

НУБІП України

НУБІП України

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

10.04 – КМР. 939 “С” 2021.06.14. 011 ПЗ

ТИМЧЕНКО ЮЛІЇ ВІТАЛІЇВНИ

2021 р.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Гуманітарно-педагогічний факультет

НУБІП України

УДК 378.091

ДОГОДЖЕНО
Декан гуманітарно-
педагогічного факультету

Савицька І. М.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
завідувач кафедри
соціальної роботи та реабілітації

Сопівник І.В.

НУБІП України

“ ” 20 р.

“ ” 20 р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему

«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ
З КОМПЛЕКСАМИ ЩОДО СВОЇ ЗОВНІШНІСТІ»

НУБІП України

Спеціальність
Освітня програма

231 «Соціальна робота»

«Соціально-психологічна реабілітація»

Орієнтація освітньої програми

«Освітньо-професійна»

НУБІП України

Гарант освітньої програми

Доктор педагогічних наук, доцент
(науковий ступінь та вчене звання)

Сопівник Ірина Віталіївна
(ПІБ)

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

Доктор педагогічних наук, доцент
(науковий ступінь та вчене звання)
Висоцала

Сопівник Ірина Віталіївна
(ПІБ)
Тимченко Юлія Віталіївна
(ПІБ студента)

НУБІП України

КИЇВ – 2021

НУБІП України

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Гуманітарно-педагогічний факультет

НУБІП України

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри соціальної роботи
та реабілітації
Д. пед. наук, доцент Сопівник І.В.
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (ПІБ)
" " 20 року

НУБІП України

ЗАВДАННЯ
ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТУ
Тимченко Юлії Віталівні
(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 231 «Соціальна робота»
(код і назва)
Освітня програма «Соціально-психологічна реабілітація»
(назва)

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна
(освітньо-професійна або освітньо-наукова)
Тема магістерської кваліфікаційної роботи Соціально-психологічна реабілітація осіб
з комплексами щодо своєї зовнішності
затверджена наказом ректора НУБП України від " " 20 р. №
Термін подання завершеної роботи на кафедру (рік, місяць, число)

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи наукові розробки вітчизняних і зарубіжних
учених; матеріали періодичних видань; навчальна та довідкова література з теми дослідження

Перелік питань, що лідають дослідженню.

- 1) Розкрити причини розвитку комплексів своєї зовнішності.
- 2) Діагностувати дисморфобію (викривлене сприйняття себе) та самооцінку в осіб-підлітків
вона віку.

3) Обґрунтувати технології соціально-психологічної реабілітації осіб з комплексами щодо
своєї зовнішності.

Дата видачі завдання " " 20 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи Сопівник І.В.
(підпис) (прізвище та ініціали)
Завдання прийняв до виконання Тимченко Ю. В.
(підпис) (прізвище та ініціали студента)

НУБІП України

НУБІП України

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ОСІБ З КОМПЛЕКСАМИ СВОЄЇ ЗОВНІШНОСТІ	7
1.1. Загальне поняття комплексів та комплекси які стосуються зовнішності	7
1.2. Причини розвитку комплексів своєї зовнішності	13
<i>Висновки до першого розділу</i>	27
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ КОМПЛЕКСІВ ПОВ'ЯЗАНИХ З ЗОВНІШНІСТЮ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА САМУ ЛЮДИНУ ТА ОТОЧУЮЧИХ	28
2.1. Мета, завдання та методика дослідження проблеми	28
2.2. Дослідження показників комплексів своєї зовнішності	30
2.3. Помилки при вирішенні проблем з комплексами своєї зовнішності	36
2.4. Соціально-психологічна реабілітація осіб з комплексами своєї зовнішності	41
<i>Висновки до другого розділу</i>	54
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	69

НУБІП України

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає у тому, що на даний момент, у сучасному світі ми бачимо достатньо прикладів людей які борються з комплексами зовнішності, та пробують розібратись з першопричиною цієї проблеми, яка у них виникла. Читаючи різні джерела та відруки психологів про

актуальність даної теми, ми можемо зробити висновок що запит є досить великим та потреба у просвітлені цієї теми є насправді потрібною не лише на

рівні студентської роботи. Занепокоєння зовнішнім виглядом визнається та сприймається в більшості культур як аспект нормальної поведінки людини

Однак, якщо ці проблеми є надмірними або суттєво засмучують людину та впливають на якість її життя, вона може мати тілесний дисморфічний розлад.

Незважаючи на те що дисморфофобія описана понад 100 років тому, патологія залишається ще недооціненою, та невизнання її може призвести до тяжких наслідків для людини. У нещодавно опублікованій Міжнародній класифікації

хвороб 11-го перегляду (МКХ-11) дисморфофобія – це стійка стурбованість одним або декількома ймовірними дефектами або недоліками зовнішнього вигляду, які непомітні або лише незначно помітні для інших.

Проблема дисморфії висвітлена в основному у зарубіжній науковій літературі, зокрема авторами Angelakis I., Anthony W., Bohne A., Borda T., Brohede S.,

Cansever A., Conroy M., Deegan P., Dixon L., Dyl J., Eisen J., Enander J., Fontenelle L., Grant J.,

Gunstad J., Harrison A., Hollander E., Hunt T., MacDonald-Wilson K., Mancuso S., Morselli E.,

Neziroglu F., Perugi G., Phillips K., Pope C., Rabiei M., Raman K., Rasmussen J., Rosen J., Rossler

W., Sreshta N., Thompson C., Turkson S., Veale D., Wilhelm S.

Такі вчені як М.К. Акімова, О.К. Асмолов, З.Фрейд, І.С. Якиманська,

детально розбирали чому людина не може сприймати себе як особистість та чому

її комплекси не дають їй рухатись далі, де корінь цієї проблеми.

Мета дослідження: обґрунтувати технології соціально-психологічної реабілітації осіб з комплексами щодо своєї зовнішності.

Завдання дослідження:

- 1) Розкрити причини розвитку комплексів своєї зовнішності.
- 2) Діагностувати дисморфобію (викривлене сприйняття себе) та самооцінку в осіб підліткового віку.

- 3) Обґрунтувати технології соціально-психологічної реабілітації осіб з комплексами щодо своєї зовнішності.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна реабілітація з комплексами своєї зовнішності.

Предмет дослідження: технології соціально-психологічної реабілітації осіб з комплексами щодо своєї зовнішності.

Практичне значення: Досліджуючи дану тему про комплекси зовнішності особи, це дасть нам таке практичне застосування як створення соціально-психологічної реабілітації для таких осіб, та для людей які знайомі з такими людьми.

Структура роботи Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних літературних джерел.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

РОЗДІЛ

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ОСІБ З

КОМПЛЕКСАМИ СВОЄЇ ЗОВНІШНОСТІ

НУБІП України

1.1. Загальне поняття комплексів, та комплексів які стосуються зовнішності

Комплекс – сукупність думок, спогадів та установ особистості що себе та свого життя, суб'єктивна думка про себе що не відповідає дійсності та реальності в цілком. Зазвичай усі комплекси та їх чинник походять із дитинства та мають досить глибокий корінь з часом, так звана психологічна травма або великий стрес цьому дуже сприяє. Все, що відбувається в дитинстві, обов'язково буде мати вплив на життя людини в майбутньому. Сама подія у голові людини може бути не такою чіткою, але глибоко в середині дано ситуація буде служити коренем тої чи іншої проблеми що до сприйняття себе зовнішньо.

Говорячи про комплекси людини та досліджуючи дану галузь, хотілось б звернутись до тих, хто вкладав істину на початку нашої історії. Нам варто розуміти що проблеми з сприйняттям себе зовнішньо це досить велика галузь у психології, тут ми не можемо виділити лише одного автора чи одну книгу, так як тут все тісно між собою пов'язано.

В першу чергу нам потрібно виділити таких психологів філософів та вчених:

Вільям Джеймс. Американський філософ і психолог, один із засновників і провідний представник прагматизму і функціоналізму. Джеймс розглядав свідомість з точки зору його «функціональної» цінності для життя людини, як одне зі знарядь біологічного пристосування індивіда.

Зінченко Петро Іванович. Український психолог, представник харківської школи психології. Автор робіт з психології пам'яті, що трактувалась ним з позиції діяльнісного підходу. На цій основі П. Зінченко досліджував

проблеми мимовільного запам'ятовування, продемонструвавши залежність його ефективності від місця об'єктів, що запам'ятовуються в структурі діяльності (їхні зв'язки з мотивами та метою здійснення діяльності). Виступаючи проти абсолютизації розмежування мимовільної і довільної пам'яті, обґрунтував спільність їх функціональних механізмів («Мимовільне запам'ятовування»).

- Формм Ерік. Еріх Фромм, спираючись на ідеї психоаналізу, прагнув вирішити основні протиріччя людського існування – між егоїзмом і альтруїзмом, волею і буттям. А шляхи виходу з кризи цивілізації бачив у створенні «здорового суспільства», заснованого на принципах гуманістичної етики, серед яких любов, а також відновленні гармонії між індивідом і природою, особистістю й суспільством.

- Маслоу Абрахам Харольд. Американський психолог, засновник гуманістичної психології. Він розробив теорію потреби особи, яка знайшла широке застосування в психології і економіці. Ця теорія займає важливе місце в побудові теорій мотивації і поведінки особистості.

Та звичайно будемо звертатись до сучасних психологів та методик завдяки яким ми можемо досліджувати та пропрацьовувати соціально-психологічно комплекси з своєю зовнішністю.

Отже почнемо ми з Вільям Джеймс. Вільям Джеймс є батьком сучасної психології та видатним американським філософом. Його робота має досить велике охоплення дисциплін, від освіти, метафізики до релігії, міетики, анатомії і звичайно психології.

У свій час вчений досить багато хворів, та більшу частину свого життя, як він сам писав, страждав від хвороб. У такому стані він прийшов до висновку, що те, що йому боляче, є не більше ніж хворобою розуму, а також душі.

Сам вчений стверджував – «Найглибший принцип людської природи - це прагнення оцінити» що приводить нас до думки, люди чекають та оцінують інших, така їх природа.

Я не дарма обрада даного вченого, саме ця цитата спонукала мене задуматись більше до кореня та поширення комплексів людини. Ми прагнемо

усьому надати цінність, навіть людям, але тут і виникає проблема. Надаючи якісь людині цінності, ми робимо її прикованою до тих чи інших факторії в її житті, опісля цій людині важко зняти наручники до яких ви її прикували.

Звідси ми можемо зробити маленький висновок, оцінюючи людей, за своїми стандартами ми можемо нанести їй не дуже бажаних комплексів, як і загальним так і пов'язаних із зовнішністю.

