

Владимир Умнов

Я и комплексы



Владимир Умнов

Я и комплексы

«Научная книга»

2013

Умнов В. И.

Я и комплексы / В. И. Умнов — «Научная книга», 2013

Попытки познать самого себя, ответить на множество вопросов: насколько вы коммуникабельны, уверены в себе и своей привлекательности, сколько быстро вы можете влиться в новый коллектив... Все это свидетельствует о потребности человека в самоидентификации и преодолении сомнений и комплексов. Как важно в этот момент иметь под рукой качественные и корректные тесты, созданные профессиональным психологом! Ведь только при наличии таких тестов самопознание пройдет успешно. Благодаря этой книге процесс самоанализа будет максимально эффективным, что позволит вам вступить на путь самосовершенствования.

© Умнов В. И., 2013

© Научная книга, 2013

Содержание

Предисловие	6
Тест	7
Тест	12
Тест	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Владимир Иванович Умнов

Я и комплексы

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Предисловие

Недостатки всегда были присущи человеческой натуре. Подсознательно или сознательно, человек с рождения начинает оценивать себя и свои возможности. И, к сожалению, не всегда эти оценки соответствуют действительности. Зачастую наряду с реально существующими недостатками человек находит в себе массу мнимых, не осознавая при этом их иллюзорности. Хорошо, если в конечном итоге человек сумеет отделить зерна от плевел, а если нет. В этом случае и начинают развиваться самые разнообразные комплексы, что влечет за собой заниженную самооценку и неуверенность в себе.

Главная особенность неуверенной в себе личности состоит в том, что в обычной деятельности подобные люди стремятся избегать любых форм личного самопроявления. Высказывание собственного мнения и проявление личных особенностей для людей с заниженной самооценкой либо крайне неприятны, что связано с чувством страха, вины, стыда, либо невозможны вследствие отсутствия соответствующих навыков, либо просто не имеют смысла в рамках их системы ценностей. Эта книга поможет вам избежать конфликтных ситуаций, в первую очередь с самим собой. Недостатков не надо бояться, с ними надо дружить! – вот девиз этой книги.

Тест

Комплекс неполноценности

На свете не существует ни одного человека, так или иначе не озабоченного собственным несовершенством, и каждый в своем поведении вырабатывает определенные принципы относительно своего поведения. При этом в жизни каждого существуют определенные комплексы, которые мешают ему жить и чувствовать себя по-настоящему счастливым. Только у всех это проявляется в разной степени. Этот тест направлен на определение степени комплекса неполноценности у вас.



1. Что вам нужно для осознания полного счастья?

- а) много друзей;
- б) сочувствие и понимание окружающих;
- в) много денег.



2. Почти все ваши промахи и неудачи – это результат:

- а) вашего фатального невезения;
- б) несовершенства окружающего мира;
- в) непомерной глупости и ограниченности других людей.



3. Каким образом вы решаете большинство своих проблем?

- а) стараюсь привлечь к этому как можно больше людей, поскольку не уверен в собственных знаниях и силах;

б) стараюсь разбираться с проблемами самостоятельно, но ориентируюсь при этом на мнение окружающих;

в) я решаю проблемы самостоятельно и не нуждаюсь ни в чьих советах и рекомендациях.



4. Какова будет ваша реакция на несправедливую критику?

а) я внимательно выслушаю все нарекания и постараюсь избежать подобных ошибок в будущем;

б) выслушаю, но все равно буду все делать по-своему;

в) постараюсь доказать свою правоту.



5. Вы долго стремились к заветной цели, но из-за роковой случайности все рухнуло в одночасье. Ваша реакция?

а) крах надежд и потеря смысла жизни;

б) спокойное смирение и исправление ошибок;

в) хороший повод начать все сначала.



6. Что для вас значит мнение окружающих людей?

а) главное и основное в жизни и деятельности;

б) важное, но не первостепенное значение;

в) абсолютно ничего, потому что окружающими всегда движет только зависть.



