

## ПСИХОЛОГІЧНІ КОМПЛЕКСИ ПЕДАГОГІВ ТА СПОСОБИ ЇХ КОРЕКЦІЇ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

*У статті характеризуються найпоширеніші психологічні комплекси сучасних українських педагогів (неповноцінності, маленької людини, залежності від думки інших, бідності, заздрощів, переваги, жертви). Вказано які комплекси проявляються в жіночій та чоловічій статі. Описано взаємозв'язок між корекцією комплексів педагога і застосуванням інноваційних методів формування професійної саморегуляції вчителя. Запропоновано конкретні групи методів ("швидка допомога" і "системна профілактика") для профілактики та корекції окремих психологічних комплексів педагога.*

**Ключові слова:** психологічні комплекси сучасного українського педагога, методи формування професійної саморегуляції вчителя.

Поняття "психологічний комплекс" дуже поширене в сучасному суспільстві. Незважаючи на те, що займатися цими "вивертами психіки" мали б виключно фахівці, тисячі людей щодня кажуть своїм знайомим: "Та у тебе комплекси!". Мається на увазі: "Ти слабак", "Ти боїшся".

У психологію цей термін ввів К. Юнг. Психологічний комплекс – "сукупність взаємозалежних, емоційно заряджених ідей. Це несвідоме психічне утворення виникає внаслідок витиснення зі свідомості ідей, думок, пов'язаних зі значущими для індивіда переживаннями... Комплекси некеровані, спонтанно підривають психічні процеси людини і тому вчений називає їх "психічними демонами" [2, с. 144].

У повсякденному розумінні, психологічний комплекс – особливості поведінки особистості, обумовлені стійким внутрішнім страхом. Тобто, уявлення людини про свої фізичні чи психічні недоліки (яке не завжди відповідає дійсності) спричинює їх перебільшення й супроводжується глибокими і, як правило, прихованими від сторонніх людей переживаннями. Однак, існують і "помітні збоку" прояви комплексів: занепокоєння, підвищена увага до себе, неадекватні реакції на дії інших чи життєві ситуації, надмірна скугість під час оцінювання (навіть гіпотетичного) сторонніми. Не можна оминати й такий феномен, як "людина без комплексів". Зазвичай мається на увазі, що особистість активна, нахабна, не визнає такі поняття, як "сором'язливість", "незручність" тощо. Швидше, тут теж йдеться про певні особистісні проблеми, або просто дається взнаки відсутності хороших манер. Про відсутність у індивіда комплексів, або їх незначний вплив на нього можна говорити, якщо самооцінка об'єктивна, а себе і своє життя він сприймає позитивно.

Немає потреби наголошувати, що закомплексований учитель – величезна проблема для учнів, оточуючих, для нього самого. Професійна діяльність педагога має особистісний зміст і потребує достатнього ступеня активності, здатності керувати, регулювати свою поведінку відповідно до педагогічних завдань, які спеціально поставлені або виникають спонтанно. У процесі соціальної взаємодії (з колегами, учнями, батьками) у вчителя формується ціла структура спеціальних умінь. Серед них – організація професійної саморегуляції педагога (реалізується через механізми ініціативності, самостійності, відповідальності та ін.). Саморегуляція, самоактуалізація та саморозвиток є основою суб'єктного буття особистості, необхідною передумовою успішної творчої діяльності. В. Чайка [4] вважає, що негативні емоційні стани педагогів (які переважають у закомплексованій людині), відсутність прояву емоцій та почуттів знижують ефективність навчання та виховання; підвищують конфліктність у спілкуванні з дітьми та колегами; сприяють виникненню та закріпленню в структурі особистості негативних якостей, підривають здоров'я; зумовлюють високу ситуативну напруженість, агресивний самозахист та слабку соціальну адаптацію учнів; знижують рівень творчої активності. З іншого боку, педагоги із високим рівнем саморегуляції (відповідно, при відсутності значних комплексів) частіше застосовують інноваційні методи викладання, що сприяє творчому підходу до системи виховання та навчання; можуть без особливих зусиль налаштувати учнів на позитивну емоцію, необхідну роботу, формують у них почуття психологічної захищеності та безпеки; забезпечують досягнення високої продуктивності педагогічної діяльності; відзначаються краще розвинутою соціально-психологічною адаптацією до умов середовища.

Таким чином, проблема закомплексованості вчителів з одного боку і професійної саморегуляції педагогів з іншого є проблемою становлення й збереження професіоналізму в суспільстві, а також – активізації особистісного, творчого та інтелектуального потенціалу майбутніх фахівців.

