



« КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ ,ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ »

Бутаярова Тамара Ураловна

Студентка Термезского Государственного Педагогического Института
+998996751402

tamarabutayarova@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7726629>

Аннотация: в статье подробно рассматривается тема неуверенности. « Комплекс неполноценности» Раскрываются причины данной проблемы и различные способы избавления .

Ключевые слова: неуверенность, основные причины неуверенности, личность , теория, поведение , страх, эффективность, результат.

Неуверенность в себе — это сложное эмоциональное состояние, которое состоит из неловкости, различных тревог и страхов, постоянных сомнений и навязчивых мыслей, беспомощности и бессилия. Такое состояние еще называют низкой самооценкой.

Как складывается механизм самооценки? Человек с момента своего рождения находится в обществе других людей. И каждое слово и поступок влияет на личность, заставляя оценивать себя, формирует самооценку. Чаще всего человек делает вывод о себе, опираясь на отношение других людей к своей личности.

Неуверенность создает проблемы в общении, мешает карьерному росту, созданию семьи, дает ощущение «я хуже всех». Негатив накапливается и со временем есть вероятность возникновения стрессов, депрессии и других психологических проблем. Но люди не рождаются неуверенными, вследствие определенных причин они становятся такими.

Причины неуверенности:

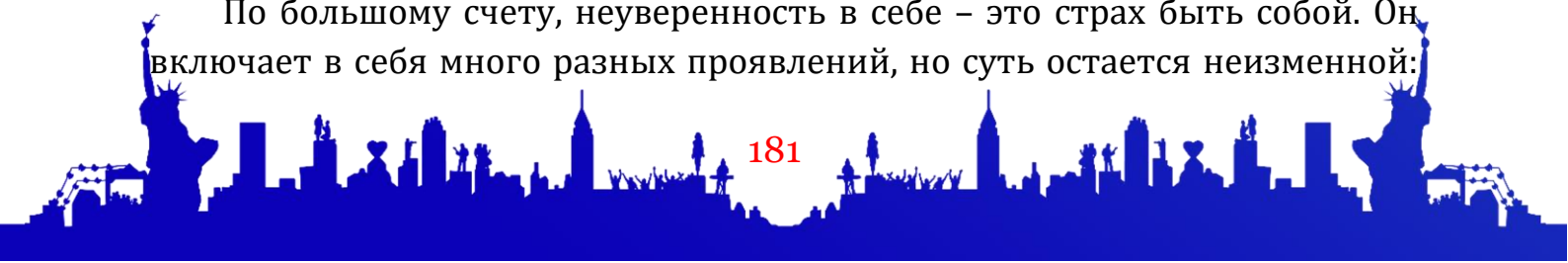
Неправильное воспитание – родители постоянно одергивают детей, лишают своего «я».

Копирование поведения взрослых в детском возрасте.

Негативное влияние социальной среды. Люди попадают под чужое влияние, не имеют своего мнения («шаблонность» и стереотипность).

Средства массовой информации преподносят нам много негатива каждый день. Просмотрев или прослушав утренние новости с массой происшествий, ухудшениями в экономике, мы закладываем себе негативное состояние на весь день.

По большому счету, неуверенность в себе – это страх быть собой. Он включает в себя много разных проявлений, но суть остается неизменной:





человек очень боится показывать настоящие чувства и проявлять свою индивидуальность. Это напрямую связано с желанием быть любимым и получить признание, что в принципе свойственно всем людям.

Однако неуверенного в себе человека отличает глубокая вера в то, что, таким как есть его никто не полюбит. Что он плохой, недостойный и неудачливый. Проявляться это может в разной степени и в различных сферах жизни, но всегда очень мешает человеку быть счастливым по-настоящему и реализовывать свой потенциал.

Реализовывать свой потенциал может помешать Синдром самозванца (прим.ред.)

Поэтому очень важно разобраться с основными признаками и причинами неуверенности в себе, а также освоить способы ее преодоления.

