

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сергиево - Посадская гимназия им. И.Б. Ольбинского

ХIII Конкурс
самостоятельных творческих работ
им. П.А.Флоренского

*Тиханова Мария,
учащаяся 8 класса*

Комплексы человека: причины и последствия
Самостоятельная творческая работа по психологии
исследование

Руководитель:
учитель психологии
Филимонова Ольга Геннадьевна

Сергиев Посад
2019

План работы:

Введение.....	3
Глава I. Теоретические представления о комплексах в подростковом возрасте.....	5
1.1. Определение понятия «Комплекс».....	5
1.2. Проявление комплексов в поведении подростков.....	7
1.3. Причины возникновения комплексов в подростковом возрасте..	10
Глава II. Исследование проявлений и причин подростковых комплексов	
2.1. Организация исследования.....	12
2.2. Результаты исследования.....	12
2.3. Анализ результатов исследования.....	16
Рекомендации.....	17
Заключение.....	19
Список литературы.....	20

Введение

Думаю, что абсолютно у каждого человека есть комплексы, которые находятся глубоко в подсознании, мешают спокойно жить и делают человека неуверенным в себе. У меня тоже есть свои комплексы. С чего же всё началось? В период взросления я была очень замкнутой, стеснялась и не принимала себя как личность. Причиной всего этого стали именно комплексы, которые буквально убивали мою самооценку. Особенно это проявлялось в 7 классе, когда я оказалась в непривычной мне обстановке среди малознакомых людей. Я не знала, что можно ожидать от них, ведь мы очень мало знакомы. Сначала я комплексовала по поводу своего характера, самооценки, поведения, общения, потом фигуры. Это было самое ужасное. Я перестала любить себя, считала, что другие намного лучше меня. В компании я предпочитала молчать, так как думала, что мои друзья считают меня неинтересной личностью.

Оглядываясь назад, на год раньше, я понимаю, что большинство комплексов на данный момент отсутствуют. Этому способствовала мама - моя опора и поддержка. Только ей я могла рассказать все свои проблемы и переживания (поначалу я всё упорно скрывала, пока мама не начала замечать "странное поведение"). Только сейчас я поняла, что все мои переживания были очень глупыми и очень жаль, что я не осознала это ранее. Мне действительно интересно, из-за чего проявляются комплексы у человека, как их побороть или обойти стороной и – главное – что же надо было сделать мне, чтобы принять себя такой, какая я есть. Я считаю, что это исследование должно быть полезно нынешним подросткам, учащимся гимназии имени И.Б. Ольбинского или других учебных заведений, потому что тогда растущее поколение станет намного общительнее, светлее, более открытым.

Проблема работы заключается в том, что многие мои сверстники в период взросления сталкиваются с трудностями и оказываются неготовыми с ними справиться. К таким трудностям я отношу комплексы.

Объект: особенности подросткового возраста

Предмет: проблемы подростков.

Цель работы - помочь самой себе и другим ученикам справляться с комплексами.

Гипотеза исследования:

Предположу, что у абсолютно каждого человека есть комплексы и есть множество методов, с помощью которых их можно побороть и стать более уверенным в себе.

В ходе работы я хочу узнать ответ на несколько вопросов:

- причина возникновения комплексов у человека
- способы устранения комплексов: какие-либо методы, упражнения (если такие существуют)
- как не бояться рассказать родным или близкому другу волнующую проблему по поводу себя
- кто может помочь побороть комплексы кроме психологов

Для этого мне нужно будет решить следующие **задачи**:

- 1) Хорошо и внимательно изучить выбранную тему по литературным источникам (определить содержание понятия «комплексы», изучить формы их проявления в поведении и причины возникновения).
- 2) Подобрать методы, с помощью которых можно было бы подтвердить или опровергнуть гипотезу.
- 3) Провести исследование среди гимназистов.
- 4) Разработать собственные рекомендации на основе полученных результатов.
- 5) Сделать работу максимально интересной и познавательной.

Методы:

1. Анализ литературных источников.
2. Изучение особенностей поведения гимназистов с точки зрения проявления комплексов (наблюдение, самонаблюдение, опрос, тестирование)
3. Организация психологического эксперимента.
4. Анализ мнения экспертов: психологов, педагогов, родителей.

Глава I. Теоретические представления о комплексах в подростковом возрасте

1.1. Определение понятия «Комплекс»

Для начала попробуем разобраться, что же включает в себя очень распространённое на сегодняшний день понятие «комплекс».