Вільям Джеймс досить чітко пояснив вирішення даної проблеми для людей, які страждають від оцінки інших «Наприклад, якщо я бачу, що поруч зі мною є змія, я не відчуваю страху, думаючи, що вона може напасти на мене. Це моє тіло і моя совість, які генерують певну фізіологічну реакцію. Ця відповідь - це те, що, нарешті, породжує емоцію. Політ і фізична реакція будуть, згідно з цією теорією, тим, що викликає таке відчуття страху і муки».

Зінченко Петро Іванович. Основною роботою даного вченого-психолога, була робота про мимовільне запам'ятовування, та в загальному про психологію пам'яті. Якщо говорити про це детальніше тут тема йдеться про як формуються наші спогади, що змушує враження, отримані в сьогоднішні, впливати на нас в майбутньому. Для мозку новий досвід означає спонтанну активність нейронів.

Коли з нами щось відбувається, кластери нейронів включаються в дію, передаючи дані електричні імпульси. Робота гена і вироблення протеїну створюють нові синапси, стимулюють зростання нових нейронів.

Якщо говорити про комплекси у цьому руслі, то можна сказати що те що ми називаємо спогадами, може досить сильно засісти у нас в голові, думках та з роками формувати нас та наші комплекси через ті чи інші ситуації. На фізичному рівні, вчений пояснює як це відбувається у мозку людини і як ми можемо прогидіяти або ж боротись з цим.

Формм Ерік. Еріх Фромм. Основними роботами даного психолога є « Втеча від свободи», « Здорове суспільство», «Мистецтво любові». Дані роботи за основу у собі містять служити людині на благо а не економіці чи політиці.

Дані роботи вчать людину працювати з проблемами у своєму житті, вирішувати їх та вчать любити себе та інших. Його роботи насправді дуже влучні

у сучасному світі коли ми говоримо про комплекси та відкривають ті питання, які допомагають людині зрозуміти глибше корінь своїх проблем та мають для них вирішення.

Маслоу Абрахам Харольд. Людські потреби, які вони? Про це більше описує даний психолог розвиваючи теорію мотивації, - можна виділити три етапи розвитку цієї теорії - Маслоу йде від жорстко-заданої ієрархії потреб і поділяє всі мотиви на дві групи: дефіцитарніе і буттеві. Перша група спрямована на поповнення дефіциту, як наприклад потреби в їжі або у сні. Це неминучі потреби, що забезпечують виживання людини. Друга група мотивів служить розвитку, це буттеві мотиви - активність, яка виникає не для задоволення потреб, а пов'язана з отриманням задоволення, задоволення, з пошуком більш високої мети і її досягненням. На третьому етапі в теорії Маслоу з'являються поняття мета мотивації і мета потребності, які пов'язані з буттевими цінностями людини, такими як істина, добро, краса і інші. Цей буттевий пласт існування особистості може відкриватися людині в так званих "пік-переживання" що представляють собою досвід захвату, естетичної насолоди, сильних позитивних емоцій. Розвиваючи ці ідеї Маслоу приходять до розуміння обмеженості рамок гуманістичної психології і бере участь у створенні нової, «четвертої сили».

Дисморфофобія body dysmorphic disorder (викривлене сприйняття самого себе) – психічний розлад, при якому людина надмірно занепокоєна та зайнята незначним дефектом або особливістю свого тіла. Зазвичай починається в молодому або підлітковому віці. «Я дуже товста», «Не можу дивитися на себе в дзеркало, я негарна», «Ненавиджу свої губи» – так люди скаржаться близьким, а ті їх заспокоюють, і це нескінченний процес, який підживлює проблему і ще більше посилює її. Відвідуючи косметологів, такі люди не зупиняться на чомусь одному і будуть постійними клієнтами аж до того моменту, коли вони з прекрасної дівчини перетворяться на чудовисько. Дисморфофобія характеризується думками про уявну зовнішню потворність; такі люди мають спотворене уявлення про своє тіло. Незважаючи на те, що в більшості випадків такі думки є надуманими, зайве прагнення до краси може підпорядкувати собі

життя людини, і проявляється нав язливим бажанням змінити свій зовнішній вигляд.

Багатьом людям хотілося б щось змінити або покращити у своїй зовнішності, але особи, які страждають дисморфобією й мають нормальну та інколи привабливу зовнішність, вважають, що вони потворні до такої міри, що уникають соціальних контактів через побоювання бути виєміяними. Часто вони неохоче звертаються по допомогу через соромязливість або побоювання того, що їх «не зрозуміють».

Дисморфобія поєднує у собі obsесивний та компульсивний компоненти.

Хворі можуть годинами дивитися у дзеркало або навпаки – уникати дзеркал, думати про свою зовнішність тривалий час протягом дня (не менш як 1 годину, а зазвичай довше), а в серйозних випадках настійливо уникати соціальних контактів. Бажання виправити дефект за допомогою пластичної хірургії, багаторазові пластичні операції, які не приносять бажаного задоволення.

Яскравим прикладом страждання дисморфобією є Майкл Джексон. Щоразу, виправляючи один дефект своєї зовнішності приводив до виявлення нового дефекту, виправивши його, він знову був не задоволений і так до повної втрати ідентичності.

Будь-хто з нас відчуває потребу відчувати своє цілісне «Я», в якому внутрішня і зовнішня сторони перебували б у рівновазі. У людини, що страждає дисморфобією, слабкість, нестійкість внутрішнього «Я» компенсується гіпертрофією зовнішнього «Я». Загальновідомо, що у хлопчиків дитинство триває довше, ніж у дівчаток. Дівчата раніше, ніж юнаки, відчувають і усвідомлюють свою статеву приналежність, звідси підвищений інтерес до своєї зовнішності, хворобливе сприйняття свого фізичного недосконалість. У підлітковому віці, згадаймо ті часи, наше обличчя суттєво і часто непропорційно змінюється. Ми намагаємося знайти свою індивідуальність. Бажаючи схвалення

однолітків і знайомих. Наше обличчя є життєво важливим для нас, оскільки ми намагаємося показати себе світові. Згадаймо тільки той нещасний прищип, який не давав спокою кілька днів.

Причинами появи занепокоєння власним тілом є психологічні – дражніння або критика. Приблизно 60 % людей з дисморфофобією повідомляють, що їх часто або постійно дражнили у дитинстві. Також вплив мають стиль/манера

виховання: батьки, які надають надмірне значення або роблять надмірний наголос на естетичній зовнішності дитини. Інші життєвими подіями, які

вплинули на появу дисморфофобії, є зневага чи ігнорування, фізична і/або сексуальна травма, відчуття небезпеки і відмова. До дисморфофобії схильні і

жертви згвалтувань. Не знайшовши в собі сил, а в оточуючих достатньої підтримки, щоб усвідомити і подолати те, що з ними сталося, вони починають

ненавидіти своє опоганене тіло.

Медіа є ще однією причиною появи дисморфофобії, коли акцент робиться на важливості зовнішнього вигляду. Перфекціонізм теж змушує цих людей

звертатися до пластичних хірургів. У своєму бажанні довести до досконалості власну зовнішність, вони готові лягати під скальпель знову і знову. На жаль,

результат ніколи не відповідає їх очікуванням, а значить, виникає незадоволення, яке щоразу стає причиною чергової операції.

Зазвичай люди з дисморфофобією не зупиняються на одній зміні, вони не бувають до кінця задоволені результатом і щоразу знаходять нові недоліки у своїй

зовнішності. Під час консультації пластичні хірурги та дерматологи першими можуть визначати таких людей і рекомендувати їм лікування у психіатра чи

психотерапевта. Дисморфофобія часто іде поруч з іншими труднощами, як от депресією, низькою самооцінкою, відсутністю вміння постояти за свої права. Для

того, аби зрозуміти всю повноту проблеми, з якими звертаються клієнти, необхідно провести ретельне психіатричне обстеження, за допомогою якого

можна визначити основні мішені втручання.

Згідно світових стандартів надання допомоги рекомендованою є когнітивно-поведінкова терапія. Дані досліджень підтвердили, що більшість

людей, залучених у когнітивно-поведінкову терапію, згодом почувуються менш занепокоєними зовнішнім виглядом навіть після завершення лікування.

Отже говорячи про комплекси, дані вчені відкривають досить важливі

життєві аспекти як допомагають на вирішити та боротись далі з комплексами. Дають більше прояснення що до походження та самого кореня тої чи іншої ситуації в житті яка вплинула на нас та створила нам комплекси.

1.2 Причини розвитку комплексів своєї зовнішності

Комплекс неповноцінності та в загальному комплекси пов'язані зі зовнішністю - глибоке почуття неповноцінності, що існує тривалий час і часто супроводжується помилковими установками та поведінкою; загострене, перебільшене переживання власної слабкості та недосконалості, пов'язане з фактичною чи уявною відсутністю будь-яких цінностей для нього чи для суспільства (фізичних чи психологічних) чи досягнень (відчутних чи нематеріальних).

Фактори, що призводять до виникнення комплексів зі зовнішністю:

- неповноцінність організму (дефекти зовнішності),
- надмірна опіка;
- нехтування дитиною батьками.

Нам дуже важливо прописати кожен з цих пунктів, так як вони формують наші комплекси та мають досить глибокі корені. Нам важливо розписати від чого вони появляються, залежать та що з ними робити.

Розпочнемо з неповноцінності організму а точніше дефекти зовнішності.

Неповноцінність є психопатологічним синдромом, зміст якого виявляється у стійкому переконання особистості у власній неспроможності досягнути смисл і сенс основних видів людської діяльності і мислення, здійснити їх на рівні утвердження себе в колективі як повноцінної особистості. У роботі з такими дітьми (людьми) слід прийняти до уваги, насамперед, обставини, які можуть привести до виникнення в дитини неправильної позиції й стилю життя. Однією з перших серед них є органічна, фізична неповноцінність організму. Діти із цими недоліками бувають цілком зайняті собою, якщо їх ніхто не відволіче, не зацікавить іншими людьми. Порівняння себе з іншими приводить цих дітей до

почуття неповноцінності, приниженості, страждання, це почуття може підсилюватися завдяки глузуванням товаришів, особливо це почуття збільшується у важких ситуаціях, де така дитина буде себе почувати гірше, ніж

звичайна дитина. Але сама по собі неповноцінність не є патогенною. Навіть хвора дитина відчуває здатність змінити ситуацію. Результат залежить від творчої

сили індивідуума, що може мати різну силу й по-різному проявлятися, але завжди визначальною метою. До таких же результатів може привести й розпещеність.

