

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОЖНОСТИ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Эмоциональная жизнь учителя сегодня претерпевает воздействие факторов, связанных с особенностями современной жизни и спецификой самой педагогической профессии. Современная жизнь характеризуется стремительным изменением социальной и физической среды, повышением темпов жизни и ее стоимости, разрушением традиционных стереотипов сознания, социальными и экологическими потрясениями. На это любой человек реагирует переживаниями страха, тревоги, беспомощности, тоски, отчаяния. Кроме того, учитель включен в профессиональную деятельность, характеризующуюся высокими эмоциональными нагрузками. Ее отличает высокий динамизм, необходимость быстрого принятия решений и их реализации, повышенная ответственность за последствия принятого решения, подверженность социальной оценке, постоянная новизна и неопределённость возникающих ситуаций. Специфика педагогической деятельности состоит в том, что она строится по законам общения, предполагающего активное эмоциональное взаимодействие. Ряд авторов называют напряженность важнейшей характеристикой труда учителя. Указывается на высокую частоту возникновения невротических и психосоматических расстройств в среде учителей. Исследования Зарембы Г.Ф., Митиной Л.М., и др., свидетельствуют о частоте возникновения состояния фрустрации в педагогической деятельности и низкой фрустрационной толерантности и стрессоустойчивости учителей по сравнению с представителями других социальных групп.

Деятельность учителя включает управление психическим развитием личности ученика. Успешно разрешить её может только педагог, способный осознанно регулировать проявления своей эмоциональности: открытый собственным и чужим; мыслям, чувствам, переживаниям; доверяющий себе и своим ученикам, способный преодолевать трудности. В этой связи есть все основания полагать, что особенности функционирования эмоциональной сферы учителя, навыки его эмоциональной регуляции входят в качестве существенного компонента в структуру профессионально важных качеств. Одним из факторов,

определяющих эмоциональное развитие учителя, является тревожность. Тревожность является предметом анализа многочисленных исследований, начиная с З. Фрейда и до сегодняшнего времени, когда интерес к проблемам тревожности значительно повысился.

В исследованиях тревожности выделяется несколько направлений:

- биохимическое (Акинщикова Г.И., Вовин Р.Я., Гельгорн Э., Луфборроу Дж., Кеннон В., и др.);
- физиологическое (Александровский Ю.А., Вяткин Б.А., Наенко Н.И., Небылицын В.Д., Немчин Т.А., Березин Ф.Б., Левитов Н.Д., Лазарус Р., и др.);
- клинико-психологическое (Бабахан Ю.С., Братусь Б.С., Мясищев В.Н., Пономаренко В.А., Соколова Е.Т., Спиваковская А.С., Федотова Е.О., и др.); ;
- философско-психологическое (Кьеркегор С., Сартр Ж.-П., Тиллих П., Франки В., и др.);
- собственно психологическое (Бакеев В. А., Бороздина Л.В., Залучёнова Е.А., Имедадзе Н.В., Калинин Е.А., Кисловская В .Р., Прихожан А.М., Спилбергер Ч., Тейлор Ж., Ханин Ю.Л., Хорни К., и др.).

Несмотря на достаточную представленность в научной литературе описаний тревожности, сохраняется много неясностей в понимании этого явления. Основные дискуссии ведутся вокруг определения понятия «тревожность». Существует проблема отождествления и взаимозаменяемости понятий «тревожность» и «тревога». Среди вопросов, по которым точки зрения исследователей существенно расходятся, можно отметить различия между тревогой и страхом, проблему нормальной и патологической тревожности, влияние тревожности на процесс и результаты деятельности, понимание тревожности как единого явления или термина для обозначения совокупности явлений.

Анализ феноменологии тревоги представлен в экзистенциальном психоанализе в работах Бинсвангера Л., Босса М., Кьеркегора С., Лэйнга Р., Мэя Р., Сартра Ж.-П., Тиллиха П., Франкла В., Хайдеггера М.

Впервые феномен тревоги был исследован С. Кьеркегором. Он разработал учение о человеке, в котором отчуждение последнего от его сущностной природы описано в терминах тревоги и отчаяния.