Внешние признаки неуверенности в себе:

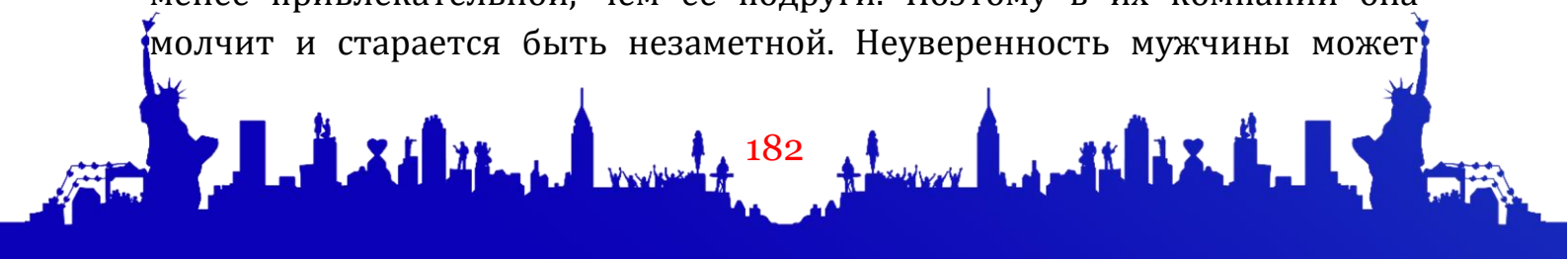
Если ваш собеседник тараторит без остановки, все время ерзает на стуле и суетится, он явно чувствует себя неуверенно и пытается это скрыть, показать себя активным и общительным. Спокойствие и уверенность, напротив, всегда проявляются в размеренной речи и отсутствии резких движений. Тут важно не спутать неуверенность и активный темперамент: холерики, например, тоже могут говорить быстро и активно жестикулировать, но при этом они не суетятся. Также неуверенного в себе человека выдают скованные движения, сутулые плечи и сгорбленная фигура: он словно хочет исчезнуть, чтобы только не привлечь лишнего внимания.

Признаки неуверенности в себе:

Казалось бы, заметить неуверенность человека очень легко и для этого не надо выделять какие-то специальные признаки. Однако на деле это далеко не всегда так. К примеру, если человек избегает быть в центре внимания, это еще не значит, что он застенчивый. Возможно, он просто интроверт и любит уединение. Агрессивное же или слишком демонстративное поведение, наоборот, может говорить о желании скрыть свои страхи. Поэтому стоит разобраться с неявными признаками неуверенности и научиться определять ее в себе и других людях.

1. Сравнение себя с другими:

Так, неуверенность женщины проявляется в том, что она считает себя менее привлекательной, чем ее подруги. Поэтому в их компании она молчит и старается быть незаметной. Неуверенность мужчины может





выражаться в том, что он пускает пыль в глаза и сорит деньгами. Или, наоборот, говорит, как ему не повезло с работой в отличие от соседа или старого друга. Принцип тут всегда один: у неуверенного в себе человека почти всегда сравнение с другими оказывается не в его пользу.

2. Избегание инициативы и ответственности

"Мне все равно", "делай, как хочешь" – типичные фразы неуверенного в себе человека. Дело не в том, что у него нет своих желаний и предпочтений, просто он боится заявлять о них и не хочет брать на себя ответственность. Многие психологи неуверенность определяют именно как страх быть собой и принимать решения. Ведь кому-то это может не понравиться, а такие люди обычно принимают критику близко к сердцу.

3. Неумение отказывать:

Неуверенный в себе человек с трудом говорит "нет" и часто поступает своими желаниями ради интересов других людей. Он готов все бросить, отложить свои планы и примчаться на другой конец города, если попросили о помощи. Что им движет? Отнюдь не желание помочь. На самом деле такие люди боятся кого-то обидеть или выглядеть эгоистами. При этом они могут годами терпеть эгоистичное и наплевательское отношение к себе, лишь бы не вызвать осуждение других людей.

