

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ СТРАХИ ПЕДАГОГОВ

Ознобихина С.Д.,

Научный руководитель Гончаревич Н.А.

Сибирский федеральный университет

Проблема психической устойчивости учителя является одной из наиболее актуальных научно-практических проблем. Профессию педагога не отнесешь к тихим и спокойным, ведь она связана с ответственностью за судьбу, здоровье и благополучие детей. Работа школьного учителя предполагает двойную нагрузку – и профессионально-педагогическую, и управленческую, а это требует от него не только интеллектуальных и нравственных, но и огромных эмоциональных и физических затрат. Многие учителя указывают на испытываемые ими интеллектуальные, эмоционально-волевые, личностно-профессиональные и другие психологические трудности, наличие которых обуславливает отставание практики и профессиональной деятельности от новых требований. Это свидетельствует о недостаточном уровне психической устойчивости учителей. По данным социально - демографических исследований, труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда: по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т.е. тех, кто непосредственно работает с людьми. Низкий уровень психологической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводят к тому, что значительная часть педагогов (в процентном отношении к другим профессиям) страдает болезнями стресса - многочисленными соматическими и нервно-психическими болезнями. Это в свою очередь является основной причиной прогрессирующей невротизации школьников, которые значительную часть своей жизни проживают в невротизирующей обстановке, создаваемой, к сожалению, и учителями.

В представлении экзистенциалистов, люди испытывают тревогу, страдают от сознания бессмысленности своего существования, от недостатка заботы о них, от одиночества и страха смерти.

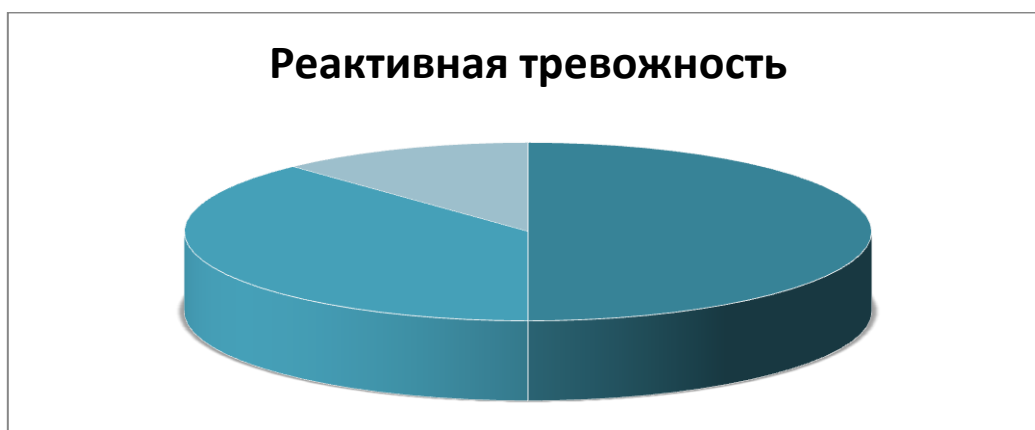
Основоположником классического немецкого экзистенциализма является Хайдеггер, однако проникновение экзистенциализма в психиатрию связано с именами Бинсвангера и Босса: оба имели психоаналитическую подготовку и находились под влиянием идей Хайдеггера. Через психиатрию экзистенциализм проник и в психологию – преимущественно благодаря усилиям Ролло Мэя.

Экзистенциальная тревога вряд ли может быть легко отрефлексирована и артикулирована человеком. Иное дело – страх. Страх, как объективированная тревога, как в определённом смысле поверхностная реакция, менее угрожает глубинным основам личности. Р. Мэй обратил внимание на то, что тревога стремится стать страхом, потому что так с ней легче справиться. Он также, вслед за Гольдштейном, рассматривал страх, как « начало тревоги ». Потому и начало подлинности обыденной жизни можно попытаться оценить по характеру экзистенциальных страхов. В своём исследовании мы задались целью выяснить, какие из экзистенциальных аспектов существования (смысл, изоляция, смерть и свобода) тревожат учителей и в какой форме они представлены в их сознании.

В рамках исследования экзистенциальных страхов нами использована методика «Шкала самооценки», Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина. Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный

момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями. Для исследования экзистенциальных страхов был подобран специальный опросник «Шкалатанатической тревоги», включающий перечень опасений по поводу определенных фундаментальных оснований человеческого существования. Под экзистенциальными страхами в нем понимаются осознанные опасения по поводу угрозы, объективированной в проблемах изоляции, свободы, смерти и смысла жизни. В содержание пунктов опросника вошли четыре варианта страха изоляции (одиночество, отвержение, ненужность, нелюбовь), три варианта страха бессмысленности (собственной жизни, жизни вообще, скуки), два варианта страха смерти (небытия, мучений), и четыре варианта страха свободы и связанной с ней ответственности (неуспеха, вины, контроля, долга).

В исследовании принимали участие 50 педагогов общеобразовательной школы г. Канска. Целью данного исследования является определение уровня реактивной и личностной тревожности респондентов.

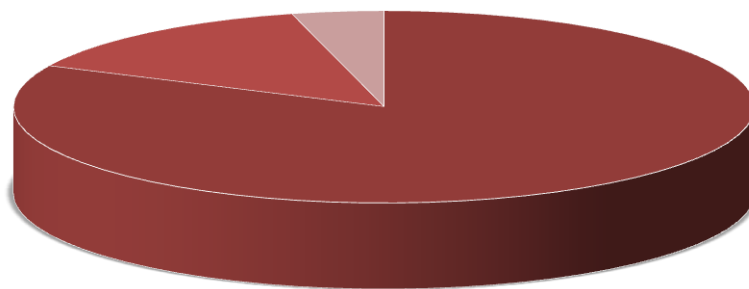


- умеренная тревожность(38%, 19 чел.)
- высокая тревожность(50%, 25 чел.)
- низкая тревожность(12%, 6 чел.)

