

Юсупов А.Р.

кандидат технических наук, доцент

кафедры производства строительных материалов, изделий и конструкций Ферганского политехнического института. Узбекистан.

ПРОБЛЕМЫ ТВОРЧЕСКОЙ КОМАНДЫ, СВЯЗАННЫЕ С КОМПЛЕКСАМИ НЕПОЛНОЦЕННОСТЕЙ

Аннотация: в статье освещены проблемы творческой команды, связанные с комплексами неполноценностей.

Ключевые слова: комплекс, неполноценность, самооценка, преодоление, способность, творчество.

Yusupov A.R.

candidate of technical sciences associate, professor

department of production of building materials, products and designs of the Fergana Polytechnic Institute. Uzbekistan.

PROBLEMS OF THE CREATIVE TEAM ASSOCIATED WITH INCOMPLETE COMPLEXES

Abstract: the article highlights the problems of the creative team associated with inferiority complexes.

Key words: complex, inferiority, self-esteem, overcoming, ability, creativity.

Комплекс неполноценности – непреодолимая преграда на пути к успеху во всех сферах жизни. При этом многие из нас вынуждены жить с ним и даже не догадываются о том, сколько возможностей теряют из-за него и какие проблемы получают взамен. Поэтому обсуждаем о том, что он собой представляет, почему возникает, чем опасен и как от него избавиться [1].

Комплекс неполноценности – это совокупность психоэмоциональных установок, заставляющих человека чувствовать себя ущербным, бесполезным, неправильным и просто недостаточно хорошим по сравнению с окружающими. Он включает в себя такие элементы как: неоправданно низкая самооценка; неуверенность в себе, своих силах и способностях; подавленное чувство собственного достоинства; ощущение, что окружающие лучше во всём; отсутствие амбиций [2].

Как правило, люди с комплексом неполноценности считают себя неудачниками, вообще не имеющими каких-либо способностей и положительных качеств, которые могли бы привести их к успеху.

Комплекс неполноценности часто называют «комплексом неудачника». В художественной литературе встречается также понятие «комплекс лишнего человека».

Автором термина считается немецкий психоаналитик Альфред Адлер. Он предположил, что в основе комплекса неполноценности лежит первобытный страх оказаться лишним, ненужным и отвергнутым. Он отмечает, что фундамент данного комплекса закладывается в детстве, когда ребёнок сталкивается с испытаниями и справиться с ними ему не удаётся [1].

Симптомы данного состояния обычно легко различимы, благодаря чему опытный специалист замечает их практически сразу. В поведении они проявляются в виде боязни ошибиться, повести себя неправильно. Такой человек всё время боится не оправдать ожидания окружающих, и он тратит очень много сил на попытки им соответствовать [2]. Внешними симптомами комплекса неполноценности, прежде всего, являются:

- скромность и закрытость. Человек с данным комплексом постоянно живёт в страхе, что его разоблачат и все узнают о его «ущербности». Он старается быть неприметным и невзрачным, не стремится к славе, наоборот, старается «не выделяться». Ему свойственны не просто скромность и застенчивость, эти качества приобретают у него просто патологический характер;
- заниженная самооценка. Человек с комплексом неполноценности живёт с убеждением, что он хуже окружающих по всем параметрам. Поэтому его самооценка очень низка, и это заметно по его поведению. Он старается вести себя тихо и начинает взаимодействовать с окружающими только после того, как те первыми инициируют контакт. Иногда это выглядит так, будто он ждёт, чтобы другой человек разрешил ему говорить с собой;

- сокрытие недовольства. Такой человек боится признаться в том, что чем-то недоволен. Ему мешает примитивный страх того, что как только он что-то скажет, то сразу же будет изгнан из общества. Поэтому он обычно терпит, хотя иногда накопившееся недовольство выплескивается у него в виде эмоциональной вспышки.

Впоследствии ему становится стыдно за собственное поведение, и его самооценка снижается ещё сильнее. К этому способствуют:

- завышенные требования к себе. Он стыдится собственного «несовершенства», поэтому постоянно пытается быть лучше, не совершать ошибок, делать всё идеально. Этот перфекционизм, конечно же, мешает ему и заставляет ошибаться. И за каждую ошибку такой человек сильно и долго укоряет себя, что опять же негативно сказывается на его самооценке;

- зависимость от чужого мнения. Человек с комплексом неполноценности постоянно нуждается в одобрении окружающих. Он надеется, ждёт, делает всё, чтобы его получить. Но даже когда он получает это одобрение, ничего не меняется. Некоторое время он чувствует торжество, ему кажется, что он наконец-то достоин внимания похвалившего его человека. Но если тот не похвалит его в следующий раз, комплекс проснётся с новой силой в следующих манерах как: склонность оправдываться; неспособность отстаивать свои интересы; многочисленные страхи; лояльность радоваться успехами себя, рабочего коллектива и социального общества [3].