**Мета статті** – охарактеризувати можливості застосування інноваційних методів формування професійної саморегуляції вчителя для корекції проявів комплексів педагогів.

"Професійну саморегуляцію вчителя можна визначити як його інтегративну особистісну професійну характеристику, котра передбачає усвідомлення ним своїх дій, почуттів, мотивів, свого становища та цюльну видозміну власної діяльності відповідно до вимог ситуації" [3, с. 55].

Відповідно, саме за допомогою професійної саморегуляції педагог може коригувати небажані психічні стани й прояви особистості. Насправді це дуже давній механізм. "За допомогою методів

саморефлексії, самопізнання, саморегулювання, самоконтролю дитина починає себе усвідомлювати як особистість, вона може досягнути свій внутрішній світ, оцінювати свої спонуки, дії і вчинки" [1, с. 293]. Учитель, отримавши психолого-педагогічну підготовку, може усвідомлено застосовувати чимало "інструментів", впливаючи на власну особистість. Таким чином, паралельно може відбуватися як удосконалення рівня професійної саморегуляції педагога, так і робота над його комплексами. Варто зауважити: йдеться про незначні негативні прояви. Якщо певний психологічний комплекс занадто сильно впливає на життя і діяльність учителя, необхідно звернутися до фахівців.

*Психологічний комплекс педагога* можна визначити як несвідоме некероване психічне утворення, котре частіше всього породжується певними страхами і негативно впливає на психічні процеси, поведінку вчителя та його фахову діяльність.

На жаль, не вдалося знайти спеціалізованих праць, які б розкривали саме типологію психологічних комплексів учителів у сучасній Україні. Ця тема, очевидно, ще чекає свого дослідника. Спираючись на здобутки загальної психології та психоаналізу, можна стверджувати, що фахова діяльність педагога на пострадянському просторі – специфічна річ. По-перше, традиційно висока соціальна роль учителя трансформувалася в непрості 90-ті роки ХХ століття. Фактично, рівень вимог суспільства виріс, а от матеріальні випробування та криза в освіті призвели до того, що з професії пішло чимало обдарованих людей. Тепер проблема заробітної плати частково знята, зате назріває конфлікт між "молодими" і "старшими" фахівцями, які, по-суті, є представниками не просто різних поколінь, але й кардинально відмінних епох. По-друге, стать теж суттєво впливає на ситуацію в цілому: серед педагогів у школах значно більше жінок, ніж чоловіків. Відповідно, всі учителі можуть застосовувати однакові методи формування професійної саморегуляції, але от психологічні комплекси у них відрізнятимуться і це потребуватиме різного підходу.

Вчені-психологи виділили близько 50 комплексів, і це число, думаю, зростатиме. Серед них є кілька, що трапляються в більшості людей і, відповідно, педагогів це теж не могло оминати. Звісно, необхідно зважати на деструктивний вплив обраного фаху.

*Комплекс неповноцінності* зазвичай пов'язаний з низькою самооцінкою суб'єкта, з відчуттям власної непотрібності і нереалізованості, неприйняттям якоїсь частини себе. Особливо не просто, якщо професію вчителя така людина обрала не серцем, а тому, що "так склалося". Горе-педагог не довіряє похвалам, психологічно підпорядковується тиску оточуючих. Учителі з цим комплексом схильні занадто сильно орієнтуватися на чужу думку. Навіть незначну критику вони сприймають як діагноз. Звідси і всі наші "а що люди скажуть". Якщо вплив комплексу неповноцінності на особистість педагога значний, можуть спостерігатися крайнощі: або вона блискуче компенсує недоліки, досягаючи найвищих результатів, або веде асоціальний спосіб життя, нехтуючи елементарними потребами і у всьому себе обмежуючи.

*Комплекс маленької людини* характеризує осіб із вкрай низькою самооцінкою. Такі вчителі переконані, що від них нічого не залежить, відчувають себе некрасивими і непривабливими, весь час чекають підтримки від оточуючих. Здавалося б, сам фах (необхідність працювати з людьми, постійно організовувати діяльність дітей, підтримувати дисципліну) не корелює з таким комплексом. Однак, саме на пострадянському просторі "маленькі люди", розчаровані у всьому й постійно незадоволені тим, що "держава не дбає" про них, часто "ідуть до школи". Особливо якщо самі походять із сім'ї педагогів, тоді це може бути рішенням батьків. Учителі цього типу бояться пробувати нове, часто губляться в складних ситуаціях і мало в історію не впадають від несподіваних інспекцій чи нахабних старшокласників. Цей комплекс ускладнений тим, що педагог не просто сумнівається у своїх можливостях, але й заперечує вже наявні досягнення, знецінює власний досвід. Тому йому складно як здобути авторитет у дітей, так і зробити кар'єру.