По мнению экзистенциалистов, тревога в отличие от страха не имеет определенного объекта, или ее объект представляет собой отрицание любого объекта. Угроза исходит ниоткуда, пугает «ничто». Мир ощущается чуждым и небезопасным. Тревога определялась экзистенциалистами как осознание угрозы какой-либо ценности, которую индивид считает сущностной для своего существования как личности. Главное внимание обращается на угрозу утратить смысл существования. Тревога наносит удар по самому основанию структуры личности, на котором строится понимание самого себя и мира. В тревоге человек испытывает страх. По поводу собственной экзистенции, страшится «стать ничем».

Человек, охваченный тревогой, полностью ей предоставлен и лишен всякой опоры. Беспомощность, возникающая в состоянии тревоги, выражается в дезориентации, неадекватных реакциях, отсутствии интенциональности (связи с осмысленными содержаниями, знаниями). Но вместе с тем тревога имеет и позитивное значение для развития личности. Человек побуждается к подлинному существованию, к ответственности за собственные деяния. Это поворот к самому себе. «Здесь - бытие» открывается в своей уникальности и незавершенности как свободно проектирующее себя. [18]

Одно из наиболее ярких экзистенциальных учений о тревоге принадлежит немецкому христианскому философу П. Тиллиху. П. Тиллих описывает тревогу как неизбежный и необходимый элемент, присущий человеческому существованию. Тревога актуализирует мужество человека как самоутверждение «вопреки», а именно вопреки тому, что пытается помешать «Я» утвердить само себя.

П. Тиллих выделяет три формы тревоги в соответствии с тремя областями угрозы самоутверждению личности. Личность испытывает угрозу физическому самоутверждению в виде тревоги судьбы и смерти; нравственному самоутверждению в виде тревоги вины и осуждения и духовному

самоутверждению в виде тревоги пустоты и отсутствия смысла. Все три формы тревоги присутствуют друг в друге и переплетены между собой таким образом, что одна из них задает общий тон, а все остальные вносят дополнительные оттенки в состояние тревоги. Наибольшей разрушительной силой, по мнению Тиллиха, обладает тревога пустоты и отсутствия смысла, потому что угроза духовному бытию - это угроза всей полноте бытия человека. Возникает эта тревога при «утрате духовного центра» человека, при утрате ответа на вопрос о смысле существования. Утрата смысла происходит при разочарованиях, разрушениях верований, отсутствии духовного творчества. Внутренним механизмом возникновения тревоги пустоты и отсутствия смысла является сомнение.

Тиллих разделяет категории «сомнение» и сомнение. «Сомнение» - вопрошание, существование в душе человека различных мнений, предотвращающее духовную успокоенность. Это творческая сила, влияющая на духовное самоутверждение человека.

Сомнение обладает разрушительной силой. Это происходит тогда, когда духовной жизни человека угрожает тотальное сомнение. Доведенный до отчаяния человек бежит от свободы задавать вопросы и самостоятельно искать ответы, попадая в мир, в котором более спрашивать невозможно, а на все прежние вопросы ему навязываются авторитарные ответы. Неконструктивные попытки человека преодолеть тревогу выражаются в отказе от вопрошания и сомнения. Тиллих называет такое поведение человека «духовным самоотречением». Духовное самоотречение, по Тиллиху, - коррелят фанатизма.

Анализируя тревогу как форму индивидуального человеческого существования, Тиллих пытается осмыслить ее как социальное явление в эпохи великих перемен. Эти эпохи Тиллих называет «эпохами тревоги». Тревога порождается конфликтами и между старым и новым. Возможно возникновение тревоги двух типов. Первый тип - это «тревога губительной замкнутости», невозможности убежать и ужаса быть пойманным. Второй тип - это «тревога губительной открытости», тревога безграничного бесформенного пространства, куда человек падает, не зная, где упадет.

Тиллих выделяет в истории человеческой цивилизации три эпохи тревоги: закат античной цивилизации, средневековье и новое время. Для каждой из этих эпох характерна ведущая форма тревоги, обусловленная исторической ситуацией, но не исключается присутствие и остальных двух форм. В античную эпоху - тревога судьбы и смерти; в средневековье - тревога вины и осуждения; в новое время - тревога пустоты и отсутствия смысла.