7. Стремитесь ли вы к совершенству или всегда довольствуетесь тем, что имеете на данный момент?

- а) положение дел почти никогда не устраивает меня целиком и полностью;
- б) при желании всегда можно найти, что исправить;
- в) я об этом не задумываюсь.



8. Есть ли в вашей жизни человек, на которого вы бы очень хотели быть похожим?

- а) да, только идеалы для подражания у меня меняются довольно часто;
- б) это было когда-то давно, в глубоком детстве;
- в) я не встречал человека, который был бы достоин стать моим идеалом.



9. Случалось ли вам испытывать неловкость при разговоре с незнакомым человеком?

- а) достаточно часто;
- б) в некоторых случаях;
- в) никогда.



10. Часто ли вы думаете о недостатках других?

- а) часто;
- б) иногда;
- в) есть более важные проблемы.



11. Часто ли вы рассуждаете вслух о своих достоинствах?

- а) только в тех случаях, когда я этого действительно заслуживаю;
- б) это было бы нескромно с моей стороны, но иногда такое желание возникает;
- в) стараюсь подчеркнуть это при каждом удобном случае.

Ключ

Если в ваших ответах наиболее часто встречаются варианты “а”, это говорит о том, что вы обладаете рядом комплексов, которые нередко мешают вам жить. Вашу жизнь можно сравнить с адом, поэтому каждый новый день вы встречаете не с улыбкой и радостью, а с желанием, чтобы он скорее закончился и тогда можно было бы скрыться от посторонних глаз. И даже, если когда-нибудь в голову приходят мысли о том, чтобы в один прекрасный момент взять и все развернуть на 180 град., вы не можете для этого набраться сил и все время опираетесь на мнение окружающих. Вы почти уверены в том, что ваша персона волнует их больше, чем любая другая, потому что вы являетесь самым невезучим из всех невезучих людей и склонны в этом винить только себя.

Если в ваших ответах преобладает вариант “б”, то вас можно считать обладателем некоторых комплексов, но и в то же время человеком, который не желает мириться с создавшимся положением и желающим в самое ближайшее время исправить все минусы на плюсы. Можно даже сказать, что мысли о собственном совершенстве тревожили вас с раннего детства и вы всегда старались казаться лучше, чем это было на самом деле. Иногда это стремление может подтолкнуть вас к разыгрыванию своей собственной пьесы, в результате чего окружающие теряются в догадках, не понимая, кто же перед ними на самом деле. Поэтому мы посоветовали бы вам быть как можно естественнее, ведь большинство человеческих комплексов зиждутся на том, что люди постоянно пытаются прятать свое истинное лицо под придуманными масками. Будьте уверены в своих силах, и у вас все получится!

Если вы чаще всего выбирали ответ “в”, то можно сказать, что уверенности в себе и в своих силах у вас хватит еще на десятилетия. Скорее всего, это результат воспитания, когда ваши родители не допускали и тени сомнения в вашей исключительности. И вас действительно можно назвать феноменом, потому что вы никогда не задумываетесь над теми вопросами, которые тревожат умы многих. Правда, иногда ваша самоуверенность может стать причиной серьезных ошибок, потому что, будучи уверенным в собственном совершенстве, вы недооце-

ниваете противников, а совершенно зря. Если же говорить о наличии у вас комплексов, то таковые у вас полностью отсутствуют.

Тест

Насколько вы самоуверенны?

1. Нравится ли вам быть в центре внимания?

а) да, мне это доставляет удовольствие, кроме того, всеобщее внимание помогает мне лишний раз убедиться в собственной неповторимости и гениальности;

б) я не люблю быть в центре внимания и в подобной ситуации всегда чувствую себя неловко;

в) не задумываюсь над этим.



2. При скандалах и ссорах вы чаще всего:

а) уверенно отстаиваете свою точку зрения;

б) молчу, но через некоторое время отомщу обидчику, и он надолго запомнит это;

в) может быть, и захочу дать отпор, но вряд ли осмелюсь.