*Комплекс залежності від думки інших людей.* Сама назва вказує на те, що йдеться про повне підпорядкування суб'єкта поглядам і рішенням оточуючих. У випадку наявності такого комплексу в педагога – думці інших колег. Людина поступово перетворюється на "цапа-відбувайла", який готовий в останню мить безоплатно замінити на уроці, провести складний захід, заповнити документацію. "Симптоми" – від невміння самостійно формулювати власні думки, применшення їх цінності до сліпої віри в правоту інших, беззастережного прийняття алгоритму їхніх дій. Трапляється, вчитель починає хворобливо сприймати байдужість з боку найближчого соціального оточення (і тому за похвалу готовий зробити для колег дуже багато), стає нецікавим і замкнутим.

*Комплекс бідності* формується в тому випадку, коли дитина росте в малозабезпеченій сім'ї. Її постійно обмежують у чомусь, внутрішні запити не задовольняються. Якщо у дорослому житті вона стане вчителем, йому буде не просто. Парадокс, але особливо складно в такій ситуації талановитому педагогу. Коли щось не вийде з першого разу, він опустить руки, навіть не намагаючись досягти чогось по-справжньому значущого. А він же може! Просто в школі, як і скрізь, важлива практика і помилки – невід'ємна її частина.

*Комплекс заздрощів* передбачає, що когось іншого люблять більше, індивід відчуває себе обділеним і скривдженим. Особливо цим "грішать" вчителі "старшого покоління", які працювали "за Союзу". Відсутність багатьох колись звичних бонусів і необхідність пристосовуватися до суспільних та освітніх трансформацій когось стимулює, а когось ламає. Не просто з педагогами, які мають комплекс заздрощів, і колегам, і учням. Однак, особливо складно керівнику. Поділ годин, класів, окремих обов'язків – широке поле для претензій типу "чому йому, а не мені". Такі переконання можуть сприяти розвитку байдужості до чужих страждань, відчуженості, емоційної холодності. Звісно, що вчителя із цими якостями учні не сприймуть.

*Комплекс переваги* характеризується необґрунтованим переконанням людини, що вона значно краща за інших і "за замовчуванням" має право на винагороди й поблажки. При цьому підставою для таких поглядів є не власні здобутки, а, скажімо, спадковість (приналежність до якої-небудь національно-рідової групи, "вищої" раси, привілейованої соціальної "касти", особливі, вроджені здібності. Учитель із цим комплексом претендує на найкраще (клас, категорію, посаду). Однак, не готовий для цього наполегливо працювати. Необхідності доводити ділом, що чогось вартий, такий педагог не приймає. Як наслідок – неминучі конфлікти з колегами, учнями, їхніми батьками.

*Комплекс жертви* проявляється насамперед у жінок, які вчителями бути не прагнули. Просто так склалося. А життя, відповідно, – не склалося. Таким людям властиво звинувачувати у всіх своїх "бідах" кого завгодно, тільки не себе. Це той випадок, коли наявність комплексу не надто псує результати фахової діяльності. Вони й так не блискучі. Учитель цього типу викладає монотонно, зате мало кого "валить". Страждають, як правило, близькі "жертви". Їм частенько доводиться вислуховувати закиди, що вони винні у всіх її нещастях. На наших теренах схильні звинувачувати ще владу, державу й долю. І "жертви", і її оточенню варто зрозуміти: весь час страждати – свідомий вибір. Можна натомість робити щось корисне і приємне. Радіє те, що дійсно "педагогів від бога" цей комплекс найчастіше минає.

Стать учителя теж впливає на "улюблені" комплекси. Жінки найчастіше страждають комплексом неповноцінності з приводу своєї зовнішності і комплексом невдачі в стосунках. У першому випадку відхилення частіше виникають в підлітковому віці і минають до початку фахової діяльності. У другому ж, навпаки, зміни у свідомості та поведінці настають вже в зрілому віці – після невдалого заміжжя, роману. Про комплекс жертви написано вище. Загалом психологічні комплекси прекрасної статі проявляються з вищим рівнем емоційності.