При обработке полученных результатов мы получили высокие показатели по реактивной (50%) и личностной (82%) тревожности. Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека.

Сравнивая же между собой оценки реактивной и личностной тревоги можно сделать вывод, что преподаватели, оценивая свое психологическое состояние, испытывают в большей степени личностную тревогу, как устойчивую характеристику психологического самочувствия.

Личностная тревожность



- высокая тревожность (82%, 41 чел.)
- умеренная тревожность (14%, 7 чел.)
- низкая тревожность (4%, 2 чел.)

Полученные данные с помощью опросника «Шкала танатической тревоги» были подвергнуты частотному и факторному анализу. Факторный анализ проводился отдельно для оценок по «частоте» и «интенсивности» переживания экзистенциальных страхов.

Распределение средних оценок «частоты» и «интенсивности» переживания экзистенциальных страхов показано в таблице 1.

Таблица 1 – Переживания экзистенциальных страхов

№	Ситуация	Частота		Интенсивность	
		Среднее значение	Ранг	Среднее значение	Ранг
1	Страх перед одиночеством	1,42	5	1,02	7
2	Страх перед отвержением	1,06	10	0,81	10
3	Страх перед ненужностью	1,39	6	0,97	8
4	Страх остаться без любви	1,6	3	1,17	3
5	Страх бессмысленности своей жизни	1,35	8	1,04	5
6	Страх бессмысленности жизни вообще	1,01	11,5	0,7	12
7	Страх перед скукой	0,96	13	0,66	13
8	Страх окончания жизни	1,01	11,5	0,76	11
9	Страх страданий	1,64	1	1,18	2
10	Страх жизненного выбора	1,54	4	1,12	4
11	Страх ответственности за выбор	1,62	2	1,25	1
12	Страх перед контролем	1,38	7	1,03	6
13	Страх перед долгом	1,27	9	0,91	9

Как видно из таблицы¹, средние показатели интенсивности переживания ниже, чем показатели «частоты». Можно предположить, что учителям легче констатировать сам факт возникновения проблемы, нежели осознать, насколько сильны переживания, сопровождающие эту проблему. Ранговые значения ситуаций, измеренные по тому и по другому критерию, так же обнаруживают существенные различия. Так, наиболее сильными по «частоте» возникновения являются следующие страхи:

1. Страх страданий (№ 9)
2. Страх ответственности за выбор (№ 11)
3. Страх остаться без любви (№ 4)
4. Страх жизненного выбора (№ 10)
5. Страх перед одиночеством (№ 1)

Таким образом, в числе наиболее легко возникающих экзистенциальных страхов оказались боязнь телесных и душевных мучений, болезней, боязнь быть виноватым за принятое неправильное решение и опасения не быть любимым другим человеком.

Наиболее сильными по «интенсивности» переживания оказались следующие глубинные беспокойства:

1. Страх ответственности за выбор (№ 11)
2. Страх страданий (№ 9)
3. Страх остаться без любви (№ 4)
4. Страх жизненного выбора (№ 10)
5. Страх прожить свою жизнь бессмысленно (№ 5)

Интересно, что первые четыре из пяти наиболее фрустрирующих переживаний имеют сопоставимые ранговые значения и по критерию «частоты», по критерию «интенсивности», а на пятой позиции при ранжировании по тому и другому критерию оказались разные экзистенциальные беспокойства. Поэтому можно предположить, что страх потерять или не найти смысла своего существования, прожить свою жизнь напрасно возникает у учителей не так часто (по «частоте» он занимает восьмую позицию), но сопровождается глубокими переживаниями (по «интенсивности» - пятую позицию). Страх же перед одиночеством учителя достаточно часто испытывают в своей жизни (по «частоте» он занимает пятую позицию), но интенсивность его переживания сравнительно невысока (по «интенсивности» - седьмая позиция).

Проведенное исследование представляет собой попытку изучения представленности экзистенциальной тревоги в жизни учителей. Ориентация в этом вопросе позволяет видеть перспективы личностного роста учителя, решать проблемы его психологического здоровья. Чаще и интенсивнее всего учителя испытывают страхи страданий, жизненного выбора и одиночества. При этом страх прожить свою жизнь бессмысленно у учителей возникает не так уж часто, но сопровождается глубокими переживаниями. В то же время страх одиночества отмечается учителем как частый, но относительно слабый. Реже и слабее всего в их сознании представлены опасения по поводу отвержения, скуки, общей бессмысленности жизни. При этом наиболее значительными для себя большинство учителей называют страхи, связанные с ненужностью отсутствием любви другого человека и страданиями. Таким образом, не смотря на то, что проблема жизненного выбора переживается ими достаточно часто и интенсивно, эти проблемы не входят в круг лично важных. Ориентация в том, какие экзистенциальные проблемы наиболее тревожат учителя, позволит в дальнейшем находить более эффективные подходы к оказанию психологической помощи и поддержки учителям. Однако уже сейчас можно сказать, что, кроме достаточно популярных среди учителей программы повышения коммуникативной компетентности, актуальна разработка программ помощи учителю в вопросах жизненного выбора и совладания со страхом страданий.