

УДК 159.9

Барьеры мотивации и психологические комплексы**Шалюгина Екатерина Сергеевна**

Доцент кафедры психологии и педагогики,
Нижегородская академия МВД России,
603950, Российская Федерация, Нижний Новгород,
Анкудиновское шоссе, 3;
e-mail: na@mvd.ru

Аннотация

Статья посвящена вопросам непостоянства мотивационного фона личности, а также препятствиям, возникающим на пути достижения целей, с дальнейшим угасанием желаний человека двигаться в конкретном направлении. Человек способен мотивировать себя как изнутри, так и используя внешние стимулы. Желание, интерес, воля, потребности являются внутренними регуляторами мотивации. Оценка, признание, награда, – внешними. Мотивы человека способны генерировать психическую энергию, которая определяет вектор деятельности личности и раскрывает ресурс возможностей в преодолении трудностей на пути к цели. Мотивация поддерживает нашу продуктивность, способствует эффективности целеполагания, стимулирует дивергентное мышление, побуждает к поиску инноваций и альтернатив, в результате чего человек получает удовлетворение от достигнутого. В данном исследовании предпринята попытка выявить психологические детерминанты, оказывающие влияние на продуктивность жизнедеятельности и блокирующие потенциал человека. Раскрыты компенсаторные механизмы, проявляющиеся через поведение личности. Автор исследования приходит к выводу, что, поскольку человек является субъектом взаимодействия, рефлексивный взгляд на собственную эффективность позволит человеку выстроить гармоничные отношения, проработать и отшлифовать свою личность и добраться до неиссякаемого источника мотивации.

Для цитирования в научных исследованиях

Шалюгина Е.С. Барьеры мотивации и психологические комплексы // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 5А. С. 20-24.

Ключевые слова

Мотивация, комплекс неполноценности, защитные механизмы, личность, компенсаторные механизмы.

Введение

«Мотивация – это топливо, которое приводит в действие наши мысли, слова и дела. Она дает нам силы преодолевать трудности и идти вперед, даже когда все кажется безнадежным» [Зиглар, 2020, 176].

Человек способен мотивировать себя как изнутри, так и используя внешние стимулы. Желание, интерес, воля, потребности являются внутренними регуляторами мотивации. Оценка, признание, награда, – внешними. Мотивы человека способны генерировать психическую энергию, которая определяет вектор деятельности личности и раскрывает ресурс возможностей в преодолении трудностей на пути к цели. Мотивация поддерживает нашу продуктивность, способствует эффективности целеполагания, стимулирует дивергентное мышление, побуждает к поиску инноваций и альтернатив, в результате чего человек получает удовлетворение от достигнутого.

Но человек подчас не анализирует, а следовательно не осознает, в чем кроется проблема, которая снижает вероятность получить удовлетворение от результатов своей деятельности, мешает достигнуть конструктивного взаимодействия, приводит к негативным эмоциональным состояниям. Все дело в мотивации, и ее влияние на мышление человека. Наличие мощной мотивации дает возможность личности реализовывать перспективные направления деятельности, ориентируясь на достижение результата посредством «просветления» сознания, испытывая при этом положительный эмоциональный подъем, продуцируя творческую энергию. При отсутствии такой движущей силы как мотивация, разум страдает, выдавая негативные последствия: чувством неуверенности, безысходности или отчаяния. Взгляд на решаемую проблему «замыливается», возникают трудности с принятием решения и дальнейшей стимуляцией деятельности в целом. Возникают трудности, препятствия, которые не дают возможности человеку использовать свой психологический ресурс. Барьеры мотивации – это серьезная проблема, закрывая на которую глаза, человек лишает себя полноценности и многообразия мировосприятия.

Основная часть

Изменение мотивационной сферы влечет за собой возникновение барьеров, препятствующих достижению целей. Прекращается генерация энергии, направляемая на достижение успехов, способствующая преодолению препятствий, вдохновляющая на саморазвитие, стимулирующая самооценку, придающая смысл усилиям, которые прилагает человек, ориентирующийся в собственных перспективах.

Регулировать и стимулировать собственную мотивацию человек способен посредством осознанности и вовлеченности в процесс. Четкое осознание детерминант, препятствующих достижению поставленных перед собой целей, позволяет управлять процессом и преодолевать возникшие трудности. А вовлеченность дает возможность корректировать алгоритм действия и подбирать наиболее эффективные инструменты для достижения любых актуальных задач.

Человек, аккумулируя свой жизненный опыт, не догадывается о скрытом влиянии на мотивацию интегрированных в него комплексов, страхов и компенсирующих механизмов.

Появление понятия «комплекс» произошло с подачи К. Юнга, который рассматривал его как «узелок бессознательных чувств и убеждений, косвенно обнаруживаемых через поведение», отмечая, что человек осознавать и контролировать это психическое явление не может. Карл Юнг связывал появление комплексов с архетипами – психологической схемой, определяющей направление переживаний и эмоций человека, которые мы наследуем как инстинкты. «Человек

рождается бессознательным, но он приносит при рождении базовый план своей природы» [Синдрома самозванца..., www].