Виникнення звички все одержувати, нічого не даючи в обмін. Легко доступна перевага, не пов'язана з подоланням труднощів, стає стилем життя. У цьому

випадку всі інтереси й турботи також спрямовані на себе, немає досвіду спілкування й допомоги людям, турботи про їх. Єдиний спосіб реакції на труднощі – вимоги до інших людей. Суспільство розглядається такими дітьми як

вороже. Не можна ігнорувати й такий процес, як своєрідна відстороненість дитини, «випадання» її з суспільно-життєвого простору, втрата товаришів і друзів,

знедоленість. Знедолена дитина не знає, що таке любов і дружнє співробітництво. Вона не бачить друзів й участі. Зустрічаючись із труднощами, така дитина

приймає їх поради чи просту участь з глибокою недовірою, не вірить у їх щирість, можливість перебороти власні суперечності за допомогою інших. Вона не вірить,

що може заслужити любов і високу оцінку шляхом дій, корисних людям. Така дитина характеризується високим рівнем підозрілості, вона практично нікому не довіряє. У неї немає досвіду любові до інших, тому що її не люблять, а вона

платить іншим власною ворожістю. Звідси – нетовариськість, замкнутість, нездатність до співробітництва. Уміння любити інших вимагає розвитку й

тренування. У цьому важлива роль членів сім'ї й, насамперед, матері й батька.

Отже, в основі конфлікту особистості, в основі неврозів і тривожності лежить протиріччя між «хотіти» (волі до могутності) і «могти» (неповноцінність), що

впливають із прагнення до переваги. Залежно від того, як дозволяється це

протиріччя, іде весь подальший розвиток особистості. Необхідно підкреслити універсальність почуття неповноцінності. Дитина, будучи безпомічною,

неминуче вважає себе нижчою в оточенні дорослих. Батьки, що зневажають

дитину, що висміюють або проявляють недостатню ніжності до неї, часто акцентують переживання дитини підпорядкованості. Мати грає особливо важливу роль у цьому процесі, тому що легковажне відношення до дитини,

потурання всім бажанням ускладнюють набуття соціальних навичок. Структура

родини теж може сприяти інтенсифікації почуття неповноцінності: єдина дитина

стає об'єктом ненормальної значимості й вона присвячує величезну частину життя марним зусиллям відновити втрачену позицію. Старша дитина, коли перестає бути

єдиною, часто настільки збентежена втратою впливу, що надалі не може

належною мірою використовувати свої здібності; друга дитина живе під тінню

старшої й намагається її наздогнати, наймолодша може відчувати страх при

суперництві. Крім того, є морфологічно й функціонально неповноцінні органи,

які ускладнюють картину. З метою подолання почуття малочінності людина

прагне бути сильною і могутньою. Цілі, у широкому сенсі, персоніфікують

безпеку й адаптацію. Результат прагнення до переваги буває успішним за умови,

що людина керується засадами, що відповідають реальності. Дуже часто, однак,

компенсаторні спроби приведуть до непрактичних цілей і в кінцевому рахунку до

неврозів. Пошук сильної позиції детермінує всі дії людини, його розвиток і має

наслідком засвоєння уніфікованого способу реагування на оточення. Характер

можна визначити як індивідуальний однаковий спосіб поведінки в ситуаціях на

шляху до наміченої мети. Крім прямої боротьби за владу іноді застосовується

інший підхід. Це втеча у хворобу. Людина може домагатися панування й

змушувати інших пристосовуватися до своїх вимог шляхом демонстрації

безпорадності. Неповноцінність органів теж приводить до двох типів реагування.

Перший тип складається в заміні неповноцінного органа іншим, як у випадку

розвитку в сліпого гострого слуху. Другий тип реагування представляє тривалу

концентрацію на неповноцінному органі, що приводить до подолання

неадекватності. Ілюстрацією є заїка, що став оратором. Особливо підкреслимо

можливість скористатися почуттям неповноцінності, навіть геніальність можна

інтерпретувати як вираження жагучого бажання компенсувати індивідуальний

дефект. Західна цивілізація виставляє людину як символ влади. Мужність має на

увазі верховенство, жіночність підпорядкованість. Тому кожний прагне досягти ідеалу мужності, це так званий «чоловічий протест». Таке поводження частіше відзначається в жінок, але зустрічається й у чоловіків, особливо в невдах.

Сексуальна активність завжди повинна розглядатися в аспекті стилю життя, що, у свою чергу, ґрунтується на ранніх дитячих прототипах. Людина із суспільним

прототипом лояльно ставиться до партнера в любовних ситуаціях, а той, хто в дитинстві був змушений боротися за перевагу, схильний сексуальні відносини використовувати з метою маніпулювання. Любов є однієї із трьох головних

проблем; дві інші проблеми – це відносини до роботи й людей. Центральною із

трьох установок вважається відношення до навколишніх. Почуття

неповноцінності бере свій початок у дитинстві. Це пояснюється так: дитина

переживає дуже тривалий період залежності, коли вона зовсім безпомічна і, що б

вижити, повинна спиратися на батьків. Цей досвід викликає в дитини глибоке

переживання неповноцінності в порівнянні з іншими людьми в сімейному

оточенні, більш сильними і могутніми. Поява цього раннього відчуття

неповноцінності позначає початок тривалої боротьби за досягнення переваги над

оточенням, а так само прагнення до досконалості і бездоганності. Прагнення до

переваги є основною мотиваційною силою в житті людини [3, 196]. Таким чином,

фактично усе, що роблять люди, має на меті подолання відчуття своєї

неповноцінності і зміцнення почуття переваги. Однак відчуття неповноцінності

з різних причин може в деяких людей стати надмірним. У результаті з'являється

комплекс неповноцінності – перебільшене почуття власної слабості і

неспроможності. Виділимо три види страждань, випробовуваних у дитинстві, що

сприяють розвитку комплексу неповноцінності: неповноцінність органів,

надмірна опіка, відкидання з боку батьків. У дітей з якою-небудь уродженою

фізичною неповноцінністю може розвинути почуття психологічної

неповноцінності. З іншого боку, діти, батьки яких надмірно їх балують,

потурають їм в усьому, виростають недостатньо упевненими у своїх здібностях,

тому що за них завжди усе робили інші. Їх турбує глибоке укорінене почуття

неповноцінності, тому що вони переконані, що самі не здатні перебороти життєві

перешкоди, нарешті, батьківська зневага дітьми, відкидання може стати причиною появи в них комплексу неповноцінності з тієї причини, що діти, що відкидаються, в основному почувають себе небажаними. Вони йдуть по життю без достатньої впевненості у своїй здатності бути корисними, коханими й оціненими по достоїнству іншими людьми. Кожний з цих трьох видів страждань у дитинстві може зіграти вирішальну роль у виникненні неврозів у зрілі роки.

Одними з основних причин, що викликають комплекс неповноцінності, є:

- залякування, постійні покарання;
- постійна несправедливість, ставлення до дітей як до рабів.

– Невизнання в сім'ї, остракізм серед однолітків, упередження вчителів роблять формування комплексу неповноцінності неминучим.

Високий рівень домагань та страх невідповідності ним, невіра у власні сили, страх бути осміяним, неспроможність бути асертивним, обумовлюють високий рівень тривожності. Дисципліна без взаєморозуміння та любові веде до замкненості в собі, спричинює низьку самооцінку та комплекс неповноцінності, або ж, навпаки, дитина стає злою та агресивною. Дитина повинна знати, що батьки люблять її не за здібності, таланти, не за успіхи в навчанні, не за те, що сьогодні вона помила посуд чи гарно розповіла вірш перед гостями, – а, за те, що вона є такою, якою вона є з усіма її недоліками й невдачами. Підліткова психіка дуже вразлива. На будь-яке образливе зауваження, нехтування, образливе прізвисько підліток реагує набагато болючіше, ніж доросла людина. Дорослий має можливість проаналізувати причину подібного до себе ставлення й заспокоїти себе, що воно викликано, наприклад, заздрістю, злістю, недоброзичливістю, кепським характером кривдника, тим, що той склочник або любить плітки й інтриги. Він може нормально відреагувати на образу чи не звернути на неї уваги, може поскаржитися з кривдником, обізвавши його у відповідь і отримавши від цього задоволення. Підлітки ще не вміють аналізувати, чим викликано погане ставлення або образа, не вміють і правильно вести себе в складній ситуації. Вони не можуть розумно відреагувати на подію, яка ранить самолюбство, так як всі емоційні реакції ще недостатньо зрілі, тому зневага

оточуючих їх дуже раниць. Реакцією на психотравматичну ситуацію можуть бути образа, сльози або замкнутість в собі. Зовнішня бравада будь-якого підлітка, який демонструє своїм одноліткам або дорослим, що йому все дарма, «наплювати» на

думку оточуючих, – це лише маска. Насправді, і хлопчики, і дівчатка дуже стурбовані тим, що про них думають оточуючі і з загостреною увагою стежать,

яке враження справляють на однолітків і дорослих. Підлітки – емоційно чуйні й спостережливі, тонко помічають всі нюанси по відношенню до оточуючих. Якщо щось не так, якщо він не такий, як інші однолітки, якщо вони його за це дразнять,

– то це створює основу для формування комплексів. У деяких підлітків комплекси

виникають через те, що в цьому дуже важкому віці ніхто не каже їм підбадьорливих слів, які могли б надати їм впевненості в собі. Хоча прагнення підлітка до незалежності цілком природно, – все-таки думка батьків та інших

дорослих людей має для нього дуже велике значення. Найголовніше, що потрібно

підлітку – це моральна підтримка батьків. Комплекс меншовартості може

розвинути у підлітка через глузування однолітків, наприклад, з-за фізичної вади (кульгавості, порушення в будові особи, великого родима пляма на обличчі, бородавок, косоокості або чогось ще). Хлопці в цьому віці дуже жорстокі, вони

не розуміють, як це боляче, коли є якийсь дефект зовнішності, над яким усі

сміються. Підлітки, які страждають заїканням, і без того дуже соромляться свого дефекту мови, а коли їх передражнюють однолітки, то це може стати нестерпною ситуацією. Знущаються і над хлопцями, які сильно відстають від

однолітків у фізичному розвитку.

Формуванню комплексу неповноцінності сприяють такі риси характеру, як боязкість, нерішучість, сором'язливість, невпевненість у собі.

Основа комплексів – низька самооцінка.