3. Если объект вашего внимания, несмотря на все ваши старания и ухищрения, никак не замечает вас, вы:

а) не очень-то огорчитесь и займетесь другой жертвой;

б) удалитесь, сохранив чувство собственного достоинства;

в) не отступите от задуманного, потому что не привыкли проигрывать.



4. Способны ли вы быстро и уверенно принимать решения?

- а) да, потому что всегда полагаюсь на интуицию;
- б) только если полностью уверен в положительном результате;
- в) нет, мне необходимо тщательно взвесить все “за” и “против”.



5. Довольны ли вы своей внешностью?

- а) ничего, но могло бы быть и лучше;
- б) да, меня все устраивает;
- в) нет, и любыми способами стараюсь измениться.



6. Соглашаетесь ли вы с мнением других, если чувствуете, что они не правы?

- а) нет, потому что очень люблю спорить;
- б) соглашусь, если аргументы оппонента будут достаточно вескими;
- в) чаще всего соглашаюсь – жалко времени на пространные рассуждения.



7. Обращаетесь ли вы за помощью к друзьям, и как часто?

- а) нет, потому что не хочу, чтобы они были в курсе моих проблем;
- б) нет, потому что в современном мире каждый стоит только за себя и советы могут быть продиктованы завистью;
- в) да, потому что это самые близкие люди.



8. При неожиданной встрече с незнакомыми людьми вы:

- а) стараетесь вести себя как можно естественнее;
- б) сожалеете о том, что не очень хорошо выглядите;
- в) не можете вести себя уверенно и спокойно, поскольку очень сильно стесняетесь.



9. Чего вам больше всего не хватает на работе и в личной жизни?

- а) свободного времени;
- б) внимания;
- в) уважения.



10. Часто ли вы задумываетесь о своих физических недостатках?

- а) да, и стараюсь их корректировать;
- б) иногда;
- в) никогда.



11. В чем вы видите смысл жизни?

- а) для меня главное – достичь наибольших успехов на деловом поприще;

б) наше существование на земле приобретает смысл, только когда мы влюблены;

в) смысл жизни в детях.



12. Кем вы хотели стать в идеале?

а) самостоятельным и независимым человеком;

б) ни на кого не похожим;

в) завоевать всеобщую любовь и восхищение.



13. Вас неожиданно пригласили в гости, и вы оказались одеты не по случаю. Ваша реакция:

а) по одежке только встречают, а провожают по уму;

б) весь вечер буду думать только об этом;

в) это не повод для беспокойства.



14. Соглашаетесь ли вы на рискованные мероприятия?

а) несомненно – это очень интересно и несет массу новых впечатлений;

б) в одиночку – нет, а вот с кем-нибудь знакомым – с удовольствием;

в) нет, потому что все новое меня пугает.



15. Смогли ли бы вы, если этого требует ситуация, публично выступить без подготовки?

- а) может быть, но некоторое время на подготовку все же попрошу;
- б) легко и без проблем;
- в) нет, потому что для этого нужен определенный опыт.



16. Для того чтобы привлечь внимание окружающих, в первую очередь нужно:

- а) быть интересным собеседником;
- б) всегда уверенно держаться;
- в) не отличаться от общей массы и быть ее частью.



17. Смогли ли бы вы достичь определенных результатов в выработке уверенности?

- а) не нужно об этом думать, и все получится само собой;
- б) при огромном желании можно;
- в) нет это врожденное качество.



18. Прилагаете ли вы усилия к тому, чтобы проблемы не отражались на вашем внешнем виде?

- а) да;
- б) нет;
- в) стараюсь, но, к сожалению, не всегда получается.



19. Ваш начальник в последнее время все чаще указывает на ваши ошибки, ваши действия:

- а) уволюсь по собственному желанию – можно найти работу поинтереснее;
- б) попробую исправиться, а если не получится – уволюсь;
- в) всерьез задумаюсь о своем поведении.



