

Хнкоян Лусине Артушовна

студентка

Чуева Марина Юрьевна

канд. экон. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Московский государственный университет
технологий и управления им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»

г. Москва

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ «КОМПЛЕКСОВ» НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Аннотация: в данной статье рассмотрена проблема психологических комплексов. В работе детально проанализировано понятие «комплекс».

Ключевые слова: психологические комплексы, профессиональное становление, будущий специалист, медицина, психология, личность человека.

«А, это у тебя комплексы!» – кому из нас не приходилось слышать эту фразу? Мы знаем или догадываемся об их существовании внутри нас, понимаем, что они мешают нам жить. Иногда пытаемся бороться с ними. И пока это так, есть надежда на успех.

Тема комплексов возникла еще в произведениях античной мифологии. В дальнейшем концепцию комплексов стал развивать Альфред Адлер, введший в наш обиход понятия комплекса неполноценности. Понятием «комплекс» после Фрейда и Адлера продолжали пользоваться многие психологи. Благодаря им список комплексов существенно расширился.

Идеально здоровых людей с точки зрения медицины и психологии (психиатрии) нет. Как не существует так называемой «нормы здоровья» душевного и физического. Все относительно и зависит от возраста, пола, профессии человека, культурных традиций, географии и прочее. Это – условная величина. Все люди обладают своими особенностями, данными им при рождении и/или полученными в раннем возрасте в социуме (в семье, детском учреждении и т. п.).

Эти особенности образуют неповторимый узор личности человека, состоящий из «сильных» и «слабых» черт, свойств. Одни качества помогают социализации человека в обществе, другие, напротив, препятствуют этому. Однако, именно преодолевая их, человек развивается, его личность становится все более зрелой, разносторонней. Это касается всех сфер жизнедеятельности человека, в том числе профессиональной [4].

От признания наличия в себе и успешного преодоления психологических комплексов, мешающих успешному продвижению в социуме зависит полноценная, эффективная жизнь и деятельность молодого человека. Поэтому так важно на пороге взрослой самостоятельной профессиональной и личной жизни знать свои психологические сильные и слабые стороны.

Одним из первых заинтересовался проблемой психологических комплексов австрийский психолог, психиатр и невролог Зигмунд Фрейд. Он характеризовал психологический комплекс как «группу представлений, связанных одним *аффектом*». «Эдипов комплекс» у мальчиков и «комплекс Электры» у девочек. Комплекс – это одно из основных понятий классического психоанализа, использованное З. Фрейдом для обозначения двойственного отношения ребенка к своим родителям. Под Эдиповым комплексом он понимал проявление ребенком бессознательных влечений, сопровождающихся выражением чувств любви и ненависти к родителям [3].

Позже проблемой бессознательного в психологии занимался швейцарский психолог К.Г. Юнг, которым было введено понятие обозначающее «формирующуюся в *бессознательном, эмоционально* окрашенную совокупность представлений, *мотивов* и *установок*, оказывающую существенное влияние на развитие и функционирование *психики, личности* и поведение человека» [1]. К.Г. Юнг предполагал, что часть комплексов возникает в результате психотравмирующих ситуаций.

Действительно, часто индивид не может увидеть либо признать, что у него присутствуют те или иные комплексы. Конечно, мало кто хочет признаваться в том, что с ним «что-то не так» или то, что его в себе что-либо не устраивает.

Однако искаженное восприятие себя существенно влияет на жизнь человека, как в личностном, так и в профессиональном плане. К.Г. Юнг считал, что доподлинно природа возникновения и развития комплексов не известна, и все что мы знаем о них являются всего лишь догадками.

Каждый комплекс имеет свою точку отсчета, то есть определенный момент после которого внутри человека в его сознании растет негативная оценка. Любой конкретный случай имеет свое объяснение. Человек знает об этом или же упускает это из виду (механизм подавления или вытеснения), и только после подчас длительной психологической работы с психологом находит ту самую точку отсчета.