Розрізняють три типи кореляції генотипу і середовища:

1) пасивний вплив – коли члени однієї сім'ї мають і загальну спадковість, і загальне середовище; спостерігається не випадкове поєднання генотипу і середовища;

2) реактивний вплив – реакція середовища на прояв вроджених

особливостей індивіда, яка може призвести до формування певних особистісних рис,

3) активний вплив – індивід або активно шукає, або створює середовище, яке в найбільшій мірі відповідає його спадковості.

Люди, які страждають комплексом неповноцінності, розглядають себе як щось малозначиме і збиткове. У багатьох людей на його ґрунті розвиваються депресії, за якими у тяжких випадках може слідувати небезпека самогубства.

Одним із симптомів комплексу неповноцінності може бути демонстрація сигналів, якими людина намагається звернути на себе увагу інших людей.

Іншими симптомами може бути недостатність контактів, боязнь людей, боязнь помилитися, постійна напруга. Комплекс неповноцінності іноді являється також підсвідомою причиною дефектів мовлення. Нерідко характерними є намагання

компенсувати комплекс неповноцінності роллю жертви, яка виставляється

напоказ. У молодих чоловіків для маскуванню почуття неповноцінності часто

спостерігаються підвищена агресивність і зловживання алкоголем, а також символи статусу, такі як спортивні автомобілі, характерний одяг тощо. Надмірна

зверхність також може свідчити про внутрішню порушене почуття власної

гідності. Почуття неповноцінності і впливаючі з нього депресії нерідко сягають

корінням в раннє дитинство.

Науково доведено, що недостатня увага до дитини і постійна критика можуть підірвати розвиток здорового почуття власної гідності у підлітка. Поряд

з психологічними факторами в розвитку комплексу неповноцінності, не менш

важлива і роль інших зовнішніх чинників – демографічних, соціальних,

політичних, релігійних, етнічних і навіть сексуальних. Нерідко, представники

меншин, будучи жертвами дискримінації, страждають комплексом

неповноцінності в одній або декількох із згаданих категорій.

Наприклад, серед етнічних меншин нерідко зустрічається комплекс

етнічної неповноцінності. Серед людей, які виростили в бідних родинях на тлі

заможності інших людей може сформуватися комплекс класової неповноцінності

і т. д.

Комплекс неповноцінності – в цілому, негативне явище. Проте, в деяких випадках, він може мотивувати людину на досягнення позитивних цілей в житті.

Комплекс неповноцінності – думка індивіда, при якому він вважає себе збитковим, скривдженим, внаслідок фізичних вад або / і психологічних упереджень.

Надмірна опіка. Надмірна опіка батьків – це надмірний захист, надмірна залученість у справи дитини й зайва поблажливість до неї:

- коли батьки надмірно захищають дитину, вони стежать за її найменшими діями, тим самим обмежуючи її свободу. Вони дуже стурбовані безпекою своєї дитини, тому навіть із дитини підліткового віку можуть буквально не спускати очей, щоб тримати ситуацію під контролем;

- батьки, які втручаються у справи дитини, живуть її життям замість власного. Вони вважають, що задоволення потреб дитини та забезпечення її майбутнього – єдина мета їхнього життя;

- надто уважні батьки мають звичку постійно давати дитині застережливі інструкції, ніби дитина нічого не здатна зробити самотужки.

Причини надмірної опіки

Найчастіше батьки виявляють надмірну опіку за таких умов:

- це перша дитина в сім'ї;
- це перша дівчинка або перший хлопчик у сім'ї;
- це єдина дитина в сім'ї.

Інші причини надмірної опіки пов'язані з індивідуальними особливостями поведінки батьків:

- батьки можуть шосили намагатися бути ідеальними. Щоб уникнути почуття провини за свою неідеальність, вони надмірно опікають дитину й тривожаться за неї;

- батьки могли зростати в сім'ї, де їх власні батьки не приділяли їм належної уваги. Вони не хочуть, щоб їхні діти відчули те ж саме;

- батьки можуть не вірити у свою дитину. У них імовірно відчуття, що дитина не здатна самостійно впоратися із такою чи іншою ситуацією або виконати

завдання вчасно;

- нарешті, батьки можуть бути настільки стурбовані безпекою своїх дітей, що не дозволяють їм робити щось самостійно.

Наслідки надмірної батьківської опіки для дитини [2]

Діти можуть різко реагувати на надмірну опіку батьків. Дитина порівнює поведінку власних батьків і батьків своїх однолітків. При цьому поведінка її батьків може дратувати дитину. Розглянемо основні наслідки впливу на дитину надмірної батьківської опіки, що можуть негативно позначитися на її розвитку:

- батьки не дозволяють дитині отримувати необхідний досвід у різних ситуаціях. Вона не стикається з труднощами, які готують її до подальших життєвих ситуацій;

- оскільки батьки намагаються бути ідеальними, багато дітей відчуває стрес через щільний графік навчання й позашкільні заняття. Часто батьки змушують їх займатися абсолютно не цікавими заняттями;

- у дитини виникають думки про те, що світ небезпечний, що вона не виживе в ньому без підтримки батьків. Таким чином, надмірна опіка формує в дитини негативні настанови;

- якщо батьки надмірно опікають дитину вдома, вона очікує того ж і поза сім'єю. Коли вона не отримує такої ж підтримки поза домом, то стає пригніченою;

- надмірна опіка може псувати дитину. Іноді батьки виконують усі її необґрунтовані вимоги, вважаючи таку поведінку правильною. Однак вимоги дитини зростають. Потурання примхам робить дитину щасливою лише на декілька днів, але псує її на все життя.

Як уникнути надмірної опіки:

- почніть із того, що зменшіть свою підтримку, яку ви надаєте дитині, у всіх ситуаціях;

- не давайте дитині чітких інструкцій щодо виконання завдань, обмежтеся загальними рекомендаціями. Запропонуйте дитині ідею, як виконати завдання, а не робіть усе за неї;

дозвольте дитині стикнутися з новими для неї труднощами. Це розвине в неї впевненість у собі перед життєвими проблемами.

Відповідальне виховання є найкращим способом стати ідеальними батьками для вашої дитини.

Дотримуючись вище перелічених критерій ми можемо досягнути результату, та з часом уникнути комплексів дітей, та самих проблем для батьків чи оточуючих.

Нехтування дитиною батьками.

Дана тема, є досить соціальною, яка за собою тягне психологічні проблеми, комплекси та кримінальну відповідальність в якомусь розуміння для батьків.

Коли дитина не отримує не те що бажаного, а навіть потрібного за її віком чи людськими потребами, вона страждає від цього, поступово змиваючи свої рамки та розуміння звичайних понять як: любов, турбота, опіка, забезпечення, розуміння, підтримка та тому подібне.

Типовим прикладом зневажливого ставлення до потреб дітей є залишення їх без догляду, що часто призводить до нещасних випадків, отруєнь та інших небезпечних для життя і здоров'я наслідків. Систематичне небажання батьків

звертатися по медичну допомогу повинно викликати у сімейного лікаря або педіатра підозру щодо недбалого ставлення до дитини в сім'ї. Ознаки, за якими можна ідентифікувати, що потребами дітей нехтують:

- брудний одяг, його невідповідність сезону;
- труднощі з годуванням у маленьких дітей;
- уповільнений розвиток дитини без явної причини;
- жадібне поглинання дитиною їжі, чи, навпаки — відсутність апетиту;
- брудна шкіра, випадіння волосся;
- відсутність догляду за нігтями;
- карієс;
- уповільнена реакція, апатичність;
- неможливість контролю власної поведінки;

Стрес безпосередньо впливає на фізіологічні системи, які важливі для

збереження здоров'я в зрілому віці.

Нехтування, окрім соціальних проблем (передача жорстокого поводження з покоління в покоління, бездомність, проституція, злочинна поведінка, безробіття, проблеми з вихованням дітей) призводить до довгострокових

наслідків — хвороб та інвалідності:

- глибокої депресії;
- самогубству;
- посттравматичному стресовому розладу;
- зловживанню наркотиками і алкоголем;

• серцево-судинним захворюванням;

• зляканим новоутворенням;

• хронічним захворюванням легень;

• захворюванням, що передаються статевим шляхом;

• скороченню тривалості життя.

жорстокі фізичні покарання, фізичні знущання, побиття:

• побиття;

• штовхання;

• спроби задушити;

• викручування рук та ін.

дитина є свідком знущань над іншими членами сім'ї:

• батько б'є чи гвалтує матір у присутності дітей;

• «погану» дитину фізично карають у присутності «хорошої» дитини;

• дитина є свідком фізичних знущань над іншою людиною, що не є

членом її родини та ін.;

сексуальне насильство, інцест:

• гвалтування;

• нав'язування сексуальних стосунків;

• сексуальні дотики/поцілунок;

• інцест (кровозміщення);

• показ порнографії;

НУБІП УКРАЇНИ

- залучення дитини до виготовленні порнографічного продукту та ін.;
- використання привілеїв дорослих:
- поводження з дітьми як з рабами чи слугами;

НУБІП УКРАЇНИ

- покарання, поводження, як з підлеглими;
- поводження як зі своєю власністю;
- відмова повідомляти про рішення, що стосуються відвідин та опікуинства;

злякування:

НУБІП УКРАЇНИ

- використання свого росту, розмірів та сили;
- навчання страху за допомогою розповідей, дій, тестів, поглядів;
- крики, стресогенна поведінка;
- жорстокість щодо інших істот;

погрози:

НУБІП УКРАЇНИ

- кинути дитину,
- самогубства;
- заподіяти фізичної шкоди;

• заподіяти шкоду іншим людям, тваринам, рослинам тощо;

• розлюбити дитину;

НУБІП УКРАЇНИ

- силами зла, що покарають дитину та ін.;
- використання громадських установ:
- загроза покарання Богом, судом, міліцією, школою, спецшколою,

притулком, родичами та психіатричною лікарнею;

ізоляція:

НУБІП УКРАЇНИ

- контролювання доступу дитини до інших людей: бабці/дідуся, однолітків, братів/сестер, батька/матері, інших людей;
- контролювання перебування дитини у помешканні, заборона

виходити з дому;

НУБІП УКРАЇНИ

- контролювання спілкування дитини з друзями;
- закривання дитини у коморі, ераї чи туалеті, чи у будь-якому закритому приміщенні вдома, в школі тощо;

НУБІП УКРАЇНИ

обмеження спілкування з дитиною, аж до повного ігнорування у спілкуванні,
емоційне насильство:

- приниження;

НУБІП УКРАЇНИ

використання скарг;
використання дітей в якості довірених осіб;
підвищення голосу без вартої на те причини;

- непослідовність;
- присоромлення дитини;

НУБІП УКРАЇНИ

використання дітей у конфліктах між батьками;
«торгівельна» поведінка одного з батьків щодо любові до дитини;
економічне насильство.

