

УДК 37

DOI: 10.12731/iJASES206

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПАРАДОКСАЛЬНОЙ ИНТЕНЦИИ В. ФРАНКЛА: МЕТОДИКА СНЯТИЯ СТРАХА НЕУДАЧИ

Андреева Ю.В.

Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, г. Уфа, Российская Федерация
<https://orcid.org/0000-0003-0377-8427>

Новизна данного исследования состоит в выявлении и конкретизации педагогических приёмов снятия страха, выявленных на основе анализа одной из методик логотерапии Виктора Франкла – парадоксальной интенции. Для педагогики парадоксальная интенция представляет определённый научный интерес как методика, которая содержит в себе совокупность приёмов преодоления страха. Среди них: возможность выбора, ирония, дистанцирование, диалог и гротеск. Парадоксальная интенция рассмотрена нами не как скрытый психологический механизм, а как педагогическая методика, которая позволяет человеку регулировать своё эмоциональное состояние, мышление и поведение. Применение методики в долгосрочной перспективе превращает выше названные приёмы в способы самопомощи личности.

Ключевые слова: снятие страха; парадоксальная интенция; Франкл

PEDAGOGICAL ASPECTS OF V. FRANKL'S PARADOXICAL INTENTION: A METHOD FOR RELIEVING THE FEAR OF FAILURE

Andreeva Yu. V.

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa,
Russian Federation
<https://orcid.org/0000-0003-0377-8427>

The novelty of pedagogical research consists in the identification and concretization of pedagogical techniques for relieving fear, iden-

tified based on the analysis of one of Victor Frankl's logotherapy techniques – paradoxical intention. For pedagogy, paradoxical intention is of particular scientific interest as a technique that contains a set of techniques for overcoming fear. Among them: the possibility of choice; irony; distancing; dialogue and grotesque. Paradoxical intention is considered by us not as a hidden psychological mechanism, but as a pedagogical technique that allows a person to regulate his emotional state, thinking and behavior. The use of the technique in the long term turns the above-mentioned techniques in to ways of self-help for the individual.

Keywords: *fear removal; paradoxical intention; Frankl*

Введение

Одной из самых знаменитых методик логотерапии является парадоксальная интенция.

Данная методика разработана в начале XX столетия австрийским учёным, философом, венским психотерапевтом В. Франклом.

Новизна методики В. Франкла заключалась в поиске всего человеческого в человеке, в борьбе за смыслы, в активизации его целей и силы духа – с одной стороны; и в предложении методик выздоровления – с другой. Психологи до Виктора Франкла выявляли причины болезни, а не выздоровления.

Предпосылкой к появлению методики парадоксальной интенции Виктора Франкла выступила «негативная практика» Альфреда Адлера.

Продолжательницей идей Виктора Франкла на сегодняшний день по праву считается Элизабет Лукас. Это ученица В. Франкла, посетившая Россию и раскрывшая основные моменты его учения.

Методика парадоксальной интенции нашла своих сторонников в России (Аверьянов А., Орлов А., Попова Т., Штукарева С., Шумской В.); США и Австрии: (Льюис Барбер, Джозеф Фабри, Рувен Балк, Ханна Герц, Элизабет Лукас и Уильям Сахакян и др.)

Цель статьи – выявить приёмы снятия страха неудачи в парадоксальной интенции В. Франкла.

Результаты исследования

Парадоксальная интенция вышла далеко за пределы психологического дискурса, она предлагает несколько педагогических решений, которые могут оказаться полезными в образовательной практике. В целом методика достаточно инновационная, содержит несколько характерных черт, которые выгодно отличаются её от традиционной психотерапии.

Одной из особенностей методики является то, что она затрагивает экзистенциальные переживания личности и требует и вдумчивого отношения и эмоционального отклика на проблемы личности студента со стороны преподавателя.

Педагогическая специфика применения методики парадоксальной интенции в образовательной практике требует от преподавателя действительно проживать проблемы личности студента. В этой связи нам близка точка зрения Элизабет Лукас, которая считает, что от психотерапевта методика требует глубокой веры в смысл жизни, развитой способности не только страдать, но и любить. Эти качества являются врождёнными и «дремлют в сердце», их нужно активизировать. Недостаточно знать приёмы и методы, необходима общая внутренняя предрасположенность, данная человеку от природы.