В психологии можно встретить следующие определения:

Кóмплекс (лат. *Comple* – связь, сочетание) – в психологии (прежде всего в психоанализе) 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 Юнгом¹.

Комплекс – эмоционально заряженная группа идей или образов, сгруппированных вокруг сердцевины, характеризующейся общим эмоциональным настроением; комплексы накладывают отпечаток на поведение и характеризуются аффектом, вне зависимости, сознает это человек или нет. Они всегда относительно автономны².

Психологический комплекс – это совокупность мыслей, чувств, воспоминаний, опыта, установок (сформированных сознательно или подсознательно), приведших к формированию нового шаблона поведения и сопутствующих эмоций. Комплексы человека формируются в детстве, когда мы очень уязвимы и беспрекословно верим тому, что говорят взрослые. В этом возрасте негативные мнения на наш счет идут прямо в подсознание и откладываются там, ведь дети неспособны фильтровать поступающую к ним информацию³.

¹ <https://ru.wikipedia.org/wiki>

² <https://vocabulary.ru/termin/kompleks.html>

³ <http://yverenost.com/kompleksi-cheloveka.html>

Обратимся к мнениям К.Г.Юнга, З.Фрейда и А.Адлера. У каждого своё определение понятия «комплекс».

К.Г.Юнг	З.Фрейд	А.Адлер
Аффективно окрашенные воспоминания, мысли, чувства	Совокупность бессознательных побуждений	Комплекс неполноценности и комплекс превосходства – стремление человека компенсировать чувство собственной недостаточности

Комплекс неполноценности – совокупность эмоциональных ощущений, которые таятся в человеческом подсознании, а также влияет на искривлённое представление человека о своей личности.

Комплекс превосходства – это защитный механизм психики человека, при котором появляется ощущение превосходства, вызванное чувством неполноценности.

Из этих двух определений можно сделать вывод, что комплекс неполноценности и превосходства компенсируют друг друга, оказывая влияние на психику человека.

Итак, попробуем построить собственное рабочее определение понятия «Комплекс»:

Комплекс – понятие, которое обозначает определённую совокупность представлений и установок, приводящих к искажению восприятия реальности и формированию нового (защитного) шаблона поведения.

Далее мы попробуем привести примеры конкретных комплексов, установить причины их возникновения и сформулировать рекомендации по их преодолению.

1.2. Проявление комплексов в поведении подростков

Как же проявляются комплексы у подростков, и что же является их причиной - вопрос, волнующий не только представителей этой социальной группы, но и в первую очередь их родителей, родных людей. В результате анализа психологической литературы о проблемах подросткового возраста⁴ мы установили следующие ситуации, которые могут стать причиной возникновения отдельных комплексов⁵.

- Быстрый физический рост из-за того, что происходят изменения в организме, в особенности – половое созревание, сопровождаемое быстрой выработкой гормонов, который стимулируют рост, развитие мозга, костей, мышц, а также репродуктивных органов. В этот период у подростка в первую очередь увеличивается вес, жировая прослойка, рост волос на теле, изменение запаха, усиленное функционирование сальных желез кожи. *Вследствие этого у подростка может сложиться комплекс в отношении собственной внешности и своего телосложения.*

- Все чувства обостряются, ребёнок становится более эмоциональным, переживания становятся глубже, сильнее, это может вызвать ощущение «я не такой, как все, значит – не нормальный», это ощущение тоже может стать комплексом.

- Происходит постепенное формирование и со временем завершение сексуальной ориентации. *У подростков может сложиться комплекс неприятия своей гендерной роли.*

- Подросток начинает интересоваться теми сферами, которые раньше вовсе не привлекали его внимание. Он начинает более разумно и логически мыслить, фантазировать, взгляд и мнение на многие вещи меняется, и, тем не менее, он может испытывать *неуверенность в своих интеллектуальных способностях.*

⁴ Крутецкий В.А., Психология подростка // <https://psyera.ru/3008/harakteristika-podrostkovogo-vozrasta>

⁵ <http://pedsovet.su/publ/123-1-0-4717>

- Формирование самооценки, способность принять себя со всеми положительными качествами и недостатками. Как правило, очень многие подростки находят в себе множество отрицательных черт, нежели положительных, вследствие чего у них преобладает заниженная самооценка, и это может перерасти в *комплекс неполноценности*.

- Становится выраженным желание подростка быть самостоятельным, принять на себя права, обязанности взрослых. Тем не менее, юридически и материально он остаётся зависимым от родителей, что у некоторых подростков может вызвать *комплекс зависимости от старших*, который приводит к частым конфликтам с родителями.