Представники сильної статі теж схильні до специфічних комплексів і страхів. Частіше всього вони їх старанно приховують, що тільки ускладнює проблему. Найпоширеніші серед чоловіків комплекси: комплекс Наполеона (завжди до нього схильні низькорослі чоловіки, які одержимі неймовірно завищеними амбіціями, аж до психічних відхилень), комплекс начальника (боязнь опинитися в підпорядкуванні жінки з вищим соціальним статусом, чи не тому більшість директорів – чоловіки?), комплекс пенсіонера (чоловіки не можуть змиритися з тим, що в п'ятдесят років їм уже не під силу навантаження, які є нормою для тридцятирічних).

Мабуть, кожен учитель раз констатував прояви описаних комплексів у себе. Звісно, якщо йдеться про серйозну проблему, необхідно звернутися до фахівців. Але доволі часто педагоги можуть діагностувати лише певні незручності, які цілком під силу усунути їм самим. Саме для цього рекомендовані інноваційні методи формування професійної саморегуляції [3].

Стосовно профілактики та корекції окремих психологічних комплексів педагога, інноваційні методи формування професійної саморегуляції вчителя можна поділити на дві групи: "швидка допомога" і "системна профілактика". Перша знадобиться, якщо "симптоми" виникли раптово. Наприклад, спалах роздратування на уроці. Друга ж допоможе "відсунути" розвиток комплексу на певний термін.

**Група "швидкої допомоги":** 1. *Релаксаційно-дихальна гімнастика.* Полягає у вирівнюванні дихання, яке під час стресу стає поверхневим, і тому нестача кисню утруднює вихід із несприятливого стану. Простіше кажучи, треба відвернутися від класу (можна дати міні-самостійну на 5 хвилин), підійти до вікна, прочинити його і зробити кілька повільних вдихів-видихів. Не потрібно керуватися якимись шаблонами! Просто кілька дихальних рухів. Порахуйте до 10 (20, 50...). Ось і все, можна повертатися до уроку.

2. *Метод створення установки.* Формування готовності до певних дій. Наприклад, ідучи до класу, можна про себе повторювати: "ці діти хороші", "я мудра, я проведу урок спокійно", "я сильний, я відсиджу цю педраду" тощо. Головне – установка не має містити частки "не" чи негативних тверджень (буде нудно, але я впораюся).

3. *Самопереконання.* Цілком вистачить часу "з дому до школи". Спочатку потрібно підібрати факти (я розумна, я готувалася до цього відкритого уроку місяць, учні мене люблять, інспектор з роботи не виганяє), а потім сформулювати висновок (відкритий урок пройде вдало). Секрет у тому, що факти і висновок проголошуються впевнено, твердо.

4. *Відключення.* Корисне, коли необхідно відволіктися від чогось неприємного негайно. Для цього рекомендовано починати хаотично розглядати навколишні предмети, без зупинки на одному з них. А потім робити це в уяві, із заплющеними очима. Доволі складно відволіктися на деструктивні переживання, зосередившись на цьому занятті.

5. *Переключення.* Дуже ефективно раптово перейти на діяльність, що викликає позитивні емоції: спів, слухання музики, рухова активність (хода, біг та ін.), математичний рахунок тощо.

6. *Відволікання.* Це уявне перенесення себе в ситуацію затишку, комфорту, тобто в ті обставини або діяльність, коли почувалися спокійно і захищено ("Я не в школі, я на морі").

**Група "системної профілактики":** 1. *Релаксація (розслаблення)* – курс систематичного тренування довільного розслаблення різних груп м'язів. Потрібно знайти спокійне місце з приглушеним освітленням. Сісти в зручне крісло, звільнитися від одягу, що стискає, – пascків, краваток, важкого верхнього одягу, тісного взуття. Зняти окуляри або виїняти контактні лінзи. Кожну групу м'язів (грудна клітка, стопи й литки, стегна і живіт, руки від кисті, плечі, обличчя, очі) потрібно напружити та розслабити протягом 5 секунд, цикл повторити від двох до семи разів. Релаксація спершу займає 20-30 хвилин, пізніше менше. Важливо: під час виконання вправ не потрібно затримувати подих, дихати варто в нормальному темпі. Після "процедури" – потягнутися, і вперед, до перемог!

