2. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭмИн: новые психометрические данные // В кн.: Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / Отв. ред.: Д. В. Люсин, Д. Ушаков. М. : Институт психологии РАН, 2009. С. 264-278.
3. Осин, Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Психология. Журнал высшей школы экономики. Т. 10. 2013, № 1. С. 55–81.
4. Соколова А.А., Соколова С.Н. Information-Educational Environment and Security of the Modern Person // Вестник Полесского государственного университета. Серия общественных и гуманитарных наук. 2020, № 2. С.89-93.
5. Соколова С.Н. Антропологический кризис: безопасность человека и общества в период пандемии // Вестник Полесского государственного университета. Серия общественных и гуманитарных наук. 2021, № 1. - С. 74-81.

КоммунарOVA А.И.

Методы устранения комплексов неполноценности у современных подростков

*Медицинский Сеченовский Предвуниверсарий
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/scienceconf-09-2021-10

Научные руководители: Нестерова О.В., Нестерова Н.В.

Аннотация

Актуальной проблемой в наше время является наличие у подростков комплексов неполноценности, которые, буквально «отравляют» их жизнь в той или иной степени и мешают правильному развитию. Чтобы справиться с этой проблемой, нужно шире использовать методы психологической поддержки, позволяющие осуществлять эффективную борьбу с комплексами. Результаты проведенного авторами социологического опроса показали, что большинство подростков не пользуются советами по устранению комплексов из интернета, а те ребята, которые ими воспользовались, не были удовлетворены результатом. Возможно, это связано с тем, что данные методы немного устарели, поэтому необходимо их усовершенствовать или найти новые.

Для решения этой проблемы подростки смогли дать развернутые ответы на вопрос о том, как они борются со своими комплексами, исходя из собственного жизненного опыта, и на их основе были обновлены методы, представленные в интернете.

Ключевые слова: комплексы неполноценности, методы устранения комплексов, психология.

Abstract

An urgent problem in our time is the presence of inferiority complexes in adolescents, which literally "poison" their life to one degree or another and interfere with proper development. To cope with this problem, it is necessary to increase the use of psychological support methods that make it possible to effectively combat complexes. The results of a sociological survey conducted by the authors showed that most adolescents do not use advice on eliminating complexes from the Internet, and those guys who used them were not satisfied with the result. Perhaps this is due to the fact that these methods are slightly outdated, so you need to improve them or find new ones. To solve this problem, adolescents were able to provide detailed answers to the question of how they struggle with their complexes based on their own life experience, and on their basis the methods presented on the Internet were updated.

Keywords: inferiority complexes, methods of elimination of complexes, psychology.

Как известно из данных научной литературы *комплекс* — в психологии понятие, обозначающее «формирующуюся» в бессознательном (или вытесненную в

него) эмоционально окрашенную совокупность представлений, мотивов и установок, оказывающую существенное влияние на развитие и функционирование психики, личности и поведение человека». Введено Карлом Густавом Юнгом. Иными словами, *комплекс неполноценности* – это чувство ущербности или неспособности выполнить что-либо.

Рассмотрим некоторые причины возникновения комплексов у подростков:

1. Половое созревание

Чаще всего комплексы появляются в период полового созревания, которое происходит с 12 до 17 лет. В это время у подростка обостряется восприятие окружающего мира, а также повышается критика по отношению к самому себе. Подростки, которые еще учатся взаимодействовать с социумом, особенно сильно переживают о том, какое впечатление они производят на других людей. Зачастую это приводит к сильному напряжению и внутренним конфликтам, от которых впоследствии очень трудно избавиться, и зачастую они отравляют жизнь и препятствуют правильному развитию личности.

Одна из основных причин, которая заставляет подростка отнестись к себе с критикой – это интенсивные изменения во внешности, гормональная перестройка в организме и стремительное физическое развитие.

2. Сравнение себя с окружающими

Это выражается в оценивании и фиксации внимания на своей внешности. Сравнение себя с другими сверстниками, и часто с известными личностями, определения для себя некоего идеала. В этот период подросток может подолгу смотреться в зеркало, как бы изучая себя и определяя, насколько он плох или хорош в собственных глазах и на фоне других сверстников. Явные или даже незначительные различия во внешнем облике воспринимаются очень остро.

Примеры: неудовлетворенность собственной внешностью, комплекс лишнего веса, комплекс слишком высокого/низкого роста.

3. Чувство одиночества или ненужности

Психологи утверждают, что в подростковом возрасте ребенку очень важно стать членом какого-либо сообщества. Непринадлежность ни к одному из коллективов влечет за собой чувство одиночества, ненужности. Иногда комплексы возникают из-за неразделенной любви.

Примеры: страх перед общением с лицами противоположного пола, неприятие коллективом.

4. Невнимание и непонимание со стороны родителей; родительский контроль

Зачастую родители бывают слишком заняты своими повседневными делами и не уделяют должного времени своему ребенку, ссылаясь на его «взрослость». А неокрепшая детская психика иногда воспринимает это как нелюбовь со стороны родителей. При этом появляется чувство одиночества в собственной семье, подросток может замкнуться в себе или стать агрессивным по отношению к окружающим.