- незадоволення основних потреб дитини;

НУБІП УКРАЇНИ

відмова чи зволікання у виплаті аліментів;
повна відмова дитині в грошах;
контролювання дитини за допомогою грошей;

- відмова дитині у підтримці;
- використання дитини як засобу торгу при розлученні;

НУБІП УКРАЇНИ

нав'язування дитині економічно обмеженого способу проживання без існуючої для цього необхідності;
примушування дитини важко працювати.

Ці всі речі ведуть не те що до комплексів а до самого самогубства. Дитина

не бачить сенсу в існуванні коли з нею трапляються вище перелічені речі.

Насправді, це дуже сумно. Досліджуючи та аналізуючи дане питання, все більше розумію що комплекси які є або ж набувають люди вони закладені в нас

з самого дитинства та мають досить глибокий корінь. З цим насправді важко

працювати але можливо. Ось метод розроблений психологом, який допомагає

достукатись до дитини яка має травми щодо насильства в сім'ї.

«П'ять шляхів до серця дитини» [3,4]

Дотик – один із найважливіших проявів любові до дитини. У перші роки

життя дитині необхідно, щоб дорослі брали її на руки, обіймали, гладили по голові, цілували тощо. Тактильна ласка однаково важлива і для хлопчиків, і для дівчаток. Виражаючи свою любов до дитини цього віку за допомогою ніжних дотиків, голубіння, поцілунків, ви домагаєтеся більшого емоційного відгуку, ніж словами «Я тебе люблю».

Слова заохочення. Коли ми хвалимо дитину, ми дякуємо їй за те, що вона зробила, чого досягла сама. Проте не треба хвалити дитину надто часто, адже тоді слова втраять усю силу і сенс. Кожна похвала має бути обґрунтованою та щирою.

Час, присвячений спілкуванню з дитиною, — це ваш подарунок для неї. Ви ніби говорите: «Ти потрібна мені. Мені подобається бути з тобою». Іноді діти, для яких батьки не знаходять достатньо часу, саме поганими вчинками привертають до себе їхню увагу: бути покараним краще, ніж бути забутим. Тож як би ви не були заклопотані, потрібно приділяти час не лише хатнім справам, перегляду телепередач, іншим задоволенням,

Подарунок. Багато батьків використовують подарунки, щоб «відкупитися» від дитини. Діти, які одержують ці подарунки, починають вважати, що любов можна замінити різними речами.

Слід пам'ятати, що ні кількість, ні коштовність подарунків не відображують силу почуття. Справжній подарунок дарують щиро: не в обмін, а просто так.

Допомога. Кожного дня діти звертаються до нас з різними запитаннями, проханнями про допомогу. Завдання дорослих — почути запитання та відповісти на них, вчасно допомогти дитині. Якщо дорослі допомагають дитині і роблять це з радістю, то душа дитини наповнюється любов'ю. Якщо батьки буркотять і сварять дитину, така допомога їй не радує.

На кожному етапі розвитку дитини ми по-різному виражаємо свою любов до неї. Дуже важливо обрати саме ту форму вираження (дотик, слова заохочення, час, подарунки, допомогу), яка веде до серця дитини.

НУБІП України

Висновки до першого розділу

Отже, говорячи та досліджуючи походження комплексів, ми розуміємо що це досить глибока тема, яка потребує не тільки аналізу та досліду з боку а також і практичних дій, зі сторони як і психолога так і людей, які стикаються з комплексами зовнішності та людей які мають таких близьких та знайомих.

У дитячому віці особистість зазнає впливу різних несприятливих чинників.

В результаті цього формується почуття неповноцінності, яке надалі впливає на поведінку, активність, еносіб думок індивіда. Переживаючи неповноцінність, людина протягом всього свого життя бореться зі своїми комплексами. Нездатність компенсувати дефект чи владнати життєву ситуацію, тим самим подолати почуття неповноцінності, призводить до виникнення комплексу неповноцінності.

Є кілька кроків яких радять дотримуватись психологи.

1. Розв'юємо ідеали. Розуміння того що кожен з нас унікальний, немає не красивих людей.

2. Сприймаємо себе такими як ми є, з своїми особливостями, з своїми ситуаціями та проблемами, вони тільки зараз є.

3. Розставляємо пріоритети. Тут важливо для нас, розібравшись з усім, проставити та виписати а що ж для нас є насправді важливим, що робить нас щасливими та йде на користь.

4. Ставимо досяжні цілі для особистого розвитку. Не ставте собі ціль схуднути за місяць, а краще покращити своє здоров'я та харчування протягом пів року. Нам потрібно розуміти що все не відбувається так швидко як б нам хотілось, на все потрібен час. І кожному по різному.

5. Пишаємося собою. Це те що допоможе вам, любіть себе, приймайте та говоріть це собі частіше.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ КОМПЛЕКСІВ ПОВ'ЯЗАНИХ З ЗОВНІШНІСТЮ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА САМУ ЛЮДИНУ ТА ОТОЧУЮЧИХ

2.1. Мета, завдання та методики дослідження проблеми

Психологічно здорова людина – це перш за все людина спонтанна і творча, життя радіє і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона адаптується до умов життя, що швидко змінюються. І що важливе – вміє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра. Таким чином, можна сказати, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс». І перш за все це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними тощо.

Актуальність експериментального дослідження полягає у визначенні проявів комплексів пов'язаних з зовнішністю та його впливом на саму людину та оточуючих.

Дослідження показали, що дисморфобія зустрічається у 0,7–1,1% людей і 2–3% недіагностованих випадків. 13% хворих, які перебувають у психіатричних лікарнях, мали симптоми дисморфобії. Розлад діагностувався однаково часто серед чоловіків і жінок. Він може бути причиною розвитку соціофобії.

Phillips & Menard (2006 р.) у проведених дослідженнях з'ясували, що частота суїциду у хворих дисморфобією була в 45 разів вищою, ніж у загальній популяції. Це вдвічі більше, ніж серед людей, які страждають депресією, і втричі

більше, ніж при біполярному розладі. Також дослідники припустили існування зв'язку між недиагностованою дисморфобією та більш високим, ніж у загальній популяції, ризиком самогубства серед людей, яким робили косметичні операції.

Методи нашого дослідження будуть базуватися на теорії таких психологів як: Вільям Джеймс, Зінченко Петро Іванович, Формм Ерік, Еріх Фромм, Маслоу Абрахам Харольд та сучасних психологів Ю.Л. Ханіна, Т.В. Дембо-С.Я. Рубінштейн. [6] (дод.7) Ю.Л. Ханіна. Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливо, тому що це властивість багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності - природна і обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У кожній людині існує свій оптимальний, або бажаний рівень тривожності - це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий "віяло" ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Особи, що відносяться до категорії високотревожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест висловлює у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Більшість з відомих методів вимірювання тривожності дозволяє оцінити тільки або особистісну, або стан тривожності, або більш специфічні реакції. Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісне властивість, і як стан є методика, запропонована Ч. Д. Спілбергера.

Ю. Л. Ханіна.

Т.В. Дембо-С.Я. Рубінштейн. [8,9] Методика Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан) - метод психодіагностики, спрямований на вивчення самооцінки випробуваного, розроблений Тамарою Дембо в 1962 році і доповнений Сусанной Рубінштейн в 1970 році.

Спочатку Т. В. Дембо тест розроблявся з метою вивчення уявлення про щастя. С. Я. Рубінштейн модифікувала і розширила методика, перенаправивши її на вивчення самооцінки і свідомості хвороби і додавши варіанти інтерпретації.

А.М. Прихожан додала три шкали: "авторитет у однолітків", "вміння багато робити своїми руками", "зовнішність", і замінила шкалу "щастя" на "впевненість у собі".

Обстежуваним пропонується на горизонтальних лініях відзначити рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх.

Методика може проводитися як фронтально - з цілою групою, так і індивідуально.

Відзначте на 1-ій прямий рівень розвитку у Вас позначених якостей і властивостей в даний момент життя, а на 2-ий - бажаний рівень розвитку у Вас позначених якостей і властивостей.

2.2. Дослідження показників комплексів своєї зовнішності

Коли ми говоримо про комплекси з зовнішністю ми маємо на увазі такі комплекси як:

- Не сприймають свою фігуру
- Не подобається як цілком виглядає

НУБІП УКРАЇНИ

Є дефекти в тілі. Але ми всі розуміємо що це більше психологічні проблеми ніж зовнішні, і також що це безпосередньо впливає на самооцінку людину. Тому ми провели дослідження щодо сприйняття людини себе такою, як вона є.

Рівень	Кількість досліджуваних
Низький	5 (13,9%)
Середній	11 (30,56)
Високий	20 (55,56)
Всього:	36

Розглядаючи окремо результати дослідження самооцінки зазначимо, що серед досліджуваних виявлено з високою самооцінкою 20 досліджуваних, що складає приблизно 55% від загальної кількості; з середньою (адекватною) самооцінкою виявлено 11 (35%); з низькою 5 (10%).

Порівняти рівень самооцінки між людьми високого та середнього рівня можна стверджують, що різниця не суттєва. Загалом, більшість предметів знайдено високий і середній рівень самооцінки. Для осіб з таким завищеним самооцінка характеризується такими ознаками поведінки. Завищена впевненість у собі можуть підтвердити особистісну незрілість, нездатність правильно оцінити результати вашої роботи, порівняйте з іншими; така впевненість може вказують на значні деформації у формуванні особистості – «замкнутість для нечутливості до своїх помилок, невдач, коментарів та оцінок інших. Недостатньо висока оцінка умінь і навичок. Люди з завищеною впевненістю у собі робить великий акцент на спілкуванні, але частіше безглуздо. Вони рідше проявляють

себе продуктивно діяльності. [10, 11]

Для людей з середньою (адекватною) самооінкою притаманна реалістична оінка самого себе, своїх здібностей і вчинків. Адекватна самооінка допомагає їм правильно співвіднести свої сили з різними завданнями і вимогами оточуючих.

Вони мають багато інтересів, міжособистісних контактів. Їх активність помірною і доцільною, спрямована на пізнання інших і себе в процесі спілкування.

Деяко менше людей віднесено до заниженого рівня самооінки. Це позначається на особливостях їх поведінки наступним чином. Вони сором'язливі і надмірно вразливі. Низька самооінка сприяє розладам апетиту, станом

пригніченості, формуванню шкідливих для здоров'я звичок. Коли над підлітком сміються, в чому-небудь звинувачують, коли у інших людей складається про нього погану думку, він глибоко страждає. Чим більше він уразливий, тим вище рівень його тривожності. За низькою самооінкою можуть ховатися два

абсолютно протилежних явища: справжня невпевненість у собі (що є показником наявності комплексу неповноцінності) та «захисна», коли декларування (самоу собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного не дозволяє докладати жодних зусиль.