- Подросток стремится найти «свою компанию» с похожими интересами, увлечениями, взглядами. Почти у каждой компании присутствуют свои особенности в одежде, возможно в поведении, обороты речи и т.п. Ребёнок, не соответствующий этим самым «образцам» может быть не принят в группе. В этом случае у него формируется страх быть непринятым и *комплекс зависимости от мнения группы*.

- Общение со сверстниками становится необходимостью, так как это даёт возможность подростку найти друзей, выразить в кругу сверстников свои эмоции, чувства, получать от них поддержку, находить новые жизненные смыслы, ценности, расширять представления о человеческих взаимоотношениях. Это даёт возможность не только развиваться личностно, но и усваивать определённые нормы поведения в обществе. Как правило, в этот период общение с родителями и родственниками сокращается, так как внимание подростка концентрируется на сверстниках. Подросток отдаляется от взрослых, взрослые же перестают ему доверять. Отношения между ними могут обостриться, из-за чего происходят ссоры, скандалы. Ситуация недоверия и контроля со стороны взрослых может стать *причиной возникновения комплекса «нелюбимого ребёнка»*.

Относительно того, к чему они относятся, все комплексы человека можно разделить на:

1. Физические – относятся к нашему телу и физическим данным: из-за формы или размера носа, состояния кожи лица, веса, фигуры, роста и т.д.

2. Психологические — относятся к нашему душевному состоянию, умонастроению. Общий эффект психологического комплекса не всегда только положительный или отрицательный. Например, хотя комплекс неполноценности чаще всего имеет негативное влияние на жизнь людей, для некоторых личностей он является стимулом для развития, высоких достижений, когда люди хотят доказать себе и другим, что они в чем-то могут быть лучше других⁶.

Список комплексов человека⁷

- комплекс вины
- комплекс героя (постоянное желание помогать другим)
- комплекс Питера Пэна (желание мужчины оставаться ребенком, нежелание брать на себя ответственность и обязанности взрослого)
- комплекс Наполеона (или синдром мужчины маленького роста)
- комплекс мученика (неосознанное желание страданий, желание быть жертвой)
- комплекс превосходства (индивидуум воспринимает себя лучше, выше других)
- комплекс неполноценности
- комплекс власти (сильное желание руководить людьми или делами)
- комплекс относительно своих умственных способностей
- физические комплексы
- комплекс нерешительности
- комплекс зависимости от чужих мнений
- комплекс отличницы /отличника.

⁶ <http://yverennost.com/kompleksi-cheloveka.html>

⁷ <http://yverennost.com/kompleksi-cheloveka.html>

1.3. Причины возникновения комплексов в подростковом возрасте

В результате анализа литературных источников мы определили следующие причины возникновения комплексов:

- Влияние социума

Это, на мой взгляд, одна из самых главных причин. Мы не можем отрицать того, что наше окружение действительно влияет на нас, оставляя какой-либо отпечаток. Например, общественное мнение. Некоторые люди стараются влиять на него, ориентироваться на него и даже зависят от него. В тоже время для других людей мнение окружающих может оказаться незначимым, но такие люди встречаются реже. В этом влиянии естественно есть свои плюсы и минусы, которые положительно или отрицательно сказываются на самооценке.

В любом случае со временем в обществе выработались определённые нормы и образцы поведения, внешнего вида, и у каждого поколения эти образцы свои. Новые стили одежды и нормы поведения часто не вписываются в уже сформированные ранее стереотипы и далеко не каждый человек может защититься от критики, в следствие чего замыкается и начинает комплексовать, что негативно отражается на его психике в период взросления и формирования самооценки.

- Влияние близких людей (друзья и семья)

У любого человека есть самые дорогие и близкие люди. Им он может доверять, и любая критика с их стороны становится справедливой, а мнение – значимым.

Например, изначально человек не знает о достоинствах и недостатках своего друга, особенно если они достаточно мало знакомы. Соответственно даже не подозревает о том, какие изменения в личной самооценке может произвести тот самый «друг»: любое обидное слово с его стороны по поводу поведения, характера, внешнего вида (например, фигуры) и многое другое – все это может послужить появлением комплексов.

Что касается семьи, то в этом случае личность ребёнка формируется ещё в раннем детстве, когда он познает окружающий мир. Тогда дети очень эмоциональны, чувствительны, следовательно – любой обидный для ребёнка упрёк родителей может повлиять на подсознание и привести к формированию комплекса неполноценности, который может преследовать ребенка долгое время.

