *Бібліотерапія* - складне поєднання книгознавства, психології, психотерапії та психокорекції (В. М'ясищев) визнана у 1916 році Асоціацією бібліотек США як область діяльності, спрямованої на формування у людини навичок і здатності протистояти неординарним ситуаціям (хворобам, стресам, депресіям, конфліктам тощо), корекції дитячо-батьківських стосунків. Враховуючи вікові етапи читацького розвитку, зміст спільної роботи педагогів, психолога та бібліотекаря полягає у наданні психологічної підтримки підліткам щодо підвищенні їхнього інтелектуального та освітнього рівнів з метою зниження в них напруженості під час соціальної взаємодії, мобілізації їх внутрішніх життєвих сил для подолання певних життєвих перешкод, утвердження базових соціальних цінностей та участі у соціально значущій діяльності. Використання методу бібліотерапії, за рекомендаціями вченого А. Міллера, обов'язково має враховувати ступінь складності книги; зрозумілість вчинків героя; максимальну подібність ситуації книги із ситуацією, в якій натепер перебуває підліток.

Відомий дитячий психолог і психоаналітик Б. Беттельгейм ввів *казкотерапію* як метод передавання знань про культурне середовище, традиції нації, Добро, Дружбу, Зло, Щастя, Любов, Щирість, Допомогу, Відповідальність тощо; спосіб подолання ПТСР у поведінковій сфері (труднощі у спілкуванні, ізоляція, зосередження на собі); допомоги в подоланні страху, неспокою, гніву, смутку – емоційна сфера; профілактики агресії, різних негативних вчинків; навчання толерантності, доброзичливості, впевненості, співпереживання; покращення внутрішньої природи і світу.

Метод проективного малюнку дозволяє підлітку усвідомити свої можливості; «висловити» через колір та графічно різного роду емоції, почуття,

бажання, мрії; змоделювати взаємини; демонструвати особисте ставлення до ситуації, середовища, проблеми. Метод проективного малюнку може використовуватися як в індивідуальній формі, так і в груповій роботі. Особливо дійовими є використання методик за класифікацією С. Кратохвіла: комунікативне малювання (спільне малювання без вербальних контактів з наступним обговоренням думок, почуттів, образів); спільне малювання з обговоренням участі кожного члена групи, особливостей взаємодії з іншими підлітками; додаткове малювання як внесок кожного до загальної справи.

Спільне творення історій, запропоноване вченим Р. Стіртцингером, допомагає підліткові уразливої категорії віднайти способи вирішення проблеми, сприяє звільненню від багатьох переживань, конфліктів особливо в період адаптації до вимог ЗНЗ в умовах тимчасового переселення. Ця технологія активно працює з підлітками 11-13 років, її реалізація включає: переказ ним (нею) історії, що обов'язково починається зі слів: «Давним-давно», «Колись», «Далеко-далеко», розповідь далі підхоплює педагог, який і пропонує ряд способів вирішення проблеми.

Проведене дослідження науковцями лабораторії Інституту проблем виховання дозволило визначити, що застосування *театральної технології* є теж ефективним методом роботи з підлітками уразливих категорій з метою подолання ними ПТСР. Загалом у такій психолого-корекційній роботі педагоги ЗНЗ найбільш часто застосовують наступні види: публіцистична вистава (агітбригада), драматична і гумористична вистави, тіньовий театр, форум-театр, театр масок, флешмоби.

Таким чином, застосування гри та різновиду арт-технологій (бібліотерапія, казкотерапія, проективний малюнок, спільне творення історій, різні види театру) у подоланні підлітками уразливих категорій посттравматичних стресових розладів буде ефективним у разі врахування педагогами, психологами та соціальними педагогами, батьками, опікунами специфіки запровадження моделей самозбереження організму, мобілізації ресурсів для реакції на стресор та підвищення когнітивної, поведінкової стратегій подолання стресу, не допущення відстроченої реакції на нього у майбутньому.

