

# Формирование и причины закомплексованности

Панченко Наталия Викторовна, педагог-психолог,  
старший методист

МБОУ «Центр ПМСС «Содружество» г. Чебоксары

<http://vk.com/sodr21>



# Закомплексованность

Психофизиологическое состояние, искажающее или полностью блокирующее поведение, речь и действия человека, когда он находится в центре внимания в непривычной ситуации



Сковывает  
мышцы,  
дрожат руки,  
ноги,  
прошибает пот

Нарушается  
дикция и  
связность  
речи

Повышается  
ЧСС,  
сбивается  
дыхание

«В центре внимания»  
– когда на вас смотрит  
в упор или пристально  
наблюдает за вашими  
действиями, а также  
оценивает их хотя бы  
один человек

**В непривычной  
ситуации**



- Стыдливость
- Застенчивость
- Скромность
- Сдержанность

Раскованность



# НОРМА

Непринужденность и  
Раскованный, громко  
естественность без  
разговаривает бурно  
напряжения в  
жестикодирует  
повседневном общении, в  
экстравагантно себя  
том числе в непривычных  
ведет, не видит границ  
и непредсказуемых  
других людей, не  
коммуникативных  
соблюдает иерархию  
ситуациях, легкое волнение  
во время выступления  
перед аудиторией.



# Неуверенность

Ощутимая напряженность, проявляющаяся в заметной робости, явной замедленности речи, поведения и действий в непривычной коммуникативной ситуации и заметно усиливающаяся при выступлении перед аудиторией

Повторяется часто и периодически не сменяется уверенностью





# Тревога ожидания

Волнение, переживания и напряженность по поводу воображаемых неприятностей и неудач в предстоящих непривычных коммуникативных ситуациях

Механизм избегания  
непривычных ситуаций,  
выступлений  
Защитная аргументация



# Мнительность

Ожидание заведомо  
негативных оценок  
окружающими предстоящих  
действий в общении и  
выступлении

Заниженная самооценка

Комплекс  
неполноценности





# Застенчивость

Состояние устойчивого волнения и напряженности в коммуникативных ситуациях, проявляющееся в их избегании, сильном смущении

Ситуационная или очерченная  
закомплексованность  
становится генерализованной



# Коммуникативный страх

Сильная напряженность и страх в ожидании и непосредственно в коммуникативных ситуациях, заметно искажающие поведение и речь

Характерны признаки фобии – учащенное сердцебиение, одышка, дрожь конечностей, потовыделение



# Зажатость

+ Сила воли

Блокирование или подавление коммуникативного страха волевыми усилиями

Паравербалика, мимика, пантомимика теряют естественность, живость и непосредственность



# Закомплексованность

## - Сила воли

Постоянный сковывающий страх и угнетенность, создающие устойчивое негативное настроение, вызывающие боязнь людей и формирующие замкнутый, пассивный образ жизни

Страх комплексами  
охватывает тело



# Социофобия

Болезнь, характеризующаяся постоянным паническим страхом и сильной угнетенностью психики даже вне коммуникативных ситуаций, которые порождают существенное искажение восприятия, формируют неадекватный образ жизни и провоцируют психические, соматические болезни, депрессию, суицид



**Паническое состояние,  
неконтролируемое поведение**



# Причины закомплексованности

Внешние

- Негативное воздействие коммуникативных ситуаций

Внутренние

- Индивидуальная предрасположенность



# Внешние причины

Негативное воздействие  
КОММУНИКАТИВНЫХ  
СИТУАЦИЙ





Воздействие  
незнакомых  
людей

Воздействие  
протиполож-  
ного пола

Воздействие  
аудитории  
при  
выступлении

Постоянное жесткое  
или жестокое  
воздействие  
превосходящих по  
социальному  
статусу или силе

Постоянное  
игнорирование,  
насмешки и  
издевательства  
равных по  
социальному статусу



# Внутренние причины

Индивидуальная  
предрасположенность



Физическая

Мышечный тонус,  
внешность

Психическая

Чувствительность,  
интроверсия

Личностная

Качества,  
умения и навыки,  
неуспешность

Генетическая

70%

Физиологическая

Адреналиновая  
лабильность



Спасибо за внимание!

