

**Набадникова А.А.** (Научный руководитель – Кухтова Н.В.,  
канд. психол. наук, доцент)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

**Введение.** Актуальность темы исследования продиктовано тем, что комплекс неполноценности влияет на характер и вообще на жизнь человека, мешая жить полноценной жизнью. Для одних людей, комплексы становятся стимулами к самоактуализации, для других являются непроходимым барьером к достижению своих целей. Закомплексованные люди относятся к сложностям как к катастрофе, а не как к неотъемлемой части жизни.

Изучение комплекса неполноценности относится к области психоанализа и теории личности (А. Адлер, К. Юнг, З. Фрейд и др.). Из российских ученых заметными работами в данной области проблем стали труды Л. Выготского, Р. Немова и др. Вместе с тем, в современных условиях отсутствует однозначное понимание сущности этого феномена, его психологической структуры, условий, факторов и механизмов развития. Сложность изучаемого феномена состоит в трудности фиксирования «чистого» факта его проявления, а также в неоднозначности трактовки понятия «комплекса неполноценности», что свидетельствует о необходимости дополнительных исследований в данной области.

Комплекс неполноценности – совокупность психологических и эмоциональных ощущений человека, выражающихся в чувстве собственной ущербности и иррациональной вере в превосходство окружающих над собой. Комплекс неполноценности возникает вследствие разнообразных причин, таких как дискриминация, душевные травмы.

Основными индикаторами комплекса неполноценности являются самооценка и неуверенность в себе. Так комплекс неполноценности заставляет личность постоянно оказываться в негативном состоянии. Им кажется, что у них ничего не получится. Принижение своих достоинств мешает почувствовать себя действительно цельной и самодостаточной личностью.

Неуверенность в себе проявляется в отсутствии веры в себя, свои силы, свои возможности. Не отсутствие самих сил и возможностей, а уверенность в их отсутствии. Такая убежденность рождается из сравнения себя с другими людьми (особенно с людьми из близкой социальной группы: одноклассниками, одноклассниками, коллегами по работе и т.д.). Человек оценивает свою внешность, свои таланты, свои способности и находит, что они у него ниже и хуже, чем у других.

**Материал и методы.** В исследовании использовался метод тестирования реализуемый посредством методик «Тест уверенности в себе» В.Г. Ромека, и методики Дембо-Рубинштейн (Модифицированный вариант методики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн – А.М. Прихожан исследования самооценки), также проводился количественный и качественный анализ результатов данных, метод математической статистики был представлен расчетом коэффициентов ранговой корреляции Спирмена.

В исследовании принимали участие 30 испытуемых подросткового возраста (14-15 лет) (15 мальчиков и 15 девочек) СШ № 7 (9 класс) г. Минска.

**Результаты и их обсуждение.** Из эмпирического исследования, было выяснено, что подростки имеют в целом адекватную самооценку, есть осознание достаточно точного и сбалансированного представления человека о себе. При этом личность хорошо знает все из своих достоинств. Но с другой стороны она может правильно оценивать и имеющиеся недостатки. Человек ясно при адекватной самооценке осознает, когда поступает хорошо, а когда его действия носят негатив-

ный окрас. Подростку также прекрасно известно, за какие из собственных действий он в праве рассчитывать на уважение, а когда это просто не уместно.

Из результатов диагностики уверенности в себе у подростков, наиболее выраженным показателем является инициатива в социальных контактах. То есть поведенческий компонент, который обозначен, как «инициатива в социальных контактах» и заключается в готовности к социальным контактам.

Уверенность в себе сама по себе представляет собой позитивную оценку собственных навыков и способностей. В данной группе испытуемых обнаружен общий заниженный уровень уверенности в себе.

Показатель «эмоциональный компонент» уверенности в себе составляет «социальная смелость» имеет низкий уровень у подростков, и является противоположностью социальным страхам или застенчивости, и выражается в позитивном эмоциональном фоне, сопровождающем любые, в том числе и новые, социальные контакты.

Корреляционный анализ показал, что существует взаимосвязь общей уверенности в собственной самооценки и уверенности. Это позволяет судить о том, что при повышении собственной самооценки повышается и общая уверенность в себе.

Полученные данные согласуются с данными других исследований, проведенными исследованиями А.И. Кравченко, И.В. Дубровина, так как во многих из них показано, что комплекс неполноценности проявляется через низкую самооценку и неуверенности в себе, и что наиболее сензитивным возрастом для его развития является подростковый возраст.

**Заключение.** Таким образом, полученные данные демонстрируют взаимосвязь самооценки и показателей уверенности в себе у подростков. Полученные результаты отличаются научной новизной, так как дополняют уже проведенные исследования в этой области и являются базой для дальнейшего эмпирического исследования данного феномена. Также, результаты исследования будут полезны практическим психологам, работающим в образовательных учреждениях с похожей возрастной группой.

#### **Список использованной литературы:**

1. Запашный, А.М. Комплексы в подростковом возрасте. Монография. / А.М. Запашный. – Новосибирск, 1985.
2. Ромек, В.Г. Тесты уверенности в себе / В.Г. Ромек // Практическая психодиагностика и психологическое консультирование. – Ростов-на-Дону: Ирбис, 1998. – 87 с.

**Наталевич О.Ю.** (Научный руководитель – Милашевич Е.П., старший преподаватель)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ СРЕДСТВАМИ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ И КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДИК У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Введение.** Увеличение темпа жизни, возрастание количества межличностных взаимодействий, в том числе конфликтных, способствует возникновению стрессов у взрослых людей. Феномен стресса основательно вошел в нашу жизнь, и оказывает негативное влияние не только на взрослых, но и на детей. В Беларуси