- Влияние собственных установок

Случается так, что подросток может сам себе создать комплексы, так и случилось со мной. Мне никогда не говорили о моих «недостатках», да и социум никак на меня не влиял. Но когда начался переходный возраст, я стала заикливаться не себе, искала какие-то весомые минусы, одним словом – накручивала в своих мыслях ненужные проблемы. Думаю, такое происходило со многими, а именно когда сам человек создаёт искажённое представление о себе.

Глава II.

Исследование проявлений и причин подростковых комплексов

2.1. Организация исследования

Для того, чтобы проверить нашу гипотезу о том, что у абсолютно каждого человека есть комплексы и есть множество методов, с помощью которых их можно побороть и стать более уверенным в себе, мы подготовили опрос для людей разного возраста, в том числе и гимназистов:

1. Комплексовали ли Вы когда-нибудь? По поводу чего? Что Вы чувствовали при этом?
2. Как Вы думаете, в чём причина возникновения Ваших комплексов?
3. А сейчас у Вас есть комплексы?
4. Как Вы считаете, возможно ли внешне определить, переживает ли человек что-то по поводу себя, закомплексованный ли он? Если да, то по каким признакам?
5. Посоветуйте, пожалуйста, некоторые методы преодоления комплексов.

Целью нашего исследования было опросить людей разного пола и возраста, узнать их мнения, точки зрения, сравнить. Есть как похожие ответы, так и отличающиеся. Мы опросили 11 человек, из них 3 взрослых человека.

2.2. Результаты исследования

Результаты исследования мы представили в таблице:

Пол	Возраст	Комплексовали ли Вы когда-нибудь? По поводу чего? Что вы чувствовали при этом?	В чём причина ваших комплексов?	А сейчас с Вами есть комплексы?	По каким признакам можно внешне определить, переживает ли человек что-то по поводу себя?	Порекомендуйте, пожалуйста, некоторые методы преодоления комплексов.
ж	16	«Да, по поводу лишнего веса. Тяжесть, дискомфорт, неуверенность. Как будто нахожусь не в своём теле»	«Самовнушение»	«да»	«Человек начинает очень переживать, когда заходит разговор о его «недостатках»	«Нужно любить себя таким, какой ты есть, и совершенно не важно, что говорят другие, ведь если любишь себя, то те, кому ты важен и дорог, будут любить тебя не в зависимости от твоего внешнего вида»
ж	14	«Да, комплексовала по поводу внешности. Обида ни за что, злость, грусть».	«Случайная фраза человека, которая показалась мне обидной»	«нет»	«Изоляция от окружающих, неуверенность в себе»	«Преодолеть страх, поверить в себя»
ж	14	«Да, комплексовала по поводу фигуры и внешности. Дискомфорт»	«Самовнушение»	«да»	«Эмоциональное состояние человека»	«Не слушать других, воспринимать комплекс как своего врага и пытаться побороть его»
ж	14	«Да, комплексы были. Года два-три назад я очень сильно комплексовала по поводу своей фигуры. Просто, смотря на других девочек моего возраста, на тот момент мне казалось, что я сильно от них отличаюсь, мне было важно окружающее мнение. Эмоции были крайне неприятные: осознание того, что где-то ты хуже, чем другие»	«Честно, не знаю, чем могут быть вызваны данные комплексы. Никогда не обзывали в школе или ещё где, скорее всего это личные загоны»	«нет»	«Можно определить это при беседе с этим человеком. Если вы затронете какую-то беспокоящую его тему, то я, думаю, он изменится в лице»	«Я думаю, ваше общество сильно влияет на комплексы. Близкие друзья, думаю, помогут в преодолении комплексов. Нужно место/компания, где вы сможете спокойно действовать и чувствовать себя комфортно, не сжато»

