

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
жестикულიрует
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!