Рассмотрим 4 наиболее распространенных психологических комплекса и их поведенческие проявления. Именно на их наличие были протестированы около сотни студентов 1–4 курсов одного из московских ВУЗов (МГУТУ им. К.Г. Разумовского). Возрастная категория участников варьируется от 18 до 23 лет, из них – 70% девушки и 30% юноши. Специализация студентов: психологи, психологи-педагоги, дизайнеры, маркетологи, педагоги. Каждая черта характера по своему влияет на отношение к профессии и к обучению.

Комплекс «Неполноценности» – самый известный и распространенный вид психологического комплекса. Это – бытовое название качества, которое называется на языке психологии «заниженной самооценкой», включает недостаточное самоуважение, не полное принятие, недостаточную любовь к самому себе. Он основан на закладываемом с детства подсознательном представлении ребенка о мнимых дефектах его тела или психических возможностях. Ребенок в раннем возрасте выслушивает о себе негативное мнение окружающих, особенно родителей, и начинает верить этому. Так закладывается базовое «неуспешное» направление развития человека на всю последующую жизнь.

Действительно, «все мы родом из детства». Когда ребенок попадает в этот мир, он ничего не умеет, не знает, он совершенно беспомощен. Мир большой – он маленький. Он ничего не знает – дяди, тети, старшие ребята знают многое. То есть мир, взрослые и социум в целом, можно сказать, давит на ребенка (а затем

на подростка) авторитетом и заставляют его ценить себя и свое мнение меньше, чем мнение окружающих. В идеале, этот процесс формирования самооценки должен компенсироваться материнской любовью, т. е. любовью безусловной, только благодаря факту существования в этом мире. «Материнской» не значит, что только от матери, это значит, любовью-принятием, мать – это только символ такой любви. Но это в идеале, а в реальности так бывает редко и безусловной любви нам всем, пожалуй, по жизни не хватает. Как результат – недостаточное принятие себя и заниженная самооценка.

Комплекс неполноценности один из самых сильнейших, базовых. Появившись, этот комплекс оказывает негативное влияние на протяжении всей жизни человека. Носители комплекса неполноценности всю жизнь доказывают окружающим (на самом деле себе и своим родителям даже после их смерти) свою исключительность, право на жизнь и их любовь. К сожалению, подчас они не всегда разборчивы в средствах достижений этой цели. Поэтому в стремлении компенсировать этот комплекс, они подчас превращаются в тиранов в отчаянной попытке уравновесить свою внутреннюю ущербность внешним комплексом превосходства.

Характеризуется заниженная самооценка (или «комплекс») как правило, дискомфортом при общении с другими людьми, зависимостью от мнения окружения, повышенной тревожностью и мнительностью. Это не дает человеку чувствовать себя уверенно в отношениях, в переговорах, публичных выступлениях. Зависимость от мнения других людей заставляет подстраиваться под решения других, попадать под влияние, не дает личности проявить себя в социуме полноценно. Все это непосредственно самым негативным образом влияет на профессиональное становление специалиста, во многом ставит преграды на пути карьерного и творческого роста.

Исследования, проведенные на представленной выборке студентов, показывают, что заниженная самооценка приводит к замкнутому поведению в коллективе, стеснению, неуспеваемости, снижению работоспособности. А ведь качество обучения и общения в студенческие годы – это первые шаги к достижению

цели стать полноценным профессионалом, специалистом в своей сфере деятельности.

Комплекс «Квазимодо» – самая прогрессивная и конечная точка комплекса неполноценности. То есть при наличии комплекса квазимодо индивид негативно оценивает всю свою внешность. Такой комплекс может довести человека до ненависти к себе, к своей внешности без какого-либо позитивного или объективного мнения. В редких случаях самооценка обладателей этого комплекса падает на столько, что кардинально меняет поведение человека. Если комплекс неполноценности в основном сложился на основании мнения окружающих, то комплекс Квазимодо – это внутреннее психологическое давление индивида на самого себя.