м	39	«нет»	-	«нет»	«Думаю, что возможно. Он сжат, задумчив, меняется в лице, когда в разговоре затрагивают волнующую ему тему»	«Регулярные физические нагрузки, больше смеяться и улыбаться»
ж	15	«Да, по поводу учёбы. Чувствовала стресс, дискомфорт, подавленность»	«Мнение окружающих»	«да»	«Да, но не всегда. По манере общения, поведению, внешнему виду»	«Общение с психологом, понимающим человеком, а также отдых»
ж	14	«Нет, не комплексовала»	-	«нет»	«Да, можно. Человек, возможно, будет опускать глаза, и закрывать себя руками»	«Посоветоваться с близкими людьми, но если комплексы серьёзные – сходить к психологу»
м	17	«Может быть. Комплексовал по поводу общения с людьми, причём боялся всего лишь подойти к человеку (даже незнакомому) с интересующим меня вопросом/просьбой. Чувствовал зажатость, подавленность»	«Причины, как таковой, я не видел. Наверное, просто я мало общался, больше общался с теми людьми, которым доверял, в то время как должен был общаться не только с ними, но и с другими, заводить новые знакомства»	«нет»	«Да, конечно. При знакомстве с человеком он начинает отстраняться, отделяться. Или когда человек пытается всячески скрыть свой недостаток, причем в его глазах он скрыт, а в глазах других – виден. Например, когда девушка сильно красится. Для неё – это норма, она не видит своей неровной кожи, редких бровей. А в глазах других – это	«Следует конкретно знать, понять в чем проблема. Трудно общаться – больше общайтесь, заводите новые знакомства, преодолевайте речевой барьер. Если Вы считаете, что плохо выглядите, то решите для себя, что Вы хорошо выглядите. Не надо стремиться к общепринятым образцам, никогда не прислушивайтесь к чужому мнению, ибо оно вас погубит»

					чересчур вызывающе»	
ж	14	«Да, комплексовала. По поводу внешности, в особенности зубов, а также фигуры. Чувствовала при этом зажатость и дискомфорт»	«Особой причины нет, сама себе их выдумала»	«да»	«Как только человека затрагивает волнующая его тема, то он начинает скованно себя вести, старается всячески избежать разговора»	«Посмотреть на себя с другой стороны и принять такой (им), какой есть, со всеми недостатками, ведь со временем, думаю, они станут незаметными для тебя»
ж	67	«Да, конечно. По поводу своей застенчивости, неумения общаться с людьми, боялась высказать своё мнение на публике. Чувствовала волнение, иногда растерянность»	«В связи с тем, что я родилась в деревне, то мало общалась с людьми и городской образ жизни меня немного напряг, напугал»	«нет»	«Да, конечно, этих людей видно. Они стесняются смотреть в глаза, не знают, как ответить, ведут себя немного нервно. Однако стоит другому человеку разговаривать с ним – то тот успокаивается и чувствует себя уверенно»	«Надо заставить себя уверенно к чему-то идти. В жизни больше читать, общаться с людьми, много путешествовать, узнавать много нового. При таком образе жизни у человека не будет времени задумываться о своих недостатках. В любом случае, плохой период в жизни сменяется хорошим, всегда надо надеяться только на лучшее»
ж	43	«Да, по поводу фигуры, боялась публичных выступлений. Чувствовала обиду (на саму себя), зажатость»	«Мнение окружающих, также моя стеснительность, постоянная мысль о том: «А что подумают обо мне другие?»	«нет»	«Не всегда, но можно. Человек зажат, молчалив, опускает глаза, когда речь заходит об его недостатке»	«Больше заниматься спортом, верить всегда в себя и свои силы. Никогда не задумываться, что же подумают другие и не слушать негативное мнение окружающих, ведь в частности они просто завидуют»

2.3. Анализ результатов исследования

Таким образом, можно подвести итог нашего исследования, обобщив ответы на каждый из вопросов.

1. Комплексовали ли Вы когда-нибудь?

Большинство всех опрошенных сталкивались с комплексами, значит, эта проблема актуальна для людей абсолютно разных возрастных категорий.

2. По поводу чего?

- Внешность
- Фигура
- Неумение общения
- Учёба

3. Что Вы чувствовали при этом?

Дискомфорт, подавленность, волнение, растерянность, ощущение, злость, грусть, зажатость, ощущение: «Я не такой, как все».

4. В чём причина ваших комплексов?

- Мнение окружающих
- Самовнушение
- Смена образа жизни
- Малообщительность, неумение общаться с разными людьми

5. А сейчас у Вас есть комплексы?

Большинство опрошенных, в основном подростки, ответили «да».

Люди старшего возраста ответили «нет».

6. По каким признакам можно внешне определить, переживает ли человек что-то по поводу себя?

- Стеснительность
- Зжатость
- Смена выражения лица, когда речь заходит о его «недостатках»
- Молчаливость
- Изоляция от окружающих

-Неуверенность в себе

7. Порекомендуйте, пожалуйста, некоторые методы преодоления комплексов.

-Обратиться к психологу

-Рассказать о волнующей проблеме близкому человеку

-Регулярные физические нагрузки

-Принять себя таким, какой ты есть

-Больше смеяться и улыбаться, а не грустить

-Больше общаться

Рекомендации по преодолению комплексов

1) Не сравнивайте себя с другими!