4. Высокомерное поведение:

В это сложно поверить, но высокомерие – явный признак неуверенности в себе. Когда человек самоутверждается за счет других, он таким способом пытается преодолеть комплекс и неуверенности в себе и неполноценности. Но стоит другим усомниться в его величии, как он тут же начинает злиться и защищаться. Уверенный в себе человек любую критику воспринимает спокойно и далеко не все принимает на свой счет. Он знает, что сколько людей, столько и мнений и не нравится кому-то – абсолютно нормально.

Причины неуверенности в себе:

Существует несколько теорий возникновения чувства неуверенности. Каждая из этих концепций освещает одну из сторон проблемы, поэтому все они взаимно дополняют друг друга. Чтобы увидеть всю картину целиком, рассмотрим основные из них.

1. Копирование соответствующих моделей поведения:

Альберт Бандура, автор теории обучения на моделях, утверждает, что низкая самооценка и неуверенность в себе складываются из навыков, которые человек перенимает у своего окружения в детстве. Таким





образом, агрессивное, уверенное или неуверенное поведение – это результат копирования стереотипов поведения, которые ребенок наблюдает вокруг себя. Родители, родственники, друзья являются образцами для подражания.

В результате неуверенность человека возникает как некий "слепок" шаблонов поведения, доминирующих в среде, окружающей ребенка. Т. к. ребенок не знал других стратегий, он продолжает транслировать их во взрослом возрасте, тем самым усиливая свою тревожность и неуверенность.

4. Выученная беспомощность:

Согласно теории выученной беспомощности, Мартина Селигмана, проблема неуверенности в себе появляется из-за реакции других людей на поведение человека в детстве. Родители и социальное окружение дают обратную связь, которая позволяет ребенку соотнести свои действия с их последствиями. Выученная беспомощность возникает в ситуациях, когда: Ребенок не получает отклика на свои поступки (отстраненные, вечно занятые родители или детский дом);

Получает однообразную негативную (и так накажут) или однообразную позитивную (любимчик в семье) обратную связь.

В итоге человек убеждается, что от него ничего не зависит и теряет мотивацию к активным действиям. Глубокая подсознательная вера в свою неспособность повлиять на ситуацию порождает низкую самооценку и неуверенность в себе.

Что делать, если выученная беспомощность уже отвоевывает внутреннюю территорию? 3 средства от беспомощности (прим.ред.)

5. Комплекс неполноценности:

Основной причиной неуверенности в себе Альфред Адлер назвал "комплекс неполноценности", т.е. преувеличенное чувство собственной слабости и несостоятельности. Будучи маленькими и не обладая властью, дети особенно подвержены страху и неуверенности в себе. Однако умеренное проявление этого чувства, наоборот, способствует развитию ребенка и служит стимулом для его достижений. Но если человек застревает в детских комплексах, то это препятствует его дальнейшим успехам и росту.

Стоит отметить, что самооценка и неуверенность тесно связаны между собой. Так, комплекс неполноценности обязательно будет провоцировать неуверенность в себе. И наоборот: у человека с развитым





чувством неуверенности и застенчивости со временем развивается комплекс неполноценности. Таким образом, развитие комплексов человека и чувство неуверенности взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Как побороть неуверенность в себе? Топ 5 способов

Стоит отметить, неуверенность в себе – проблема очень распространенная. Сомневаться в себе, оказавшись в новой непривычной ситуации – совершенно нормально. Другое дело, если это сильно мешает жить и не дает достичь желаемых целей. Для таких случаев разберем топ 5 самых эффективных способов преодолеть неуверенность в себе и стеснительность.