Представители сильного пола больше всего боятся оказаться слабыми и незначительными. Мужчине с комплексом неполноценности постоянно кажется, что он не может повлиять на обстоятельства и не способен преуспеть вообще ни в чём. При этом он очень старается казаться более успешным, чем он есть. Любая оплошность, которую заметили другие, заставляет его чувствовать себя неудачником. На эти переживания он расходует всю свою энергию, в связи с чем у него не остаётся ресурсов на то, чтобы добиться заметных улучшений хотя бы в какой-то из сфер своей жизни [4].

Представительницы прекрасного пола больше беспокоятся о своей привлекательности и притягательности. Поэтому комплекс неполноценности у женщин проявляется в том, что они чувствуют себя некрасивыми, неинтересными и непривлекательными. Такая женщина боится, что ей не удастся найти спутника, который будет ценить её по-настоящему. И даже когда она встречает того, кто хочет создать с ней семью, ей всё равно кажется, что скоро он её разлюбит.

Альфред Адлер установил, что фундамент будущего комплекса неполноценности закладывается в детстве. Ребёнок часто сталкивается с ограничениями, связанными с недостатком навыков, знаний, опыта и прочих ресурсов, которые приобретаются с возрастом. Но далеко не всегда он это понимает, поэтому может воспринимать эти ограничения как свою несостоятельность или ущербность.

В подростковом, а затем и во взрослом возрасте комплекс неполноценности закрепляется и усиливается под влиянием таких факторов как: различные недостатки внешности; недостаточно стройное и спортивное тело; плохое зрение и необходимость носить очки; сохраняющаяся гиперопека со стороны родителей, рабочим коллективом и снисходительным обществом в целом; осознание собственной несамостоятельности; различные психические травмы; дискриминация; чрезмерная критика неудач со стороны окружающих.

Данное состояние негативно сказывается на всех сферах жизни, мешая человеку добиваться успеха в любых начинаниях [5]. Но истинная его опасность заключается в том, что он может провоцировать такие негативные состояния и расстройства психики как: хроническая депрессия; суицидальное настроение; неврозы; жалость к себе; беспричинное чувство вины; аддитивное поведение; зависимость от других людей; безропотное принятие низкого уровня и степени деятельности во всех сферах жизни [6].

Важно задействовать все способы повышения самооценки и укрепления уверенности в себе. Можно сменить имидж, начать уделять больше внимания

внешности, заняться спортом и саморазвитием, повышать свою профессиональную компетенцию, поработать над своим поведением в кругу семьи, рабочего коллектива и творческого общества [7]. Не обязательно резко становиться идеальным, преуспевающим, но каждый человек, претендующий работать в творческом коллективе, благодаря своим непреклонным старанием и усердием, способен обогатить свое позитивное воображение, постепенно становиться немного лучше и полезнее [8].

Литература

1. Тутушкина М. К. и др. Практическая психология. Издательство «Дидактика Плюс», 2001. – 368 с.
2. Щербатых Ю. В. Общая психология. Завтра экзамен. — СПб.: Питер, 2008. — 272 с.: ил. — (Серия «Завтра экзамен»). 18ВМ 978-5-388-00230-
3. Юсупов А.Р. Эвристические стратегии интеллектуального образования. "Экономика и социум" №11(102) 2022. www.iupr.ru.
4. Юсупов А.Р. Альтернативные стратегии самостоятельного образования студентов. "Экономика и социум" №12(103) 2022. www.iupr.ru.
5. Юсупов А.Р. Критерия и этапы решения творческой технической или управленческой проблемы с применением эвристических стратегий. "Экономика и социум" №12(103) 2022. www.iupr.ru.
6. Юсупов А.Р. Оптимизация процесса математического и иного моделирования строительных конструкций, зданий и сооружений "Экономика и социум" №11(102) 2022. www.iupr.ru.
7. Юсупов А.Р. Влияние нерациональной самооценки на процесс интуитивного и эвристического познания. "Экономика и социум" №12(103) 2022. www.iupr.ru.
8. Юсупов А. Воображение – мысленное, интуитивное и абстрактное моделирование субстанций, объектов и процессов. "Экономика и социум" №12(103) 2022. www.iupr.ru.