Применение методики парадоксальной интенции в образовательной практике предполагает учёт еще одной ее характерной черты: «уникальность ситуации-уникальность человека». Результат психотерапии зависит не только от логотерапевта и клиента, но и от ситуации, от педагогической ситуации, которую нельзя не учитывать.

Ещё одним педагогическим аспектом методики выступает её ориентация на личность, способную смотреть страху и другим негативным переживаниям «в лицо»: не избегая и не подавляя его.

Парадоксальная интенция представляет определённый научный интерес для педагогической науки и практики как методика, которая содержит в себе совокупность приёмов преодоления страха. Среди них: возможность выбора, ирония, дистанцирование, диалог и гротеск.

Во-первых, в качестве основного педагогического приёма рассмотрим возможность выбора. Возможность выбора на экзамене практически отсутствует. Экзамен не оставляет возможности выбирать, студент не может изменить ситуацию. Однако может изменить отношение к ней. Внутренняя свобода выбора отношения к экзамену присутствует: в своём личностном развитии человек движется от страха перед экзаменом к личной ответственности за учебный результат. Возможность выбора всегда связана со свободой и ответственностью. Человек свободен вести себя в соответствии со своими ценностями. И самая великая здесь ценность отношения. Главное на экзамене – превозмочь страх, лень, агрессию или апатию, проявить, говоря словами В.Франкла, «упрямство духа». Единственным компасом к учению со смыслом является подготовка к экзамену на совесть. Совесть открывает возможность к адекватному отношению к экзамену. Ведь человек – существо, сам принимающее решение, кем ему быть: запуганным и дрожащим или гордо принимающим решение быть открытым страху и ответственным перед собой.

Человек сам может выбирать для себя те переживания, которые окажутся для него наиболее комфортными в психологическом плане, и полезными – в практическом.

Сама возможность выбора предполагает наличие веры в то, что человек – это не только эмоция; предполагает наличие установки человека на то, что сила его духа выше его физических состояний и переживаний. Выбирать здесь – означает становиться выше своих страданий и страха (Баттиани, Штукарева, 2016).

Во-вторых, приём доброй иронии и педагогического юмора предполагает наличие способности у человека посмеяться над самим собой. Здесь юмор выступает наивысшей степенью дистанцирования от страха и позволяет человеку перестать бояться в связи с тем, что юмор исключает возможность страха (Франкл, 2017). Ирония, преувеличение, иррациональность в совокупности позволяют решить проблему преодоления страха. Главное – понять, что страх имеет иррациональную природу. Это значит, что страх может нести не только негативный эмоциональный заряд, но где-то быть забавным и нести позитивный заряд (Франкл, 2001).

Основные трудности, которые могут возникнуть на данном этапе преодоления страха, связаны с пониманием юмора, доброй шутки и иронии, а также с самой установкой человека и уточнением, является ли его установка оптимистической.

В-третьих, приём самодистанцирования, который позволяет человеку проживать и переживать свою жизнь как фильм: возможность человека смотреть на себя со стороны и выстраивать собственную жизнь согласно осознанному и заранее продуманному сценарию.

Данный приём строится на основе способности человека сохранять дистанцию от собственных негативных переживаний: страха, боли, вины, отчаяния, страдания. Такая способность свойственна человеку от природы, принадлежит ему изначально как экзистенциальная возможность посмотреть на себя со стороны.

В-четвёртых, применение такого педагогического приёма как диалог. В диалоге присутствует элемент переживания и просветительский момент. Диалог позволяет проанализировать ситуацию и посмотреть в лицо собственного страха; позволяет выявить и понять причины его возникновения. Кроме того, возможность диалога предполагает создание благоприятного психологического климата, о которых говорят в своих трудах А. Аверьянов (Аверьянов, 2015) и Э. Лукас (Лукас, Шенфельд, 2021), начиная с установления доверительных отношений.

В-пятых, преувеличение (гротеск) является также способом преодоления страха. Этот педагогический приём позволяет личности перестать подавлять страх и учит его преодолевать. Последователем и сторонником данного приёма стал Фрэнк Фаррелли, основатель терапии через провокацию (разновидность парадоксальной психотерапии). В 1974 году Фаррелли последовательно описал механизм действия терапии через провокацию: 1) когда провокация, выходя при этом за пределы используемой им системы координат, изменяется в направлении, противоположном данному определению; 2) когда личность провокационно склоняют продолжать аутодеструктивное поведение в том же духе, она отказывается от него и начинает вести себя надлежащим образом. Оба механизма предполагают возможность использования парадоксальной интенции.