1. Вспомните ситуации, где вы чувствовали себя уверенно:

Абсолютно неуверенных в себе людей не бывает. Значит, достаточно понять, в какие моменты вы ощущали смелость и научиться активировать это состояние. Как это делать: вспомните ситуацию, в которой вы проявили уверенность, увидите себя в ней и сделайте шаг в этот образ, мысленно соединитесь с ним. Делайте это упражнение как можно чаще, и со временем состояние уверенности начнет возникать автоматически.

2. Берите на себя ответственность в мелочах:

Речь идет о бытовых мелочах, которые вы обычно "спихиваете" на кого-то другого, потому что никогда этого не делали и страшно, что не получится. Например, вы не разбираетесь в коммунальных счетах, поэтому их оплачивают муж, родители. Хоть раз сделайте это сами. Маленький успех укрепит ощущение "я могу, я справился!", а оно непременно повысит вашу уверенность в себе. Ведь теперь вы знаете: "В случае чего я могу это сделать". Если же вы регулярно отказываетесь от нового опыта даже в таких мелочах, тем самым вы программируете себя: "я на это не способен, это выше моих сил".

3. Реже спрашивайте совета:

Часто ли вы просите совета, когда можете справиться самостоятельно? Казалось бы, что плохого в ориентации на чужое мнение, но здесь важно понимать, чем она продиктована. Это бессознательное стремление переложить ответственность, дабы потом не испытывать гнетущее чувство вины, если что-то получилось не очень удачно. Так человек говорит себе: "кто-то другой всегда знает лучше, как надо. Я не способен принимать верные решения". Такие мысли оседают в подсознании и ослабляют чувство уверенности. Сознательно ловите себя на желании посоветоваться и принимайте решение сами. Даже если





результат вас не порадует, вы все равно получите бесценный опыт и поймете, как избежать таких ошибок в будущем. Со временем вы заметите, что вообще забыли про неуверенность.

4. Нарисуйте свою неуверенность:

Если вы не знаете, как преодолеть неуверенность в себе, просто представьте ее в виде образа и нарисуйте. Так вы сможете лучше понять свое состояние, и увидеть, что стоит за вашей неуверенностью и застенчивостью. Глядя на рисунок, спросите себя: как я делаю себя неуверенным? Зачем мне это? Чего я пытаюсь избежать или достичь с помощью своей неуверенности и застенчивости? Измените немного свой рисунок: добавьте в него элементы, которые, на ваш взгляд, помогут вам ощутить себя уверенней. Посмотрите еще раз на свой рисунок и спросите себя: что мне сделать, чтобы эта энергия уверенности проявилась в моей жизни? Выпишите все, что приходит в голову и сделайте это в ближайшее время.

5. Найдите свой талисман уверенности:

Какой символ или предмет ассоциируется у вас с уверенностью? Может, это какой-то аксессуар, аромат духов, любимый костюм или даже мелодия? Заранее продумайте, что включит в вас состояние уверенности и просто используйте это, чтобы в нужный момент быть во всеоружии. Возможно, у вас получится зарядиться уверенностью, просто расправив плечи и приняв расслабленную позу? Экспериментируйте, ищите подходящие для себя символы, и вы обязательно найдете самый эффективный для себя способ.

В поиске решения как избавиться от неуверенности в себе, вы можете лучше познакомиться со своим внутренним миром и научиться использовать все свои качества себе на пользу. В любом случае, главное помнить: вы – это не ваши достижения/провалы. Каждый ошибается, и в вашей власти превратить эти ошибки в бесценный опыт. Возможно, именно так вы обнаружите свой ответ на вопрос "Как побороть страх и неуверенность в себе?".

Использованная литература:

1. Владимир Ромек. "Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учебн. пособие"/ под ред. В.А. Лабунской, М.: Гардарики, 1999.
2. "Социальная психология" – Дэвид Майерс;
3. "Как научиться оптимизму" – Мартин Селигман.
4. "Неуверенность в себе" - Наталья Приймаченко, статья.