Список використаних джерел:

1. Діти «сірої зони» Донбасу [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://ua.news/ua/diti-siroyi-zoni-donbasu-znahodyatsya-u-postijnomu-stresi-obsye/
2. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. – Чернівці: Технодрук, 2014. – 133 с.
3. Психолого-педагогічний супровід дітей трудових мігрантів: навчаль-

но-методичний посібник у 2-ох частинах / [М. І. Миколайчук, Ю. Я. Мединська, Л. В. Підлипна та ін..]; за заг. ред.. С. С. Стельмах. – Львів: Свічадо, 2014 -452 с.
4. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : моногр. / О. М. алакірєва, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.; наук. ред. О. М. Балакірєва. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. Ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К. : «К.І.С.», 2011. -- 172 с.
5. Сутність та оцінка соціального захисту найбільш вразливих верств населення [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://helpiks.org/6-58202.htm
6. Тарасова Т. В. Ігрові технології у вихованні дітей уразливих категорій в контексті формування їх просоціальної поведінки / Т. В. Тарасова // Іграшка та ігрові посібники в системі засобів формування життєвої компетентності дітей дошкільного віку : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. семінару (1 – 2 листопада 2017 р., м. Харків : Харківська академія неперервної освіти , 2017. – 100 с. – С. 28-39 [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://edu-post-diploma.kharkov.ua
7. Формування просоціальної поведінки підлітків уразливих категорій у загальноосвітніх навчальних закладах: до проблеми дослідження / Валентина Кириченко, Валерія Нечерда, Тетяна Тарасова // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол.: Безлюдний О. І. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2017. – Випуск 56. – С. 167–174.
8. Україна 2016-2017: ознаки прогресу та симптоми розчарування (аналітичні оцінки) ukraine 2016-2017: signs of progress and symptoms of disappointment(assessments). – К., 2016. – 94 с.

Transliteration of References:

1. Dity «siroyi zony» Donbasu [Elektronnyy resurs] / Rezhym dostupu: https://ua.news/ua/diti-siroyi-zoni-donbasu-znahodyatsya-u-postijnomu-stresi-obsye/
2. Profilaktyka posttravmatychnykh stresovykh rozladiv: psykholohichni aspekty. Metodychnyy posibnyk / Upor. D. D. Romanovs'ka, O. V. Ilashchuk. – Chernivtsi: Tekhnodruk, 2014. – 133 s.
3. Psykholoho-pedahohichnyy suprovid ditey trudovykh mihrantiv: navchal'no-metodychnyy posibnyk u 2-okh chastynakh / [M. I. Mykoiaychuk, YU. YA. Medyns'ka, L. V. Pidlypna ta in..]; za zah. red.. S. S. Stel'makh. – L'viv: Svichado, 2014 -452 s.
4. Stan ta chynnyky zdorov'ya ukrayins'kykh pidlitkiv : monohr. / O. M. alakiryeva, T. V. Bondar, O. R. Artyukh ta in.; nauk. red. O. M. Balakiryeva. – K.

: YUNISEF, Ukr. In-t sots. doslidzh. im. O. Yaremenka. – K. : «K.I.S.», 2011. – 172 s.
5. Sutnist' ta otsinka sotsial'noho zakhystu naybil'sh vraziyvykh verstv naselennya [Elektronnyy resurs] / Rezhym dostupu: http://heipiks.org/6-58202.htm
6. Tarasova T. V. Ihrovi tekhnolohiyi u vykhovanni ditey urazlyvykh katehoriy v konteksti formuvannya yikh prosotsiai'noyi povedinky / T. V. Tarasova // Ihrashka ta ihrovi posibnyky v systemi zasobiv formuvannya zhyttyevoyi kompetentnosti ditey doshkil'noho viku : zb. malerialiv Vseukr. nauk.-prakt. seminaru (1 – 2 lystopada 2017 r., m. Kharkiv : Kharkivs'ka akademiya neperervnoyi osvity , 2017. – 100 s. – S. 28-39 [Elektronnyy resurs] / Rezhym dostupu: http://edu-post-diploma.kharkov.ua
7. Formuvannya prosotsial'noyi povedinky pidlitkiv uraziyvykh katehoriy u zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladakh: do problemy doslidzhennya / Valentyna Kyrychenko, Valeriya Necherda, Tetyana Tarasova // Psykholoho-pedahohichni problemy sil's'koyi shkoly : zbirnyk naukovykh prats' Umans'koho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Pavla Tychyny / [red. kol.: Bezlyudnyy O. I. (hol. red.) ta inshi]. – Uman' : FOP Zhovtyy O. O., 2017. – Vypusk 56. – S. 167–174.
8. Ukrayina 2016-2017: oznaky prohresu ta symptomy rozcharuvannya (analitychni otsinky) ukraine 2016-2017: signs of progress and symptoms of disappointment(assessments). – K., 2016. – 94 s.

TARASOVA T.V.,
Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Researcher of the Laboratory of Physical Development and Healthy Lifestyle of the Institute for Education Problems of the National Academy of Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine
ROLE OF PLAYING AND ART TECHNOLOGY TO OVERCOME VULNERABLE ADOLESCENTS PTSD