20. Вы поссорились с близким человеком, но сейчас вам очень нужен его совет, как вы поступите?

- а) обращусь за помощью, как будто ничего не произошло;
- б) попрошу прощения и признаю свои ошибки;
- в) оставлю все, как есть.

Ключ

А Б В

1.	3	1	2
2.	3	2	1
3.	2	1	3

4.	3	2	1
5.	2	3	1
6.	3	1	2
7.	2	3	1
8.	3	2	1
9.	3	2	1
10.	1	2	3
11.	3	2	1
12.	3	2	1
13.	2	1	3
14.	3	2	1
15.	2	3	1
16.	2	3	1
17.	3	2	1
18.	1	3	2
19.	3	2	1
20.	3	2	1

Если вы набрали от 20 до 34 баллов, то у вас очень низкая самооценка. Вам не хватает смелости и веры в свои силы, а потому вы часто сталкиваетесь с проблемами и чувствуете себя ненужным даже среди близких и родных людей. Вы постоянно озабочены тем, что можете что-нибудь сделать не так, и эти страхи накапливаются, как снежный ком, со временем выливаясь в беспросветную депрессию. Вы слишком застенчивы, кроме того, у вас чрезвычайно развит комплекс неполноценности. К тому же вы постоянно испытываете чувство вины неизвестно перед кем и непонятно за что. Вам бы надо разобраться в себе, чтобы не чувствовать себя постоянно виноватым и пристыженным. Вы способны испытывать стыд даже за те поступки, в которых нет ничего плохого и предосудительного, стоит вас хоть немного пристыдить.

Вам необходимо осознать, что у окружающих есть более важные проблемы, чем обсуждение вашей персоны, иначе вы рискуете довести себя до нервного срыва. Если вас это устраивает, то не нужно что-либо менять в себе, а если нет – пересмотрите свое поведение и поймите, что личность каждого человека сама по себе ценна и не стоит мучиться из-за непохожести на других. Думайте о хорошем, и у вас все получится!

Если вы набрали от 35 до 48 баллов, значит, вы – золотая середина. Самоуверенность в вас прекрасно уживается с объективной самооценкой личностных качеств и характеристик, то есть самоуверенность у вас есть, но она имеет границы. Вы совершенно спокойно чувствуете себя в любой ситуации, так как весьма уверены в себе и не чувствуете ни перед кем вины, вас не терзают мысли о собственном несовершенстве, как и о том, что кто-то лучше и увереннее

вас, а потому добился больших успехов в жизни. Все события в жизни вы можете оценивать с разных сторон, и в этом ваше преимущество перед другими.

Если вы набрали от 49 до 60 баллов, то вы ни в малейшей степени не сомневаетесь в себе и даже сейчас вами движет только любопытство, потому что относительно своей раскованности сомнений у вас никогда не возникает. Вы любите и принимаете себя таким, какой вы есть, и окружающие это чувствуют, а поэтому восхищаются и ценят. Редко кто осмелится усомниться в ваших достоинствах, а если такое все же случится, то этот человек сильно пожалеет о сказанном, потому что вы всегда сможете дать отпор и убедить других в своей правоте.

Тест

Насколько вы закомплексованы в интимных отношениях?

Обычно все упреки, относящиеся к данному вопросу, связаны с противоположным полом. Женщины ссылаются на мужчин: они и грубы в постели, и невнимательны, и торопливы, а иногда вообще забывают о самой прелюдии, которая для женщины имеет первостепенное значение. Мужчины же говорят, что женщинам не мешало бы быть более раскованными и активными в постели, меньше думать о своем макияже и т. д.

Между тем любая женщина в глубине души уверена, что она в постели – само совершенство – и в ее присутствии любое существо мужского пола просто обязано испытывать самое жгучее сексуальное желание, неизменно приводящее к бурному оргазму. С помощью этого теста вы можете проверить, правда ли это.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.