Более предметно, структурно и подробно методика снятия страха неудачи рассмотрена нами в статьях (Андреева, 2022; 2023).

Обсуждение результатов

Парадоксальная интенция как методика снятия страха используется в клинической психологии и медицине, но не выдвигает использование медикаментов на первый план; прежде всего, она учит оценивать страх как полезную функцию, необходимую в деле выживания и выздоровления. Такой подход необходим в педагогической практике, точнее, в тех педагогических ситуациях, которые оказываются дидактогенными.

Для педагогики представляют наивысшую ценность антропологические взгляды Виктора Франкла, который выделял в человеке три измерения: физическое, психическое и неэтическое, то есть духовное (Франкл, 2023) и справедливо считал, что духовная составляющая личности управляет психической и физической составляющими. И страх, который порождён психической частью, управляем за счёт духовной части личности. Через развитие силы в деятельности по управлению страхом человек становится субъектом деятельности и хозяином собственной жизни.

Это значит, что феномены веры, свободы и любви выходят за рамки психического и физического измерения личности. Это те феномены, которые делают человека человеком и отличают его от животного.

Инновационным моментом методики снятия страха Виктора Франкла выступила возможность выбора собственного отношения к экзамену (от страха к осознанной личной ответственности за лично-значимый учебный результат).

Анализ частных случаев страха показал, что чаще всего студенты выбирают форму устного доклада у доски с использованием слайдов презентации. Такая форма подачи учебного материала становится для студентов привычной, поскольку они используют её при ответах на семинарах и практических занятиях чаще всего.

Механизм применения методики (как частный случай) в педагогической практике. Естественно, речь идёт о студентах-пер-

вокурсниках, которые испытывают страх, находясь в учебной аудитории вуза впервые и предпочитают готовиться к учебным занятиям, но при этом не отвечать. По итогам семестра выяснилось, что такие студенты пишут всё подробно, в теме разбираются досконально, а отвечать устно боятся. Преподавателю приходится, опираясь на парадоксальную интенцию В. Франкла, побуждать такого студента отвечать устно у доски, а значит, побуждать его к тому, что вызывает наибольший страх, используя *добрую иронию и педагогический юмор, диалог и преувеличение*.

Уже в следующем семестре студент сам решает отвечать ему устно или нет, и сознательно идёт против собственных страхов, тренируя волю, воспитывая характер, доводя страхи до абсурда, и в конечном итоге, понимает, что природа страха иррациональна, но человек – это не только эмоция, «человек – это дух». Так, воля к победе обеспечивает успех в учебной деятельности и студент получает оценку автоматически по итогам активного участия на семинарах и практических занятиях в течение года.

Замечено, что устные ответы у доски таких студентов получают позитивное подкрепление со стороны сверстников: устный ответ студента уже традиционно завершается аплодисментами со стороны слушателей. Получается, что первоначальная педагогическая поддержка со стороны преподавателя перерастает в эмоциональную поддержку со стороны студентов.

Область применения методики и ее ограничения. Границы данного исследования определяются личными границами каждого студента и границами их учебной деятельности в вузе. База исследования: Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы, студенты-первокурсники: 350 человек.

Границы применения методики объясняются иррациональной природой страха, а, значит, надуманностью страха; страхом перед страхом; в ситуации тревожности и в ситуации избегания неудачи на экзамене в вузе.

Методика позволяет расширить личные границы и взглянуть страху в лицо не изнутри, а снаружи. В целом методика развивает духовную составляющую личности в учебной деятельности.

С педагогической точки зрения методика развивает духовные стороны личности, где располагаются такие феномены, как: вера в смысл и потенциальная свобода выбирать.

Парадоксальная интенция – метод, который используется в психологии для снятия страха [Frankl, 1993]. Мы же предлагаем увидеть в методе его отдельные составляющие, то, из чего складывается метод, отдельные приёмы, область применения которых не ограничивается рамками психологии, психотерапии и медицины, а может быть реализована в педагогической практике.

В нашем исследовании парадоксальная интенция – метод, побуждающий совершить действие (ошибку на экзамене, например), которое вызывает у него страх, с целью его дальнейшего устранения в пользу личностного развития и достижения успеха в учебной деятельности.