Зачастую, родительский контроль становится причиной возникновения внутреннего конфликта. Ребенок стремится считать себя самостоятельной личностью, не требующим помощи взрослых. К сожалению, в такие моменты родители иногда не дают такую свободу подростку, поэтому складывается конфликтная ситуация – существует потребность и стремление брать ответственность за поступки, но отсутствует практический навык, сохраняется несерьезность в отношении исполнения обязанностей. Последний факт мешает родителям воспринимать подростка как равного. Соппротивление, ссоры приводят к хроническому недопониманию, затяжному течению кризиса с задержкой личностного развития.

Пример: страх ответственности (из-за отсутствия опыта)

Почему же нужно бороться с комплексами? Ответ прост: они вызывают симптомы, негативно влияющие на психику ребенка. Давайте рассмотрим некоторые из них.

Как известно, комплексы делятся на два типа: физические и психологические.

Физические комплексы, так или иначе, связаны с внешностью подростка. К ним относят неудовлетворенность своей внешностью, комплекс лишнего веса, слишком высокого/низкого роста. Они оказывают пагубное воздействие на принятие своего тела подростком, а также приводят к таким симптомам, как:

Отказ фотографироваться: человек не любит смотреть на собственное изображение;

Потребность рассматривать в зеркале свои недостатки и находить все время новые;

Желание поговорить об этом – стремление человека разговаривать о своем недостатке все время и изливаться это горе все новым и новым людям;

Отказ от отношений – уверенность личности в том, что с таким с ним никто не будет дружить, общаться, а также любить.

Невозможность сосредоточиться на деятельности – происходит при заикленности на своем недостатке;

Депрессия, которая сопровождает и подпитывает любую проблему

Психологические комплексы непосредственно связаны с совокупностью мыслей и чувств (сформированных сознательно или подсознательно), приведших к формированию нового шаблона поведения и сопутствующих эмоций. К ним относятся: комплекс отличника/отличницы; комплекс статусного неравенства; непринятие коллективом; страх общественного мнения; страх вины за свое мнение или за отказ в просьбе. Такие комплексы могут привести к агрессии со стороны подростка к своим сверстникам, родителям, жалости к себе, беспокойству за каждую свою неудачу, мнительности, негативным эмоциям, избеганию общения с окружающими и лицами противоположного пола, боязни совершить какое-либо действие и так далее.

Безусловно, это сильно влияет на принятие подростком своего тела, формирование его психики и становление его личности в целом.

Учитывая вышеизложенное, целью нашей работы является выявление основных причин, формирующих комплекс неполноценности у современных школьников и разработка памятки, позволяющей выявлять признаки появления комплекса и ориентироваться в методиках преодоления.

Материалы и методы.

В нашем исследовании использовался системный, логический анализ данных научной литературы, характеризующей причины развития комплексов неполноценности и методы их преодоления, осуществленный по базам научных данных PubMed, CYBERLENINCA, DisserCard и др. Также авторами был проведен анонимный социологический опрос по данным анкеты, размещенной в социальных сетях в котором приняло участие 62 человека.

Результаты и обсуждение

Чтобы справиться с данной проблемой среди подростков был проведен социологический опрос. Подавляющее количество опрошиваемых имеют возраст 16-18 лет. У большинства из них есть комплексы неполноценности, и они всячески пытаются бороться с ними. Наиболее встречающимися видами комплексов оказались: неудовлетворенность своей внешностью, комплекс лишнего веса, чувство вины за свое мнение и комплекс отличника. Некоторые из ребят предпочитают обращаться за советами к друзьям, родителям и психологу, что очень им помогает. Подростки, имеющие хороший опыт в решении данной проблемы смогли дать несколько советов о том, как устранить комплексы:

1. Неудовлетворенность собственной внешностью

Можно устроить эксперимент над своей внешностью, чтобы измениться в лучшую для себя сторону.

Сейчас существуют массажи для лица, тренировки для тела, которые можно попробовать, чтобы измениться. В наше время есть все, чтобы добиться желаемой внешности.

Необходимо научиться ощущать себя красивой/красивым, несмотря на любые недостатки. Если кого-то не устраивает что-то в твоей внешности, то это их проблемы.

Необходимо убедить себя в том, что ты лучшая/лучший, смена имиджа является первым шагом к преодолению.

2. Комплекс лишнего веса

Можно попробовать отвлечься и не смотреть в зеркало под тем ракурсом, какой вам не нравится.

Необходимо научиться правильно считать калории и следить за своим питанием.

Начать заниматься спортом, а если занимаешься, то просто продолжай.

Попробовать сходить к врачу-диетологу.

3. Комплекс роста

Нужно понять, что, если у вас слишком низкий или высокий рост, то это неплохо, потому, что, например, многим парням/девушкам нравятся больше низкие или высокие девушки/парни. То есть, все зависит от вкуса того или иного человека, и стоит это просто принять или найти свои плюсы.