Одним из влияющих на мотивацию человека механизмов является комплекс «неполноценности», описанный А. Адлером. Он отмечал, что данный комплекс проявляется через постоянное стремление человека в течение жизни доказывать свою самостоятельность и состоятельность окружающим. Формируется он на ранних стадиях развития личности, поскольку в детстве ребенок проигрывает взрослому окружению (родителям) в опыте и психологической силе.

Данный комплекс имеет разные формы реализации, следовательно, компенсируется различными способами, что сказывается на мотивационной сфере личности. Комплексом является табуированная тема, которая вызывает психологические терзания у конкретной личности. Как говорил З. Фрейд, комплекс всегда формируется вокруг определенного влечения, но в результате невозможности реализации, вытесняется в бессознательное, что практически исключает возможность самостоятельной проработки этой проблемы. Его концепция поясняет влияние травматического опыта, после проживания которого у человека возникает паттерны поведения. Эти наборы стереотипных реакций, которые срабатывают раз за разом в определенных ситуациях, блокируют психический потенциал человека. Отсутствие психологического ресурса в адаптации к ситуации не дает возможности приспособиться к комплексам, и человек использует неподходящие для этого механизмы.

Комплекс всегда преодолевается посредством компенсации. Одной из компенсаций комплекса неполноценности можно рассмотреть «неуверенность в себе». В результате невозможности реализовать актуальную потребность, личность испытывает «страдание», в результате мозгом создается иллюзия «замены настоящего желания на «правильное». Та часть личности, которая «стремится и желает», начинает вытесняться, игнорироваться и «запираться» в бессознательном как недостойная, не имеющая право на существование. В дальнейшем личность не чувствует своей ценности, не верит в искренность чувств окружающих, либо навязчиво пытается оправдать ожидания, не может просить помощи в затруднительных обстоятельствах. Жизнь проходит под девизом: «Если я не нужен сам себе – я не нужен никому». Логично предположить, что о стимуляции такой личностью на достижение речи не может идти.

«Перфекционизм» как разновидность компенсации комплекса неполноценности. Несмотря на позитивные характеристики, стремление к недостижимому идеалу приводит личность к жесткости требований в первую очередь к себе. Постоянное третирование себя как ничтожной личности, не способной сделать «все как надо». Девиз: «Неполноценность может быть компенсирована только совершенством». Но совершенству нет предела. Усилия такая личность тратит на борьбу с самим собой. Идеализированное представление о том, каким надо быть, отрывает человека от реальности, следовательно, чем больше не соответствий идеалу, тем больше страданий.

«Обесценивание» слов, действий других людей. Компенсация собственной значимости. Постоянные попытки личности доказать окружающим, что она «неплохая». Ориентир на внешнее подтверждение «хорошести» посредством постоянной конкуренции, вызова, готовности к сражению даже в тех ситуациях, когда это абсолютно не нужно. Данный тип компенсаторного поведения способен дать толчок к мотивационному развитию, но поиск «зеркала одобрения» приводит человека в сильнейшую зависимость от мнения окружающих, при этом личность не понимает, что именно надо делать для уменьшения ощущения неполноценности, поэтому, проецируя на окружающих свою несостоятельность, учит жизни всех и принуждает принимать только собственную позицию.

«Демонстрация» независимости, безразличия к мнению окружающих. Защитный механизм,

вымещающий на социум страдания, получаемые человеком от возникающего чувства ненужности. Девиз: «Раз я никому не нужен и все ко мне безразлично относятся, то и мне никто не нужен. Мне и одному хорошо». Подобный тип компенсаторного поведения закрывает перед человеком возможность мотивировать себя на свершения. Все усилия уходят на удержания непробиваемой стены безразличия и равнодушия к просьбам или требованиям, при этом человек продолжает бездействовать, так как переносит свое внимание на ожидание следующей «атаки» в виде очередного напоминания или принуждения. Свой познавательный ресурс растрачивается на выдумывание тактических приемов обороны, испытывание терпения окружающих. Самоутверждение выражается в «мести» за изоляцию и боль, которую он испытывал от невнимания.

Заключение

Поскольку человек является субъектом взаимодействия, рефлексивный взгляд на собственную эффективность позволит человеку выстроить гармоничные отношения, проработать и отшлифовать свою личность и добраться до неиссякаемого источника мотивации.