Заключение

Парадоксальная интенция рассмотрена нами не как скрытый психологический механизм, а как педагогическая методика, которая позволяет человеку регулировать своё эмоциональное состояние, мышление и поведение.

На основе опыта преодоления страха личность воспитывает в себе силу духа, чувство собственного достоинства и ответственности, построенную на знании многих граней реальности и самого себя; приобретает уверенность на основе знаний о том, что он будет делать в случае неудачи; преодолевает негативный опыт беспомощности, который прерывается и сменяется опытом достижений и побед.

Методика смягчает периоды стресса, связанного с экзаменами; смягчает негативные переживания, связанные со страхом, поскольку предлагает путь выхода из кризиса, из стресса, меняет личностную систему координат и наполняет жизнь конкретного человека новым смыслом.

Перспективы исследования. В дальнейшем мы планируем рассмотреть данную методику в контексте создания ситуаций успеха (на примере учебной деятельности студентов ВУЗа). При-

менение методики в долгосрочной перспективе самими студентами (вне сознания ситуации успеха в учебной деятельности) превращает выше названные приёмы в способы самопомощи личности, которые также в дальнейшем могут стать отдельным предметом исследования.

Список литературы

1. Аверьянов А. Логотерапия и экзистенциальный анализ: теория личности. М.: Издательство Согласие, 2015. 91 с.
2. Андреева Ю. В. Концепция трагического оптимизма в философии воспитания Виктора Франкла // Знание. Понимание. Умение. 2022. № 2. С. 130-138.
3. Андреева Ю. В. Педагогическая модификация парадоксальной интенции Виктора Франкла как методики снятия страха в ситуации успеха // Гуманитарные науки (г. Ялта). 2023. № 3 (63). С. 138-143.
4. Андреева Ю. В. Ценностно-смысловая интерпретация трагического оптимизма В. Франкла в контексте преодоления страдания // Ценности и смыслы. 2022. № 4 (80). С. 70-81.
5. Баттиани А., Штукарева С. Логотерапия: теоретические основы и практические примеры. М.: Издательство «Новый Акрополь», 2016. 272 с.
6. Лукас Э., Шенфельд Х. Психотерапия с достоинством. Конкретная логотерапия. «Московский институт психоанализа». 2021. 240 с.
7. Франкл В. Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ. Пер. с нем. М.: Альпина нон-фикшн, 2017. 338 с.
8. Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни. Новосибирск: Сибирское университетское издательство. 2023. 80 с.
9. Франкл В. Теория и терапия неврозов; пер. с нем. / В. Франкл. СПб., Речь, 2001.
10. Frankl Viktor E. Das leiden am sinnlosen leben Freiburg [ect.] : Herder, 1993.

References

1. Averianov A. Logotherapy and existential analysis: personality theory. Moscow: Publishing house Soglasiye, 2015. 91 p.

2. Andreeva Y. V. The concept of tragic optimism in Viktor Frankl's philosophy of education // Knowledge. Understanding. Mindfulness. 2022. № 2. P. 130-138.
3. Andreeva Yu. V. Pedagogical modification of Viktor Frankl's paradoxical intension as a technique for removing fear in the situation of success // Humanities (Yalta). 2023. № 3 (63). P. 138-143.
4. Andreeva Yu. V. Value and meaning interpretation of V. Frankl's tragic optimism in the context of overcoming suffering // Values and Meanings. 2022. № 4 (80). P. 70-81.
5. Battiani A., Shtukareva S. Logotherapy: theoretical foundations and practical examples. Moscow: Novy Acropolis Publishing House, 2016. 272 p.
6. Lucas E., Schoenfeld H. Psychotherapy with dignity. Concrete logotherapy. "Moscow Institute of Psychoanalysis". 2021. 240 p.
7. Frankl W. Doctor and Soul: Logotherapy and Existential Analysis. Per. with German. Moscow: Alpina non-fiction, 2017. 338 p.
8. Frankl V. Suffering from the meaninglessness of life. Novosibirsk: Siberian University Publishing House. 2023. 80 p.
9. Frankl W. Theory and therapy of neuroses; per. with German. / W. Frankl. SPb., Rech, 2001.
10. Frankl Viktor E. Das leiden am sinnlosen leben Freiburg [ect.] : Herder, 1993.