Все мы люди, абсолютно разные личности как внешне, так и внутренне. Если Вы имеете привычку сравнивать себя с другими, то непременно устраняйте её, ведь зачастую она и является одной из причин возникновения комплексов. Если Вы видите человека, который, по Вашему мнению, лучше, то это не причина принижаться и комплексовать, а наоборот, мотивация к достижению целей, к совершенству.

2) Полюбите себя!

Да, сложно, но очень действенно. Каждый день вставайте перед зеркалом и пристально рассматривайте себя, улыбайтесь, даже если Вам грустно. Вот увидите, как поднимется настроение.

Рассуждайте так: «У меня нет никаких комплексов, я красивый(ая), у меня всё получится, даже если придётся столкнуться с трудностями» и т.п. Проводя подобную рутину каждый день, Вы увидите, что от большинства комплексов не осталось и следа.

3) Сконцентрируйтесь на своих положительных качествах!

У каждого человека есть свои сильные стороны, положительные качества. Спросите своих друзей, близких, родных о своих совершенствах, за что они

Вас любят. Зачастую получается так, что то, что Вы считаете своим «недостатком», наоборот привлекает других.

4) Заботьтесь о своём внутреннем мире!

Помните, что Вы не обязаны нравиться всем! Абсолютно всегда в окружении найдутся такие люди, которых что-то в Вас не устраивает. Однако любая конструктивная критика должна быть обоснована, поэтому просите объяснить, с чего сделан такой вывод. Не воспринимайте критику в свою сторону чем-то ужасным, подавляющим Вас, а наоборот, это ведь повод, чтобы стать лучше, усовершенствоваться, доказать человеку, который критиковал Вас, что вы оказывается сильный духом человек.

5) Не показывайте на публике свои проблемы!

Что-то не нравится в своей внешности/фигуре, не умеете общаться? Ни в коем случае не показывайте этого в обществе, это Ваше слабое место, по которому могут «ударить», тем самым сильно задев чувства. Что бы ни случилось, ведите себя так, будто в жизни у Вас всё хорошо. Больше улыбайтесь, даже через силу.

6) Обратитесь за советом к родителям!

Ваши родители тоже когда-то были подростками, и они в любом случае поймут Вас. Не бойтесь рассказать им о своих проблемах, чувствах. Они наверняка тоже сталкивались с комплексами и смогут дать несколько советов по этому поводу. Главное чувствовать поддержку с их стороны, ведь бороться с комплексами в одиночку достаточно сложно.

7) Старайтесь найти новые позитивные мотивы жизнедеятельности в изменившихся условиях вашей жизни!

8) Не теряйте надежду и чувство юмора!

9) Помните, что ваше здоровье зависит не от присущих вам комплексов, а от вашего отношения к ним и умения ими управлять!

10) Если советы, описанные выше, не помогли, то обратитесь за помощью к психологу!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Начнём с того, что наша гипотеза частично подтвердилась, потому что комплексы есть далеко не у всех людей, взрослые обычно со временем преодолевают их (это мы узнали с помощью исследования). Мы стремились помочь ученикам гимназии справляться с комплексами, сделав для них специальную памятку, которая выдавалась на представлении работы. На мой взгляд, нам это удалось сделать. В процессе работы я узнала много нового и интересного для себя. Я сама стремилась побороть некоторые свои комплексы и могу с уверенностью сказать, что мне удалось это сделать, в особенности комплекс по поводу общения с другими людьми, я попросту стеснялась. Но для того, чтобы проводить исследование, мне приходилось преодолевать себя и стеснительность, и брать интервью у учеников.

Надеюсь, что наша работа стала полезной и помогла не только мне, но и другим людям. В ходе работы я сделала для себя вывод, особенно после результатов исследования, что в основном подростки сами создают себе комплексы, чем и я не отличалась, и надо просто принять себя, ведь на самом деле, в большинстве случаев люди не замечают твои так называемые «недостатки».

Список литературы:

1. Крутецкий В.А., Психология подростка
[//https://psyera.ru/3008/harakteristika-podrostkovogo-vozrasta](https://psyera.ru/3008/harakteristika-podrostkovogo-vozrasta)
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki>
3. <https://vocabulary.ru/termin/kompleks.html>
4. <http://yverennost.com/kompleksi-cheloveka.html>
5. <http://pedsovet.su/publ/123-1-0-4717>