1. Комплекс статусного неравенства

Если подросток страдает этим комплексом (потому что, например, родители не очень много зарабатывают), то можно попробовать самим подрабатывать (например, писать статьи или переводить тексты на заказ, найти работу в интернете и зарабатывать в свободное время)

2. Непринятие коллективом

Попробовать найти группы людей с такой же проблемой для бесед.

Развиваться и быть инверсным для общества, например, читать книги, а также развивать себя в чем-то новом/другом.

Создать свой коллектив

Подстроиться под правила того или иного коллектива, в котором тебя не принимают, став интересным для данного общества. Тогда шансы принятия тебя в коллектив возрастут.

3. Комплекс вины за свое мнение или отказ в просьбе

Попробовать принять себя и убедить себя в том, что ты ни в чем не виноват.

Нужно знать меру своей доброты и мягко отказывать в просьбах, которых ты не сможешь выполнить.

Надо научиться объективно оценивать себя и свои возможности, понимать тот факт, что ты не можешь быть виноват во всем, и тем более в том, к чему ты не был причастен.

4. Комплекс страха ответственности

Этот комплекс обычно связан с неопытностью, так как человек, который постоянно берет на себя ответственность, более уверен в себе и своих решениях. Нужно не бояться брать на себя ответственность за какие-либо дела, например, пообещать человеку выполнить его просьбу. Начинать, конечно, нужно с малого.

5. Боязнь общественного мнения

Обсудить с кем-то то, что человек боится услышать и попробовать выявить источник первоначальной проблемы.

Полюбить себя, как бы банально это не звучало.

Поставить собственное мнение выше мнения других и стараться не заикливаться на общественном мнении.

Работать над уверенностью в себе.

6. Комплекс отличника/отличницы – это обесценивание собственных достижений, желание делать все идеально и быть всегда впереди

Если ты волнуешься из-за чего-то и понимаешь, что спустя пару лет это тебя не будет волновать, то не стоит обращать на это внимание сейчас.

Понять, что человек - не машина, которая делает всё идеально и без ошибок.

Прикладывать максимальные усилия, ведь только в этом случае будешь понимать, что ты сделал(а) всё, зависящее от тебя.

В некоторых ситуациях стоит проявить безразличие.

Вывод

На основе вышесказанного можно сделать вывод: бороться с комплексами нужно, потому что большинство из них негативно влияют на психику подростка и на его дальнейшую жизнь в целом, мешают реализации себя в том или ином деле. Для решения этой проблемы стоит провести самоанализ и выявить, какие методы устранения комплексов неполноценности являются наиболее подходящими для вас. Не стоит думать, как решить эту проблему: повысить самооценку, улучшить свою внешность, приобрести уверенность в себе – нужно начать действовать прямо сейчас. Подумать, какие навыки у вас уже есть, и какие вы хотите получить, чтобы устранить свои комплексы.

1. Комплекс неполноценности и комплекс превосходства/ Адлер А. – 1997.
2. Комплекс собственной неполноценности / Тесленко И.И.// Медицина третьего тысячелетия: сборник тезисов межвузовской конференции молодых ученых и студентов. – 2016.
3. Комплексы в подростковом возрасте/ Запашный А.М. - 1985.
4. Психология: Учебник для бакалавров/ Ступницкий В.П., Щербакова О.И., Степанов В.Е. — 2013.
5. Акимов М.К. Психология. Учебное пособие. – Москва: «Педагогика», 2003. – 489с.
6. Асмолов А.С. Психология личности. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
7. Запашный А.М. Комплексы в подростковом возрасте. Монография. Новосибирск, 1985. 8. Кедров Б.М. Психология. Учебное пособие. – Москва: «Наука», 2001. – 113с.
8. Козлов В.И. Формула личности. СПб: Питер, 2000.
9. Козлова В.Т. Психология и культура. Учебное пособие. – Москва: «Наука», 2001. – 612с.

Соколова А.А., Соколова С.Н.

Инфосфера и неотеррористическая агрессия в эпоху гибридных войн

*Университет гражданской защиты МЧС
(Беларусь, Минск)*

doi: 10.18411/scienceconf-09-2021-11

Аннотация

В статье авторы обращают особое внимание на вопросы, касающиеся современной инфосферы, информационной безопасности личности, а также неотеррористической агрессии, как базового элемента стратегии гибридных войн.

Ключевые слова: инфосфера, информационное насилие, неотеррористическая агрессия, политическая сингулярность, гибридные войны.

В современной инфосфере планомерно осуществляется целенаправленная неотеррористическая агрессия, влияющая на социальную реальность, что связано с санкциями «коллективного Запада» и демонстрацией военной мощи в отношении Республики Беларусь, актуализирующая национальную безопасность в эпоху гибридных войн. Происходящие изменения в различных сферах жизнедеятельности информационного общества динамично изменяют инфосферу, воздействуя на общественное бытие и сознание, что актуализирует проблемы, связанные с развитием национальной экономики, сохранением традиционных ценностей, культурным и научным потенциалами социума [1, с. 96]. Современная парадигмальная установка