Для дослідження ми використовували методику Дембо-Рубинштейн, результати якої виглядають приблизно так. [1, дод.1-5]

Рівень самооінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості.

Завищена самооінка може підтверджувати особистісну незріпість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих.

Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооінку (недооінку себе) і свідчить про крайній неблагополуччя у розвитку особистості. Ці випробовувані

складають «групу ризику», їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутності здатності і тому подібного дозволяє не докладати ніяких зусиль.

Рівень домагань. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів.

Оптимальний – порівняно високий рівень від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку.

Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення до власних можливостей.

Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Обробка і інтерпретація результатів.

Довжина кожної лінії, що позначає шкалу, 100 од. відповідно до того, де виробовуваний поставив позначку, його відповідь отримує кількісну характеристику, наприклад, 54 од = 54 балам.

По кожній з шкал необхідно визначити рівень домагань і самооцінку і розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шкалами.

№		Ні, це не так	Думаю що так	Та к	Точно так
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжусь в напрузі	1	2	3	4
4	Я відчування співчуття до себе	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільним	1	2	3	4
6	Я розчарована	1	2	3	4
7	Мене турбують мої майбутні невдачі	1	2	3	4

8	Я відчуваю себе відпочившою	1	2	3	4
9	Я не задоволений собою	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12	Я переживаю	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я визначився	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості та напруги	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я відчуваю себе не на своєму місці	1	2	3	4
19	Я щаслива	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Показники РТ і ЛТ підраховуються за формулами:

$$РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ - сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18,

$\Sigma 2$ - сума інших закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16,

19, 20.

$$ЛТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ - сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 22, 23, 24, 25,

28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ - сума інших закреслених цифр по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При інтерпретації результат можна оцінювати так:

до 30 - низька тривожність;

31 - 45 - помірна тривожність;

46 і більше - висока тривожність.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги, висока тривожність передбачає схильність до появи стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки його компетентності. В цьому випадку слід знизити суб'єктивність значимість ситуації і завдань і перенести акцент на осмислення діяльності та формування почуття впевненості в успіху.

Низька тривожність, навпаки, вимагає підвищення почуття відповідальності і уваги до мотивів діяльності. Але іноді дуже низька тривожність активного витіснення особистістю високої тривоги ставить за мету показати себе в "кращому світлі".

Шкалу можна успішно використовувати в цілях саморегуляції, з метою керівництва та психокорекційної діяльності.

Отже, аналізуючи і досліджуючи, нам потрібно зрозуміти що дані тести та підрахунки нам допоможуть ефективніше скласти соціально-психологічну реабілітацію для осіб з комплексами своєї зовнішності, бо це не на пряму впливає на неї, людей навколо та самооцінку. Зараз можна знайти дуже багато прикладів відомих людей, які дійсно надихають. Які не тільки позбулися своїх комплексів і якихось переживань, а й багато чого досягли. Читай багато книг, відвідувай семінари для вдосконалення своєї особистості, запишися у клуби за інтересами.

Необмежене коло спілкування допоможе тобі знайти нішу, у якій буде комфортно. Знайди людей, які повірять у тебе, будуть підтримувати та допомагати пройти цей складний шлях. Але для кваліфікованих психологів важливо мати ці статистичні дані, які допоможуть якісно скласти лікування.

2.3. Помилки при вирішенні проблем з комплексами своєї зовнішності

Досліджуючи проблеми з вирішенням комплексів зовнішності, я стикнулась з такими проблемами, які люди відчують під час їх подолання та загалом коли їх набули.

1. Закриття в собі та в своїх проблемах

Емоційно закрита людина вражений страхом, з сильним холодом усередині, недовірливий і самотній. Будь-який прояв почуттів викликає побоювання розплати за щастя. Він щиро не вірить, що його можна любити просто так. Йому важливіше все контролювати, по-іншому просто страшно.

Він відчуває самотність, часто не знаючи, що з ним робити. Адже якщо впустити когось у своє життя, то доведеться піти на ризик, і вийти із зони комфорту. Так відбувається знецінення себе та інших.

Відносини з ним можливі, якщо не чекаєш, що вони розтануть і почнуть відчувати. Вам треба добре розуміти, що доведеться жертвувати душевною теплотою, і не намагатися змінити людину. Необхідно приймати його таким, яким він є, інакше всі ваші спроби приречені на фіаско.

Внутрішній світ є головним багатством інтровертів. Особливості характеру шизоїдов такі, що вони постійно занурені в себе. Протилежністю виступають гіпертіми, відкриті до всього, що відбувається навколо них. Закмнені люди дуже цінують свій внутрішній світ, а до зовнішнього їм часто немає справи, оскільки він здається більш грубим і примітивним, ніж їх власні фантазії, мрії, думки.

Видатний німецький психолог і лікар Креймер порівняв інтровертів з римськими віллами, фасади яких дуже прості, вікна закриті, а всередині проходять багаті бенкети. Завдяки цій барвистій метафорі він підкреслив, що різниця між неясним зовнішнім виглядом представників цього характеру і їх внутрішнім світом надзвичайно велика. На протигагу гіпертіми нетовариський чоловік характеризується стриманістю і скритністю. По ньому можна сказати, які «бенкети» відбуваються в його душі.

Також важливо не плутати такі поняття, як мовчазність і замкнутість. Замкнутістю можна назвати такий стан людини, коли в силу серйозних психологічних причин, проблем з самооцінкою, людина відмовляється взаємодіяти з суспільством. Це дещо інші, більш серйозні проблеми з самоусвідомленням, самооцінкою і психологічним станом.

Найбільш делікатного ставлення в спілкуванні вимагає ситуація, коли життєрадісний і комунікабельна людина раптово віддалився і став потайним. Швидше за все, причиною такої різкої зміни настрою стали певного роду проблеми або неприємні події в його житті. У процесі спілкування з людиною, який раптово став мовчазним, потрібно проявляти максимальну делікатність і обережність. Необхідно уникати різких і грубих питань з приводу його стану, акуратно розмовляти на сімейні та особисті теми. Спілкування потрібно вибудовувати в легкій формі, без натиску і грубих жартів.

Замкнута людина в групі в основному тримається відсторонено і вважає за краще мовчати. Його контакти, як правило, обмежені невеликим колом друзів і близьких. Такі люди неохоче розповідають про себе, і нерідко можна почути, що інформацію з них доводиться буквально «витягувати кліщами».

Не дивно, що шизоїди відчувають труднощі зі спілкуванням. Скритність при цьому пояснюється небажанням ділитися власними переживаннями. Інтроверти не відчувають потреби в контакті з зовнішнім світом, тому як їм цілком комфортно наодинці з собою. Як висловився один поет, вони прагнуть «закутатися в шовк своєї душі». З іншого боку, спілкування дійсно представляє для них особливу складність, оскільки шизоїди в процесі комунікації відчувають свою незручність і невмілість.

Кренмер приводив ще одну яскраву метафору, де порівнював замкнутого індивіда з инфузорией, обережно наближається до незнайомої предмету і спостерігає за ним з-за напівопущених війок, в нерішучості висуває щупальця, а потім тут же їх відштовхують.

У емоційної недоступності завжди є вагома причина. Жінка може пережити або все ще переживати важкий розрив – зрада, зрада або трагічна смерть коханої

людини. Зрада близьких друзів. Можливо, дівчина піддавалася грубому поводженню в сім'ї.

Батьки не чули доньку, спроби реалізуватися, висловитися жорстко припинялися і навіть каралися. Дитина замикається в собі. Ставши дорослою людиною, замкнутість зберігається і змінюється в свідомості. І зробити пролом не просто.

Що робити чоловікові з емоційно замкнутою жінкою? Якщо розмови, ласки, щирість і довіра не допомагають, варто спробувати з'ясувати причини у рідних і друзів. Дізнатися, це її звичний стан чи ні, як давно вона поводить себе відсторонено.

Зазвичай близька подруга в курсі особистих переживань дівчини.

Якщо у дівчини дійсно непроста ситуація в житті, і чоловік дізнався про це, йому варто акуратно почати розмову на цю тему. Спокійний, теплий діалог, підтримка допоможуть дівчині розслабитися. Можливо, так їй буде навіть легше відкритися. Можливо, варто подумати про допомогу сімейного психолога.

Вправи з візуалізацією для поступового підвищення впевненості були розроблені успішним британським вченим Полом Маккенна. Він зумів добитися справді вражаючих досягнень в області самовдосконалення. Нижче буде представлена одна з його робіт.

2. Ставити вище інших та роботу а не себе

Ми занадто часто кидаємося на допомогу іншим людям, перетворюючись в їх підстижку. В наші дні уникнути цього стає все складніше. Ставлячи себе на перше місце, ви зовсім не перетворюєтеся в егоїста, а демонструєте здорову турботу про себе. Будь ласка, не забувайте про це. Не можна робити все можливе для іншої людини, якщо ви жертвуєте власною гідністю, не дбаєте про власний психічний і фізичний добробут.

Просуваючись по своєму життєвому шляху, ми завжди будемо турбувати оточуючих або драгувати їх, попри всі спроби уникнути цього. Прийняття того факту, що ідеалу не існує, і що розвиток можливий тільки шляхом навчання на своїх власних невданах, є важливою частиною становлення кращої версії справжньої особистості людини.

Ніколи не турбуйтеся через те, що вам доводиться робити заради свого блага. Бувши людиною, ви запрограмовані піклуватися про себе, а не нести відповідальність за кого-небудь чи дозволяти іншим залазити вам під шкіру.

Кожен з нас сам відповідає за своє життя і приймає рішення, які потім приводять нас до кінцевої мети. Ви можете відмовити будь-кому, хто намагається вас використовувати, щоб тим самим позбавитися від зв'язків з особистостями, які лише даремно витрачають ваш час.

Жити в цьому світі нелегко і часом прогрес тягне за собою розчарування тих, хто застряг в рутині. Але це нормально, враховуючи заздрість, на якій побудований сучасний світ.

Замість того, щоб просто радіти вашим успіхам, люди бачать у вашому русі бажання залишити їх позаду. Але якщо ви відчуваєте себе досить впевнено, можете протягнути їм руку допомоги.