Отвечая на вопросы «ситуации человеческого существования», Тиллих показывает пути преодоления тревоги. Человек способен преодолеть тревогу посредством утверждения своего Я вопреки небытию, т. е. посредством того, что Тиллих называет «мужеством быть». При этом, как показывает автор, для разных эпох характерно преобладание разных типов мужества, которые он описывает как «мужество быть частью», «мужество быть собой» и «мужество принять приятие». Этот последний вид мужества Тиллих понимает как осознание человеком того, что он «принят», т.е. оправдан «силой самого бытия».

Учение П. Тиллиха оказало сильное влияние на формирование мировоззрения ведущих представителей нового оригинального течения, возникшего в 60-х гг. XX в. - экзистенциального психоанализа. Оно представлено несколькими тысячами психологов, психиатров, психотерапевтов. Наиболее известными среди них являются Бинсвангер JL, Мэй Р., Лэйнг Р., Босс М., Франкл В.

В работах представителей экзистенциального психоанализа предпринимается попытка психологической интерпретации экзистенциального учения о тревоге.

Р. Мэй в определении тревоги следует идеям экзистенциалистов. Главное внимание он обращает на угрозу утратить смысл существования, наносящую удар по самому ядру личности. Отмечая и позитивное значение тревоги, как фактора развития личности, он отрицает ее роль в возникновении невроза. Он считал, что невротична не сама по себе тревога, а попытки ее избежать. Невротик бежит от «базисной тревоги», но в результате начинает испытывать тревогу там, где нормальный человек (то есть осознающий свою конечность)

испытывает лишь страх, осознавая конкретные опасные обстоятельства своего существования и находя силы им противостоять. Отсюда выводятся основные принципы психотерапии Мэя, основанной на методе трансформации сознания: от невротических страхов индивид освобождается через осознание «базисной тревоги». Тревога, как страх за самое бытие экзистенции, должна «растворить» все невротические фобии. Осознанная тревога может быть более болезненной, но она может быть использована также для интеграции «Я».

Английский психиатр Р. Лэйнг в своих исследованиях придерживался тех концепций, которые уже были апробированы представителями экзистенциального психоанализа в психиатрии, хотя и ввел ряд новых положений. Способность быть автономной индивидуальностью Лэйнг считает главным условием «онтологической безопасности», которая наделяет человека одновременно «самоидентичностью» и способностью вступать в общение с другими. «Онтологически небезопасная личность» постоянно озабочена сохранением самой себя, «повседневные обстоятельства жизни угрожают ее низкому порогу безопасности» «Онтологическая небезопасность» испытывается как непрерывное наличие угрозы собственному существованию в качестве личности, как тревога.

Лэйнг останавливается на трех формах тревоги, которые, с его точки зрения, чаще всего встречаются: «поглощение», «прорыв», «окаменение». Неуверенность в собственной идентичности вызывает страх быть поглощенным другими в общении. В результате индивид стремится к изоляции, а на место полярности «автономная идентичность и соотнесенность с другими» приходит антитеза полного растворения и полной изоляции. Поскольку «онтологически небезопасная личность» чувствует себя совершенно опустошенной; она боится заполнения этого вакуума, боится, что с этим заполнением может полностью потерять себя. Каждый контакт с реальностью испытывается ею как нечто ужасное, как угроза «прорыва» неведомых страшных сил. Таким образом, тревожность исследуется в связи с психологией эмоций. Ключевым в понимании эмоций является вопрос об их функциях. В положениях современных концепций эмоции единодушно признаются выполняющими

функцию оценки. Согласно подходу функционального единства эмоциональных и потребностно - мотивационных процессов эмоции являются субъективной формой существования потребностей и сигнализируют о значимости происходящего.

Литература

- 1 Заремба Г.Ф. Фрустрация в профессиональной деятельности учителя начальной школы и условия ее преодоления: Дисс. кандидата психологических наук. М., 1982
- 2 Митина Л.М. Формирование профессионального самосознания учителя // Вопросы психологии. 1990. - № 3
- 3 Акинщикова Г.И. Соматическая и психофизиологическая организация человека. Л.: ЛГУ,
- 4 Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. .
- 5 Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988.
- 6 Мясищев В.Н. Личность и неврозы. Л.: ЛГУ,
- 7 Соколова Е.Т. Самосознание и Самооценка при аномалиях личности. М.: МГУ, 1989. 215 с.
- 8 Фрейд З. Малое собрание сочинений. М.: Азбука, 2011.