При наличии данного комплекса молодые специалисты неуверенно чувствуют себя не только в повседневной жизни, но и в учебной деятельности. Обладатели комплекса Квазимодо не стремятся доказывать другим свое превосходство. Такие люди редко добиваются поставленной цели. Поэтому, сложно представить обладателя такого комплекса в рядах успешных людей.

Комплекс «Нарцисса». Данный комплекс – это максимальное проявление своего превосходства. Нарциссизм это не объективное, не нормальное «сверх» обожание себя. Люди с таким комплексом любят лишь себя и считают, что они идеальны во всем. Однако, на самом деле, такие люди прячут свою душевную незащищенность и ранимость. Если комплекс Квазимодо проявляется излишней ненавистью к себе, то комплекс Нарцисса – излишней любовью к себе.

Комплексы – это параметры вне стандарта и нормы. Имеет смысл разумно оценивать себя во всех параметрах, объективно относиться к внешности, поведению, характеру. В итоге излишняя любовь тоже плохо влияет на процесс становления человека как личности и профессионала, мешает эффективной коммуникации.

Комплекс «Жертвы». Обладатель данного комплекса во всех своих проблемах винит окружающих. Объективные причины он считает единственными, по которым в его жизни что-то не сложилось. В любой непредвиденной ситуации

своей «вины» (ответственности) обладатель данного комплекса не видит. Обвиняет во всем других, но ни в коем случае не себя. Если у владельца комплекса Нарцисса складывается мнение, что он не виновен в своих проблемах по причине, что он идеален и не может совершить ошибки, то у владельца комплекса жертвы складывается мнение, что во всем виноваты исключительно другие люди и/или обстоятельства. Так, с комплексом жертвы намного проще жить: во всем обвинять других, перекладывать на них свою ответственность.

Объективное оценивание ситуации, при наличии этого комплекса, полностью пропадает, что очень мешает развитию в любой сфере.

В целом анализ результатов исследования, проведенного среди будущих профессионалов, позволяет констатировать, что у большинства студентов выявлены вышеперечисленные психологические комплексы. Процентное соотношение таково: комплекс «Неполноценности» – 55%; комплекс «Жертвы» – 25%; комплекс «Квазимодо» – 15%, комплекс «Нарцисса» – 5%.

В результате проведенного исследования можно констатировать, что у более половины будущих молодых специалистов еще на студенческой скамье выявлен комплекс «неполноценности», что уже сказывается на их эффективности и самореализации в выбранной профессиональной сфере. У четверти опрошенных отмечена позиция «жертвы», что до некоторой степени может быть естественной позицией в период студенчества и начала карьеры. Действительно, нехватка профессиональной смелости подчас может расцениваться как осмотрительность и даже обоснованная осторожность. Однако, всегда есть вероятность, что это может перерасти в привычку «скинуть ответственность на других». В профессиональном развитии это может сыграть скорее отрицательную роль.

Возникает закономерный вопрос: зачем людям комплексы? Какую выгоду они дают? Несмотря на многие минусы, у комплексов есть и плюсы или, по-другому говоря, условная выгода. В чем она заключается? Главная выгода заключается в снятии с себя ответственности за происходящее. Действительно, если ты мал и ничтожен, то какой с тебя спрос? А с сильной и значимой личности спрос особый. Известно, что лидеры получают больше бонусов, но и больше шишек. А

если не высовываться, то и шишек будет меньше. В результате, человек находит некое удовлетворение в том, что он ничего не может сделать в этом мире, что он не виноват в том, что происходит в его жизни, в том, что он никак не может повлиять на свою судьбу. Ведь это так приятно – оправдать свою слабость, расслабиться и забыться. Слабым в такой ситуации быть выгодно.