До тих пір, поки ви дбаєте про власний добробут, вам нема про що турбуватися. Ваша духовна подорож з часом підійде до кінця, але все, що ви залишили після себе, не зникне безслідно. В існуванні людини має набагато більше сенсу, ніж може здатися.

Звичайно, більшість людей вважають, що якщо не будуть прикладати максимум зусиль для допомоги оточуючим, то тим самим завадять своєму розвитку. Але це не так. Можна робити невеликі речі, і все одно продовжувати рухатися вперед.

Якщо люди, які присутні у вашому житті, не бажать вкладати в дружбу або відносини з вами стільки ж зусиль, як і ви, відмовтеся від них. Засмутить їх це чи ні, але ви вчините правильно. Ви повинні винести певні уроки з життя, а тому не варто переживати про те, чи викличуть ці уроки обурення в інших.

3. Комплекс жертви

Цей стан багато в чому дає певні вигоди:

- Людина залишається у очах оточуючих хорошою. Її не можна образити, робити зауваження;
- За невдачі вона не несе відповідальності... від неї нічого не залежить;

НУВІП УКРАЇНИ

- Винні всі, окрім неї;
- Самопохвала простежується в її розповідях;
- Вона отримує увагу оточуючих, симпатії, співчуття;

- Така людина думає, що таким чином отримує любов через жалість;

НУВІП УКРАЇНИ

- Вона знає, як маніпулювати іншими (особливо емоційним станом): «людина повідомляє, що отримала психологічну травму і тому більше не готова на емоційну близькість», а усі навколо повинні до неї знаходити підхід.

Важливим кроком, що допоможе вийти з комплексу жертви – це визнати, якщо є у тобі декілька вище вказаних симптомів. Таке усвідомлення вже дає 50

НУВІП УКРАЇНИ

відсотків відпрацювань. Єповідь, покаєння, молитви – прохання та зміна моделей поведінки дадуть можливість вийти з цього стану і відчутти себе не заручником долі, людиною, що пристосовується до обставин, а господарем свого життя.

І основне що нам потрібно розуміти це насправді корені комплексів та чому вони у нас є. [2, 13]

НУВІП УКРАЇНИ

1. Прихована вигода. Так, саме прихована вигода заставляє нас «берегти» власні комплекси, «пилінки з них здувати» і всіма силами саботувати спроби їх позбутися. Неусвідомлено, звичайно. Наприклад, жінка комплексує з приводу своєї зовнішності, скажімо, надлишкової ваги, але всі спроби скинути зайві

НУВІП УКРАЇНИ

кілограми закінчуються для неї невдачею. Проте, якщо вона уникає будувати близькі емоційні стосунки з протилежною статтю в силу різних причин, то зайва вага може мати для неї свою приховану вигоду: «Стрункі жінки є більш привабливими для чоловіків, а отже, на мене не будуть звертати увагу, бо моя зовнішність не є ідеальною, то ж, мені не потрібно буде вступати у відносини, які викликають в мене певні складнощі».

НУВІП УКРАЇНИ

Доти, поки не буде вирішений основний внутрішній конфлікт з протилежною статтю, жодна дієта чи комплекс вправ не дадуть бажаного результату. Часом для того, щоб усвідомити свою приховану вигоду від того чи іншого комплексу, який ніяк «не йде», необхідна допомога ззовні, наприклад, неупереджений погляд когось, хто не є зацікавленою особою, або консультація психолога.

НУВІП УКРАЇНИ

Доти, поки не буде вирішений основний внутрішній конфлікт з протилежною статтю, жодна дієта чи комплекс вправ не дадуть бажаного результату. Часом для того, щоб усвідомити свою приховану вигоду від того чи

НУВІП УКРАЇНИ

іншого комплексу, який ніяк «не йде», необхідна допомога ззовні, наприклад, неупереджений погляд когось, хто не є зацікавленою особою, або консультація психолога.

2. Страх перед невідомим. Що ж тут невідомого, скажете ви? Адже зрозуміло, що якщо я зараз страждаю, скажімо, від комплексу меншовартості, то скільки можливостей переді мною відкриється, коли я позбудусь його! Від однієї цієї думки вже перехоплює подих. Але на практиці, як правило, зовсім протилежна річ. Якщо у вас в силу різних причин немає позитивного досвіду життя, де вас цінують, до вашої думки прислухаються, ніхто вас не кидає і не зраджує, то вам складно уявити, що все це може бути у вашому житті. В чийомуś іншому – так, але не в моєму... Адже, я не вартую цього... Хоча всіма силами прагну. І в самий останній момент, коли вже, здавалося б, все буде добре, знову стається щось таке, що відкидає мене назад, в черговий раз підтверджуючи мій комплекс меншовартості.

3. Відсутність віри в себе, в свої сили щось змінити. Всі ми час від часу сумніваємось в собі, в обраному шляху, в тих, хто є поруч. Це абсолютно нормально, але якщо це перетворюється у перманентну звичку, то вийти з цих сумнівів буває дуже складно. Це як болотяна трясина, в яку потрапляєш і вона тебе засмоктує, не залишаючи шансів на порятунок.

Для початку повірте в те, що ви можете змінити власне життя так, як ви цього хочете. Якщо іншим це вдається, то чому має не вдатися вам?

2.4. Соціально-психологічна реабілітація осіб з комплексами своєї зовнішності

Вправи для впевненості людей, які не привикли бути активними в компаніях та більше закриті:

Вправи з візуалізацією для поступового підвищення впевненості були розроблені успішним британським вченим Полом Маккенна. Він зумів добитися справді вражаючих досягнень в області самовдосконалення. Нижче буде представлена одна з його робіт [14, 15, 16].

1. Уявіть, що ви стоїте перед собою, але трохи більш впевнено. Закрийте очі і уявіть, як би ви виглядали, якщо були більш впевненими і

задоволеними собою. Яким було б положення тіла, як би ви говорили, як би звучав ваш голос і, щоб ви сказали?

2. Тепер уявіть, що ви зливається зі своєю більш впевненою версією.

Подивіться їй в очі, відчуйте її і поринете в почуття більшої впевненості.

3. Коли відчуєте себе трохи впевненіше і сміливіше, уявіть, що є ще одна, ще більш впевнена версія, що має більше віри в себе, амбіцій, чарівності і внутрішнього спокою.

4. Подивіться, яка ваша особа і внутрішній стан, яке ваше тіло і спосіб говорити. Постарайтеся зберегти пам'ять про ці відчуття, щоб поступово втілювати їх в реальність.

Вправи для людей з комплексами зовнішності (самооцінки):

1. Усвідомлення та розуміння унікальності людини. Виписати на листочку на розсуд людини свої плюси та мінуси згодом обговорити з психологом, тому що тільки спеціаліст може направити та копнути глибше вашу думку щодо мінусів.

2. Прописати усі ситуації які вас образили та дали хибне враження що ви якісь не такі чи погані, не красиві, та пояснити чому ви так думаєте. Далі психолог може чіткіше сформулювати висновки та допомогти практично діяти з їх подоланням.

Правила оточення:

1. Бути тільки біля тих людей які тебе цінують і підтримують такою, якою ти є

2. Створювати на даному етапі собі зони комфорту щоб менше травмуватись від оточуючих

3. Не оточувати себе негативними соціальними мережами та людьми в них.

Арт-терапія

Під час терапії людина вчиться не тільки висловлювати свої емоції, вирішувати якусь певну проблему, але і більш глибоко аналізувати свої вчинки, життя в цілому. Психолог, рекомендуючи проведення арт-терапії, ставить

наступні цілі:

- допомогти людині пізнати себе, навчитися самовиражатися, аналізувати свої вчинки, що дає можливість досягти гармонії в психічному стані;

- поліпшити психоемоційний фон;

- позбавити від напруги, страхів;

- усунути агресію, тривогу;

- побороти депресію;

- підвищити життєвий тонус;

- розкрити творчі здібності пацієнта;

- встановити довірчі відносини між лікарем і пацієнтом;

- навчити концентруватися на проблемі, знаходити правильне рішення, контролювати свої емоції;

- допомогти з соцадаптації.

Фахівці медичного центру Особливі надають широкий спектр послуг, в тому числі щодо проведення арт-терапії. Тут ведуть консультативний прийом сімейний психолог, педіатр, педагог, хірург, ендокринолог, фізичний терапевт та інші, що дозволяє провести комплексне обстеження в умовах однієї клініки.

Розвиток арт-терапії супроводжується розширенням методів лікування. У неї

входить:

- ізотерапія, що означає використання малювання;

- кольоротерапія – вплив колірної гами на людину;

- музикотерапія – прослуховування мелодій, різних композицій;

- пісочна терапія – робота з піском;

- відеотерапія – перегляд фільмів, де персонажі стикаються з різними проблемами, шукають шляхи їх вирішення;

- денс-, фото-, гро-терапія – проведення ігор, мистецтво фотографії,

створення колажів, танцювальні заняття;

- казкотерапія – аналіз існуючих казкових творів, створення нових;

- бібіотерапія – лікування «словом»;

- драматерапія – розігрування сюжету

Коли ми говоримо про лікування та терапію, сюди можна віднести також і психотерапію, яка має під собою певні дії:

Поняття «Психотерапія» вміщує в собі систему лікувального впливу психотерапевта на клієнта шляхом безпосереднього спілкування – бесіди.

Психотерапія може існувати як окремо, так і в системі з медикаментозним лікуванням. Найчастіше подібний системний підхід використовують при лікуванні гострих психозів і інших психіатричних захворюваннях.

Отже, психотерапія – це система планованих впливів певними засобами на психіку людини з метою поліпшення її психічного і фізичного стану.

Психічний вплив здійснюється психотерапевтом за допомогою слів, пауз, жестів, міміки, музики та інших вербальних і невербальних засобів.

Психотерапія рекомендована при:

- переживанні людиною складної життєвої ситуації,
- проходження через вікову кризи
- переживанні внутрішніх конфліктів
- наявності явищ соціальної дезадаптації, після перенесення психотравмуючих подій
- соматичних захворюваннях
- психічних розладах тощо.

У процесі психотерапії відбувається відновлення психічного здоров'я людини, внутрішнього балансу зі зміною, при необхідності, життєвих цілей, поглядів і стратегій поведінки. Психотерапія спонукає людину до самоактуалізації.

Техніки психотерапії: аналіз, інтерпретація, навчання, переконання, розвиток і тренування психічних функцій клієнта.

Психотерапевтична робота проводиться в індивідуальній формі та у груповій – з діадою (мати і дитина, чоловік і дружина тощо); з сім'єю; зі спеціально підбраною групою.

