

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПЕДАГОГАМ ПРИ МЕДІАТРАВМІ МЕТОДАМИ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ

О.О.Анищенко, ст. викладач
кафедри психології, тілесно-
орієнтований практик. Чернігівський
ОШПО імені К.Д.Ушинського

Анотація. Висвітлено авторська класифікація ознак медіатравми педагогів України. Описані найбільш ефективні методи роботи психолога при медіатравмі педагога в контексті тілесно-орієнтованої терапії.

Ключові слова: медіапсихологія, тілесно-орієнтована терапія, медіатравма, педагоги.

Аннотация. Отмечена авторская классификация признаков медиатравмы педагогов Украины. Описаны наиболее эффективные методы работы психолога при медиатравме педагога в контексте телесно-ориентированной терапии.

Ключевые слова: медиапсихология, телесно-ориентированная терапия, медиатравма, педагоги.

Summary. Author's classification of signs of media trauma of Ukrainian teachers is described. Describes the most effective methods in the work of the psychologist with teacher's media trauma by techniques of body-oriented therapy.

Key words: media psychology, body-oriented therapy, media trauma, teachers.

Професійна діяльність педагога є однією з найбільш стресогенних професій сучасності. Характер негативного впливу професійної діяльності педагогів на рівень їх психофізіологічного здоров'я відбивається в документах Всесвітньої організації охорони здоров'я, за даними якої коефіцієнт стресогенності педагогічної діяльності становить 7,2 бали (при максимальному коефіцієнті – 10 балів).

Згідно досліджень Національного інституту безпеки та гігієни праці США вчитель старших класів посідає перше місце у переліку найбільш стресових професій [1].

Педагогічне середовище державних закладів загальної середньої освіти в Україні є достатньо консервативним, в багатьох школах вчителям забороняється

носити джинси, яскравий одяг, будь-які вчинки педагога розглядаються під пильним оком адміністрації. Перебування в ситуації постійної напруги, підвищеної емоційності, відповідальності, рольової невизначеності, складності професійної діяльності, виникнення нестандартних ситуацій, що вимагають оперативних і точних дій, при відносно не високій заробітній платні, може створити передумови для зниження ресурсів стресостійкості педагогів. З урахуванням ситуації пролонгованої соціально-політичної та економічної кризи, гібридної війни, інформаційних впливів, бойових дій, анексії частини території, що призводить до тривалих емоційних переживань, педагоги як споживачі медіа контенту є категорією підвищеної вразливості у контексті ризику медіа-травматизації.

Згідно досліджень О.Л. Вознесенської, в контексті імпліцитної теорії травматизації, сучасні українські педагоги можуть одночасно бути реципієнтами декількох видів медіатравм, а саме:

- травма, пов'язана з пасивним сприйняттям, яка має два підвиди – травма «Я-очевидець» (сприймання реальних подій через медіа-пристрої: війни, смерті, стихійного лиха, техногенних катастроф), вплив на психіку та стан людини аудіовізуальних медіа продуктів;
- порушення соціальних контактів (кібербулінг, тролінг);
- травма, пов'язана з поширенням особистої інформації без згоди особистості – «медіапорушення» особистісних меж [2].

Специфічними ознаками медіатравми педагогів можна виділити:

- задіяність медіа як джерела чи засобу травматизації;
- охопленість сильними емоційними переживаннями;
- вплив на психологічне та соматичне здоров'я;

бажання приховати факти медіатравми, тому що це може вплинути на імідж та самооцінку;

- побоювання втрати авторитету в очах учнів та батьків;

- непорозуміння з адміністрацією закладу освіти, і як результат – можливе зниження ставки, що позначається на фінансовому благополуччі.

У випадку зниженої медіактивності педагога (небажання відстоювати особистісні межі, захищати особистий простір, як у реальному житті – звернення до суду, так і в медіа-просторі через звернення до джерел поширення інформації, «бан» порушників, поширення власного медіа-контенту на свій захист) очікувана подальша ескалація насильства в медіа-середовищі зі збереженням латентного характеру переслідування.

Провокуючи втрату базової довіри до людей та світу, порушення стабільності «Я», як будь-який вид насилля (фізичного, психологічного, емоційного) призводить до втрати контакту з тілом, “що психологічно дорівнює втраті контакту з собою” [3, С. 3].

Техніки *TOT* відкривають доступ до психосоматичного підсвідомого, що дозволяє виділити м’язовий панцир, відреагувати подавлені емоції, спричинені медіатравмуючими впливами, опрацювати та контейнерувати подавлену агресію, розслабити і тим самим вплинути на психологічний стан педагога. Вбачаю, що терапевтична взаємодія роботи при медіа-травмі педагогів може бути спрямована на встановлення соматичного резонансу, пошук опор та ресурсів, відпрацювання заземлення у випадках гіперзбудливості, пошук тілесних метафор емоцій, релаксаційне дихання, зменшення чутливості у больових тригерних точках. Найважливіше, в цьому процесі – відновлення та опрацювання адекватних особистих кордонів як у реальному так і в віртуальному житті, робота з особистісним простором педагога, оволодіння навичками контейнерування психотравмуючого матеріалу.

Тілесно-орієнтована терапія – є дієвим методом роботи з різними видами медіа-травм, що оминає надконтроль свідомості та працює напряду з підсвідомим та може бути використаним у питаннях,

що стосуються шляхів збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я педагогів, освітнього середовища, стратегій здоров'язбереження, формування стійкості до стрес-факторів у медіа середовищі.

Використана література:

1. I. S. Levine. Mind Matters: Stress, an Uninvited Lab Visitor. – [Електронне джерело] – Режим доступу: <http://www.sciencemag.org/careers/2009/01/mind-matters-stress-uninvited-lab-visitor>
2. Вознесенська О.Л. Імплицитна типологія медіатравм в контексті медіаактивності особистості. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти» 20-21 червня 2017.
3. Малкина-Пых И. Телесная терапия. Справочник психолога / И. Малкина-Пых. – М.: Речь. – 224 с.

Анищенко Олена Олександрівна. Особливості надання психологічної допомоги при медіа травмі педагогів методами тілесно-орієнтованої терапії.

Анищенко Елена Александровна. Особенности оказания психологической помощи при медиа травме педагогов методами телесно-ориентированной терапии.

Anyshchenko Olena. Features of psychological support of teacher's media trauma by techniques of body-oriented psychotherapy.