К.Г. Юнг в своих исследованиях предполагал, что самым эффективным способом работы с психологическими комплексами является арт-терапия. Именно через рисунок, цвет, фактуру, звук, движение и т. д. человеку проще разобраться в себе и обойти внутреннее сопротивление (внутреннего контролера), который всегда будет сопротивляться любым изменениям. Коррекция по К.Г. Юнгу идет по пути интеграции психологических составляющих личности. З. Фрейд объяснял это «перекачкой бессознательного в сознание». Комплексы не только подвергают негативному воздействию, но и используют их положительное воздействие, поскольку они до некоторой степени являются проводниками творчества. Следовательно, объединить их можно посредством арт-терапии «активного воображения». Так происходит эффективная совместная деятельность между человеком и его чертами, несовместимые с его сознанием в других формах деятельности. С помощью воображения, творчества можно понять себя и найти пути решения в избавлении от комплексов [2; 5].

Как же избавиться от комплексов? Какой-то волшебной таблетки, к сожалению или счастью, нет. Если бы она была, то мир бы давно состоял из полностью уверенных, самодостаточных и независимых людей. Однако это далеко не так. Но двигаться в нужную сторону, конечно, стоит, чтобы не погрязть в болоте меланхолического самокопания.

Для этого движения, во-первых, необходимо осознание. Как известно, в личности человека существует сознание и подсознание. Заниженная самооценка прячется в подсознании, то есть в неосознанной части личности и таким образом управляет поведением и чувствами человека. Если ее осознать, увидеть, достать, высветить, признаться себе в собственной слабости, то сам факт осознания уже намного снизит зависимость человека от собственных комплексов.

Во-вторых, принятие. Принятие своей личности полностью со всеми достоинствами и недостатками. Сказать себе – да, я не гений, я только человек, этим и горжусь. Сказать себе, как говорил Остап Бендер – «Я не ангел, у меня нет крыльев...!» Принять свое право на ошибку и избавиться от желания нравиться всем. Разрешить себе не нравиться другим, быть смешным и некрасивым, разрешить другим людям думать о тебе плохо, а себе дать право быть плохим в их глазах. Главное, в данном случае, не то, что другие думают о тебе, а то, что ты о себе сам думаешь. Важно понять, что мир не перевернется от того, что ты кому-то не понравился. Более того, желание нравиться важно только нам самим, а другим людям до нас, по большому счету, особого дела нет. Поскольку есть великий закон психологии (и биологии) личности – каждый озабочен, в первую очередь, самим собой.

В-третьих, повышать уверенность в себе не только внутри себя, но и в поведении. Учиться вести себя уверенно, свободно, независимо – это выражается во взгляде, твердости голоса, манере общаться и держаться на людях, вести диалог, принимать решения. Техник и методик – множество.

Через самореализацию во внешнем мире мы повышаем и внутреннюю самооценку. Успешность в социуме влияет и на внутреннюю успешность и самодостаточность.

Только важно не путать уверенность с самоуверенностью и наглостью. Разница в том, что самоуверенность – это желание получить внимание и показать всем, какой ты хороший. Для по-настоящему уверенного человека такой задачи не стоит. Ведь его самооценка уже не зависит от мнения других. Поэтому уверенный и самодостаточный человек уважает и других самодостаточных личностей.

Список литературы

1. Кутеева В.П. Личность в истории психологии и педагогики от античности до наших дней / В.П. Кутеева, Г.Н. Юлина, Р.С. Рабаданова. – М.: Спутник +, 2012. – 368 с.

2. Робертсон Р. Введение в психологию Юнга. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – 306 с.
3. Холдер А. Эдипов комплекс. – Ростов н/Д: Феникс, 1997. – 57 с.
4. Чуева М.Ю. О развитии коммуникативной компетентности в высшей школе // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии: Сборник статей по материалам XXIV международной заочной научно-практической конференции. – М.: Международный центр науки и образования, 2014. – №3 (24). – С. 123–134.
5. Юнг К.Г. Избранные работы. – М.: Русская Христианская гуманитарная академия, 2014. – 288 с.