

## **ПРОЯВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА ЖЕРТВЫ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

**Жуковец П.Д., студент**

*Белорусский национальный технический университет*

*Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: ст.преподаватель Каминская Т.С.*

Аннотация:

Рассматриваются особенности психологических комплексов на примере комплекса жертвы. Приводятся данные эмпирического исследования наличия комплекса жертвы у представителей юношеской возрастной группы.

Любой человек хоть раз в своей жизни сталкивался с неприятием себя, своей внешности, своего поведения. В основе этого явления могут быть комплексы, которые искажают наше представление о самих себе, поэтому с ними надо бороться.

Следует заметить, что комплексы есть у всех, и это нормально. Почти всегда комплексы формируются в детстве. Это тесно связано с развитием собственного «Я»: ребенок или подросток сталкивается с тяжелой эмоциональной ситуацией, должен сделать выбор и адаптироваться к новым некомфортным обстоятельствам. Есть ли люди, которые выросли в абсолютно здоровой эмоциональной среде и не сталкивались с травмирующими событиями? Едва ли, поэтому комплексы могут быть у всех, просто разный набор и разная степень влияния во взрослой жизни.

С помощью комплексов психика адаптируется к созданным условиям. Мозг и психика в стрессовой ситуации оценивают ее и принимают решение, которое лучше всего поможет приспособиться к новым условиям – часто это отказ от своих потребностей. Что мотивирует отказаться от них? Родительские установки или решения, которые ребенок принимает и усваивает, чтобы адаптироваться к травмирующим событиям. Важно не стыдиться себя за такое поведение, а осознать, что у вас не было выбора, а психика среагировала так, потому что ей надо было выработать механизм выживания.

Комплексы возможно победить, главное – докопаться до сути. Нет смысла повторно насиловать себя и заставлять поступать иначе. Главный инструмент психотерапевтической работы – это умение рефлексировать. Важно найти то событие, которое либо сформировало комплекс, либо положило начало его формированию. Единственное, что самостоятельно сложно – проработать глубинные причины и найти взаимосвязи. Комплексы могут появиться в результате травматичного опыта или особенностей воспитания. Это может быть непроработанная психологическая травма, страх, боль, агрессивные действия или насилие. Однако в большинстве своём психологические комплексы берут своё начало из детства. [2]

Условно комплексы можно разделить на несколько типов: физические, возрастные, психологические, социальные. Психологические комплексы — это комплексы, связанные с психологическими особенностями человека. Комплекс вины, комплекс героя, комплекс отличника, комплекс неполноценности и комплекс власти — у всех у них один корень – человек не любит себя, зависим от чужого мнения. Каждый из этих комплексов рассматривается отдельно и успешно исцеляется в процессе психотерапии. [3]

Одна из разновидностей психологических комплексов - комплекс жертвы (спасателя). Комплекс жертвы, как и любой другой комплекс, родом из детства. Если ребёнок не чувствовал безусловной любви родителей, он начинает расценивать своё «Я» как неполноценное. Это когда его любят «за что-то», а не «просто так». Дефицит любви формирует у ребёнка ощущение своей незначительности. Постепенно усваивается правило: получить любовь можно только если ты делаешь то, что от тебя ожидают (хорошо учишься, помогаешь маме, подчиняешься). Детская травма формирует заниженную самооценку и переносится во взрослую жизнь. И тогда человек не способен защититься – он разрешает другим использовать себя.

Учитывая значительное влияние данного комплекса на поведение индивида во взрослой жизни, была поставлена цель исследования - выявить наличие комплекса жертвы у студентов 1 курса. В качестве методики исследования выбран тест «Насколько Вы – жертва?» (составитель – Валерия Моденко). Выборка исследования составила 30 студентов 1 курса энергетического факультета, из них 8 юношей и 22 девушки.

На основании анализа результатов исследования было выделено 3 категории испытуемых:

1) индивиды, у которых отсутствует комплекс жертвы. Если они и чувствуют свою беспомощность, то это случается крайне редко.

2) индивиды, которые порой впадают в состояние жертвы. В определённых ситуациях комплекс жертвы может давать о себе знать, но либо человек осознал наличие у себя комплекса и борется с ним, либо он ловит себя на мысли, что роль жертвы его не устраивает.

3) индивиды, у которых комплекс жертвы ярко выражен. В этом нет ничего постыдного и люди в этом не виноваты, но будущее зависит только от них. Окружающие могут пользоваться, манипулировать такими людьми, так как видят их отношение к жизни. Таким людям надо быть осторожнее и начать избавляться от проблемы.

Анализ результатов по гендерному признаку показал, что среди юношей к 1 категории относятся 50% испытуемых от выборки, ко 2 категории также относится 50%. Можно сделать вывод, что для юношей 1 курса комплекс жертвы не характерен или выражен слабо.

Среди девушек к 1 категории относятся 31%, ко 2 категории 55%, к 3 категории 14%. Таким образом, определенная часть девушек имеет ярко выраженный комплекс жертвы. Участвующие в исследовании девушки теперь знают об этом и, возможно, принесут какие-то изменения в своё поведение и в свою жизнь. В любом случае, данный факт требует внимания.

В заключение следует отметить, главное, чему необходимо научиться каждому, кто столкнулся с проблемой психологических комплексов — это принимать себя, со своими плюсами и минусами. Каждому человеку следует знать, что у него есть все, для того, чтобы стать лучше, не сравнивать себя с окружающими людьми, помнить, что каждый - индивидуальность, и наши недостатки, как и наши достоинства формируют неповторимую личность. [1]

### **Список использованных источников**

1. Абрамитова, М. Методы борьбы с комплексами / М. Абрамитова // Методы борьбы с комплексами [Электронный ресурс]. –

2020. –Режим доступа: <https://vm.ru/society/782427-psiholog-opisala-metody-borby-s-kompleksami> - Дата доступа: 28.03.2021

2. Овчинникова, Е. Психологические комплексы: откуда они берутся, и как их победить? / Е. Овчинникова // Психологические комплексы: откуда они берутся, и как их победить? [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа:<https://psyevo.by/stati/psichologicheskie-kompleksyi-otkuda-oni-berutsya-i-kak-ix-pobedit.html> – Дата доступа: 28.03.2021

3. Мельниченко, Р. Откуда берутся комплексы и как с ними бороться / Р. Мельниченко // Откуда берутся комплексы и как с ними бороться [Электронный ресурс]. – <https://tsn.ua/ru/blogi/themes/psihology/kompleksy-1382400.html> - Дата доступа: 28.03.2021

УДК 159.9

## **ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ У СТУДЕНТОВ**

**Жуковская Е.В., Можейко Е.А.**

*Белорусский национальный технический университет*

*Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: ст.преподаватель Полуйчик Т.В.*

Аннотация:

Рассматриваются проблемы в области формирования самооценки, пути их решения, а также понятие, виды, уровни и функции самооценки. Были проведены исследования среди студентов, обучающихся на 1-4 курсах на различных специальностях. На фоне этих исследований представлена статистика, а также вывод, который был сделан на основании проделанной работы.

В психологии самооценка рассматривается как совокупность представлений личности о себе, которые сложились на основе сравнения себя с окружающими людьми. Данные представления играют главную роль в формировании образа личного «Я» или «Я-концепции».

Сравнение себя самого с другими людьми происходит либо сознательно, либо неосознанно с позиции «лучше», «хуже», «такой же, как все». Люди сравнивают наиболее значимые для общества качества.