Библиография

1. Зиглар Э. Цели: как получать от жизни максимальную отдачу. М.: Попурри, 2020. С. 176.
2. Синдром самозванца и комплекс Золушки: как на жизнь влияет подсознание. URL: <https://trends.rbc.ru/trends/social/63ca9c929a79470fd00ff5b?from=copy>
3. dos Santos M. F., Pereira C. R. The social psychology of a selective national inferiority complex: Reconciling positive distinctiveness and system justification // *Journal of Experimental Social Psychology*. – 2021. – Т. 95. – С. 104118.
4. Tankosić A., Dryden S., Dovchin S. The link between linguistic subordination and linguistic inferiority complexes: English as a second language migrants in Australia // *International Journal of Bilingualism*. – 2021. – Т. 25. – №. 6. – С. 1782-1798.
5. Kumar C., Srivastava S. Attachment Style, Inferiority Complex and Self Concealment: A Correlation Study Among Young College Going Adults. – 2024.
6. Gamper N., Shah S. Inferiority complex: why do sensory ion channels multimerize? // *Biochemical Society Transactions*. – 2022. – Т. 50. – №. 1. – С. 213-222.
7. Sadiq R., Asif Z., Hameed S. Translation and Adaptation of Inferiority Complex Scale [ICS-10] // *Annals of Human and Social Sciences*. – 2023. – Т. 4. – №. 2. – С. 490-498.
8. Safdar S., Naqvi U. L., Naseem A. Class Difference Leads to an Inferiority Complex: Discrimination and Inequality in The White Tiger by Aravind Adiga // *Journal of Social Sciences Review*. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 706-717.
9. Ahmed R. M. Liberation and Consciousness: Reading Steve Biko's Struggles Against Inferiority Complex // *ASRIC JOURNAL ON SOCIAL SCIENCES AND HUMANITIES*. – 2023. – С. 42.
10. Hartanto B., Kusuma D. L., Lililacs A. Inferiority complex in women's oppression on Medea & The Glass Menagerie // *Lililacs Journal: English Literature, Language, and Cultural Studies Journal*. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 1-15.

Barriers to motivation and psychological complexes

Ekaterina S. Shalyugina

Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy,
Nizhniy Novgorod Academy of the Ministry of Interior of Russia,
603950, 3, Ankudinovskoe highway, Nizhniy Novgorod, Russian Federation;
e-mail: na@mvd.ru

Abstract

The article is devoted to the issues of inconstancy of the motivational background of the individual, as well as obstacles arising on the way to achieving goals, with further fading of the person's desire to move in a specific direction. A person is able to motivate himself both from within and using external stimuli. Desire, interest, will, needs are internal regulators of motivation. Assessment, recognition, reward are external factors. Human motives are able to generate psychic energy, which determines the vector of the individual's activity and reveals the resource of opportunities in overcoming difficulties on the way to the goal. Motivation supports our productivity, promotes the effectiveness of goal-setting, stimulates divergent thinking, encourages the search for innovations and alternatives, as a result of which a person gets satisfaction from what has been achieved. This study attempts to identify psychological determinants that influence the productivity of life and block human potential. Compensatory mechanisms manifested through the behavior of the individual are revealed. The author of the study concludes that, since a person is the subject of interaction, a reflexive view of one's own effectiveness will allow a person to build harmonious relationships, work on and polish their personality, and reach an inexhaustible source of motivation.

For citation

Shalyugina E.S. (2024) Bar'ery motivatsii i psikhologicheskie komplekсы [Barriers to motivation and psychological complexes]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (5A), pp. 20-24.

Keywords

Motivation, inferiority complex, defense mechanisms, personality, compensatory mechanisms.

References

1. Sindrom samozvantsa i kompleks Zolushki: kak na zhizn' vliyaet podsoznanie [Imposter Syndrome and Cinderella Complex: How the Subconscious Affects Life]. Available at: <https://trends.rbc.ru/trends/social/63ca9c929a79470fdd00ff5b?from=copy> [Accessed 04/04/2024]
2. Ziglar Z. (2020) Tseli: kak poluchat' ot zhizni maksimal'nuyu otdachu [Goals: How to Get the Most Out of Your Life]. Moscow: Popurri Publ.
3. dos Santos, M. F., & Pereira, C. R. (2021). The social psychology of a selective national inferiority complex: Reconciling positive distinctiveness and system justification. *Journal of Experimental Social Psychology*, 95, 104118.
4. Tankosić, A., Dryden, S., & Dovchin, S. (2021). The link between linguistic subordination and linguistic inferiority complexes: English as a second language migrants in Australia. *International Journal of Bilingualism*, 25(6), 1782-1798.
5. Kumar, C., & Srivastava, S. (2024). Attachment Style, Inferiority Complex and Self Concealment: A Correlation Study Among Young College Going Adults.
6. Gamper, N., & Shah, S. (2022). Inferiority complex: why do sensory ion channels multimerize?. *Biochemical Society Transactions*, 50(1), 213-222.
7. Sadiq, R., Asif, Z., & Hameed, S. (2023). Translation and Adaptation of Inferiority Complex Scale [ICS-10]. *Annals of Human and Social Sciences*, 4(2), 490-498.
8. Safdar, S., Naqvi, U. L., & Naseem, A. (2023). Class Difference Leads to an Inferiority Complex: Discrimination and Inequality in The White Tiger by Aravind Adiga. *Journal of Social Sciences Review*, 3(2), 706-717.
9. Ahmed, R. M. (2023). Liberation and Consciousness: Reading Steve Biko's Struggles Against Inferiority Complex. *ASRIC JOURNAL ON SOCIAL SCIENCES AND HUMANITIES*, 42.
10. Hartanto, B., Kusuma, D. L., & Lililacs, A. (2022). Inferiority complex in women's oppression on Medea & The Glass Menagerie. *Lililacs Journal: English Literature, Language, and Cultural Studies Journal*, 2(2), 1-15.