2. *Автогенне (аутогенне) тренування*. Поєднання релаксації і самонавіювання. Простіше всього робити це перед сном у власному ліжку. Єдина заувага: треба стежити, щоб не заснути в процесі. Нічого страшного не станеться, просто доведеться починати спочатку. Отож, перший етап (триває від тижня до місяця) – релаксація. Напруження-розслаблення м'язів та кінцівок, поєднане із дихальними вправами. Коли цей комплекс починає виходити автоматично, час переходити до другого етапу: уявляти картину, що асоціюється зі спокоєм. Це може про море, ліс, зорі – кому що більше подобається. Свідомість теж має "розслабитися", щоб можна було сформулювати необхідну установку. Другий етап повинен тривати не більше 5 хвилин (інакше легко задрімати), після цього треба переходити до третього. Перед тим, за дня, необхідно підготувати короткі установки, які вчитель планує "записати" у власну свідомість (я фахівець високого рівня, мені цікаво вчити дітей, урок пройде добре). Плюс автотренінгу: це чудовий засіб проти безсоння.

3. *Мовна розрядка*. Метод, яким усі користуються несвідомо, проте, доволі успішно. Якщо є мудра близька людина – це майже панацея. Довірливе спілкування з друзями, рідними і, навіть, із самим собою допомагає звільнитися від негативних переживань, виразити їх у словесній формі. Можна "наштовхнутися" на спосіб результативного вирішення проблеми, або звільнитися від неї на певний час через "перекладання" на реального співрозмовника.

4. *Хобі*. Учителю має відповісти на просте питання: що він любить робити? Тип діяльності не має значення. Підходить усе: вишивання, танці, біг, читання, ліплення з глини, подорожі автостопом, написання роману, лічба зірок тощо. Заняття, що приносить радість – чудова терапія чи профілактика.

Таким чином, окремі страхи й комплекси – нормальна частина людського життя, поки вони не заважають повноцінно себе розкрити, реалізувати. Учителю, як представник професії "Людина – Людина", повинен бути особливо уважним до власного психічного стану. Якщо прояви психологічних комплексів (неповноцінності, "маленької людини", залежності від думки інших, бідності, заздрості, переваги, жертви тощо) не дають жити повнокровно чи, загалом, робляться нестерпними, необхідно звернутися до фахівців. Якщо ж педагог констатує лише незначний дискомфорт, доцільно застосувати інноваційні методи формування професійної саморегуляції вчителя із двох груп: "швидка допомога" і "системна профілактика". Єдине, що необхідно чітко визначити: чи "свою" професію обрала людина. Можливо, комплекси і страхи якраз і є "дзвіночками" про те, що варто змінити фах.

#### Використані джерела

1. Левченко Т.І. Європейська освіта: Конвергенція та Дивергенція. Вінниця, 2007. 656 с.
2. Психологія. Кол. авторів за ред. І. Ф. Прокопенка. Харків, 2012. 863 с.
3. Сеньовська Н.Л. Професійна саморегуляція вчителя: проблеми і шляхи розвитку. Тернопіль, 2014. 260 с.
4. Чайка В. Підготовка майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності. Тернопіль, 2006. 275 с.

Senovska N.

#### PSYCHOLOGICAL COMPLEXES OF TEACHERS AND WAYS OF THEIR CORRECTION USING METHODS OF PROFESSIONAL SELF-REGULATION

*The article defines the notion of "psychological complex of a teacher" (unconscious uncontrolled mental formation, which is often generated by certain fears and negatively affects mental processes, teacher's behaviour and his/her professional activity) and "professional self-regulation of a teacher" (integrative personal professional characteristic that implies awareness of his/her actions, feelings, motives, his/her position and expedient modification of activities in accordance with requirements of the situation). The most common psychological complexes of modern Ukrainian teachers (inferiority, little man, dependence on others, poverty, envy, preferences, sacrifices) and their influence on professional activity were characterized. It is indicated which complexes more often appear in the representatives of female (most often there are inferiority complexes about their own appearance, set of failures in relations, victims) and male (overcompensation, complex of superior, complex of pensioner). The pedagogical activity of "inhibited" and "uninhibited" teachers is compared. It is proved that a teacher, having received psychological and pedagogical training, can consciously apply a lot of "tools", affecting his/her own personality, and through professional self-regulation, he/she can correct unwanted mental states and manifestations of personality. It is noted that in parallel can occur the improvement of level of professional self-regulation of a teacher and work on his/her complexes. The relationship between correction of teachers' complexes and application of innovative methods of formation of teacher's professional self-regulation is described. The article contains characteristics of two groups of methods: "acute care" and "systemic prevention". There are suggested specific methods that should be used for correction (relaxation-breathing gymnastics, method of creating an objective, self-belief, falling asleep, reversal, distraction) and prophylaxis (relaxation, autotraining, language relaxation, hobby) of individual psychological complexes of teachers.*

**Key words:** *psychological complexes of modern Ukrainian teacher, methods of formation of teacher's professional self-regulation.*

Стаття надійшла до редакції 12.03.2018 р.