Методи психотерапії: сучасні психотерапевтичні методи, можна умовно розділити на два напрямки:

1. методи, які націлені переважно на пізнавальні психічні процеси людини (раціональні, когнітивні, аналітичні методи);

2. терапевтичні методи, спрямовані переважно на емоційно-вольові компоненти особистості клієнта (навіювання, гіпнотерапія, аутогенне тренування та ін.).

Психотерапевтичний процес умовно можна розділити на три послідовних етапи:

I етап – психотерапевт аналізує інформацію надану клієнтом, визначає стратегію терапевтичних заходів, кількість сесій, оптимальний напрямок, методи та техніки.

II етап – проходить у недирективній формі, мета якого сприяти перегляду клієнтом його життєвих цілей, ціннісних орієнтацій, ставлення до себе та інших.

III етап – характеризується покращенням стану клієнта, має підтримуючу функцію, терапевт надає переважно консультативні послуги.

Психотерапія доцільна у роботі з клієнтами будь-якої вікової категорії. Розглянемо детальніше можливості психотерапії з дітьми.

У роботі з дітьми психотерапія має попереджати дисгармонійний особистісний розвиток і сприяти:

- розвитку вміння спілкуватися з однолітками, грати дотримуючись встановлених правил

- підвищенню мотивації та розвитку навчальної діяльності

- покращенню соціального функціонування у цілому

- розвитку особистісних якостей, самоконтролю, корекції самооцінки

- гармонізації емоційного стану

Релаксація, медитація. Подібні методи спрямовані на усунення м'язової напруги і гармонізацію стану здоров'я. Іноді пацієнтові, що знаходиться в гнівному стані, пропонують стиснути кулаки, напружуючи м'язи як можна сильніше, позбавляючись від негативних емоцій. Таким чином, при ослабленні м'язи стомлюються і настає розслаблений стан.

- Холотропне дихання. Цей метод використовують для зняття

емоційних і біоенергетичних блоків. Дана методика належить Станіславу Грофу. Її суть полягає у поєднанні інтенсивного дихання, спеціальної медитативної музики і вправ, запропонованих психотерапевтом.

- Музикотерапія – лікування за допомогою спеціально підібраної музичної композиції. Використовується для того, щоб стабілізувати стан пацієнта і заспокоїти його. Часто застосовується як додатковий метод при корекції аутизму у дітей.

- Танцювально-рухова терапія. Використовується для розслаблення пацієнта, зняття блоків, позбавлення від скутості і розвитку комунікації шляхом спілкування з партнером.

- Аутотренінг або самонавіювання. Метод заснований на позитивних установках, коли пацієнт повністю приймає і орієнтується на позитивний результат подій.

Також, важливо пам'ятати що психолог і психотерапевт, це та людина яка зможе надати кваліфіковане лікування у зв'язку з такими проблемами як:

- Втрата близької людини
 - Конфлікти на роботі, в сім'ї («батьки-діти»)
 - Втрата сну, апатія, втрата апетиту, агресивність
- Узалежнення (ігроманія, алкоголізм, наркоманія, надмірна вага)
- Невеличкова хвороба – як з цим жити?
- Втрата роботи
 - Фізичне насильство в сім'ї
 - Психологічне насильство
- Внутрішні конфлікти
- «Важкі» підлітки
 - Вікові кризи
 - Стан після розлучення
- Адаптація до нових умов життя

Усі ці вище перелічені ознаки є також і пов'язані зі сприйняттям себе як особистість, та формують у нас комплекси.

Чому важливо дбати про психічне здоров'я? Якщо людина ламає руку, вона без роздумів відправляється до травматолога та починає лікування. Проте, коли йдеться про травми психологічні, багатьом властиво не зважати на це чи навіть соромитися таких проблем.

Чому важливо дбати про своє ментальне здоров'я та як правильно це робити? Завдання кожної сучасної людини – дбати про душевну

рівновагу та не боятися у разі необхідності звертатися по допомогу. Адже, пускаючи на самоплив симптоми перевантаження чи депресії, кожен з нас ризикує власним благополуччям та можливістю жити повноцінно. Що таке

ментальне здоров'я? Термін "mental health" часто перекладають як «психічне здоров'я», хоча він має дещо ширше значення і включає як емоційне та духовне, так і соціальне благополуччя.

За визначенням ВООЗ, психічне здоров'я включає «стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, сприйняту самореалізацію, автономію,

компетенцію, зв'язок між поколіннями та самореалізацію інтелектуального та емоційного потенціалу». Тобто великою мірою стан людини залежить від низки

факторів, зокрема, наскільки добре вона реалізує свої здібності, долає звичайні життєві труднощі, здатна протистояти стресам, продуктивно працювати і робити

внесок у свою громаду. Якщо раніше термін «психічне здоров'я» пов'язувався з хворобами психіки, то тепер – це питання людини і світу.

Наскільки людина може відчувати мир у собі і безпеку зовні. Ті, хто сьогодні вважає, що відвідувати психолога – «ненормально», часто просто не

бачать різниці між психологом, психотерапевтом і психіатром. Мало хто усвідомлює, наскільки простіше стає жити, коли вирішуєш психічні проблеми.

Першим завжди реагує тіло. Варто дозволити собі зупинитися і чесно відповісти на питання: «Як я сплю? Чи смакує мені їжа? Чи хочу я йти на роботу, а з роботи повертатися додому? Коли я востаннє посміхався? Чи відчуваю я

зранку, що відпочив? Чи мрію я? Чи насолоджуюся я життям?». Тоді можна зрозуміти, чи настав час допомагати собі. Психічно здорова людина може мати

складні життєві ситуації, може плакати та горювати, але навіть у найекстремальніші моменти життя спрацьовує механізм самозахисту. Тіло буде подавати сигнали, а

розум буде їх аналізувати і видавати рішення: «Втомився йди спати», «Зголоднів – поїж», «Не хочеш іти на роботу, почувася погано в колективі – шукай іншу роботу». Часто людина сама не усвідомлює, що потребує допомоги.

Чи варто відвідувати психолога «для профілактики»? Якщо піклування про своє психічне здоров'я (включаючи візити до психолога) зробити традицією, то

набагато більше шансів його зберегти. Лікарі рекомендують робити обстеження організму раз на півроку. Тому і до психолога можна навідатися раз у шість

місяців, якщо немає потреби робити це частіше. Якщо ви плануєте відвідати психолога вперше, хвилюватися немає причин. Якщо щось не зрозуміло чи ви

вагаєтеся – можете перенитати. У практичній психології головне – довіра і контакт. Тому, якщо при зустрічі ви зрозуміли, що з цією людиною вам комфортно – це вже великий плюс.

Насамперед розвіймо стереотипи, які заважають багатьом із нас звернутися

до фахівця:

- «Я нормальний(-а), навіщо мені до психолога». Річ у тім, що психологи працюють якраз із нормою: цей фахівець допомагає порадами і тренуваннями, підбирає спеціальні техніки, корегує поведінку, підвищує самооцінку. Коли ж людина має патологічні відхилення – нею займається лікар-

психіатр. Він ставить діагноз і призначає медикаментозне лікування. А ще є психотерапевт – це також людина з медичною освітою: він виявляє можливі причини внутрішніх проблем, допомагає позбутися їх і попередити у

майбутньому. Психотерапія передбачає немедикаментозне лікування. Допомога психолога може обмежуватися однією або кількома консультаціями, лікування ж у психотерапевта чи психіатра зазвичай триваліше.

- «Я можу і з другом «по душах» поговорити». Можеш, але це не те саме. У розмові з приятелем можна отримати чудову психологічну підтримку і допомогу в складній життєвій ситуації. Можна пожалітися, понити і почути слова,

які хочеться почути саме в цю мить. Але консультація психолога кардинально відрізняється від звичайної бесіди. По-перше, бувають ситуації, коли ми вирішуємо, що близьким краще не знати про наші проблеми, тому що це може

негативно відбитися на стосунках. Або ж не можемо бути на 100% відкритими через страх осуду, незгоди, нерозуміння. По-друге, конфіденційність і неупередженість – вагома перевага психолога. Він зобов'язаний зберігати все почуте від тебе в таємниці, а проблему бачить комплексно і незалежно.

• «Я сам(-а) собі психолог». Ні, навіть психолог сам собі не психолог. І серед цих фахівців є абсолютно нормальним періодично ходити на консультацію до своїх колег, так само як стоматологу – піти до стоматолога. Психологічна допомога вимагає певних знань і навичок. Потрібна база і розуміння психічних процесів. Добре, якщо ти знаєш, як вирішити свої проблеми самостійно. Однак

якщо ні, то яким(-ою) би критичним(-ою) ти не був(-ла), як би багато не рефлексував(-ла) і як би добре не розбирався(-лася) в людях, зрозумій: це складно – об'єктивно оцінити систему, одночасно перебуваючи в ній.

Ось деякі ознаки того, що, можливо, тобі варто звернутися по допомогу до

психолога:

- у тебе є тема, яку ти ні з ким не можеш обговорити;
- тебе все нервує;
- відчуваєш безпричинну тривогу;
- ти переїдаєш;
- відчуваєш постійне емоційне виснаження;
- відчуваєш апатію, тебе нічого не радує;
- у тебе постійні перепади настрою;
- відчуваєш самотність та ізольованість;
- ти маєш порушення сну;
- відчуваєш, що втратив(-ла) контроль;
- маєш проблеми у стосунках.

Щоб отримати ефективну консультацію психолога, важливо знайти компетентну людину і не потрапити на псевдолікаря, який не тільки витягне з тебе гроші, а може ще й нашкодити. Завдання грамотного фахівця – допомогти клієнту, поважаючи його систему цінностей, індивідуальні особливості і здатність до самостійних рішень.

Отже, що ж вирізняє хорошого психолога? Як зрозуміти, що перед тобою справді фахівець, а не просто співрозмовник, що схвально киває головою під час твого монологу?

1. Він не зловживає своїм авторитетом і впливом на пацієнта. Не повчає, не насадає, не нав'язує свою думку. А ще не лякає тим, що якщо ти, не дай Боже, не дотримаєшся його порад, то ніколи не знайдеш роботу, не схуднеш, не почнеш стосувати. Замість цього він допомагає тобі самому(-ій) розібратися у своїх невідомих переживаннях, які породжують проблеми.

2. Не дає порожніх обіцянок. Аналогічно до попереднього пункту, хороший психолог не обіцятиме, що після його консультацій ти більше ніколи не будеш нервувати або завтра ж почнеш власний успішний бізнес. Психолог не торгує щастям. Але він може підібрати доступні тобі інструменти для досягнення власних цілей.

3. Приймає пацієнта таким, яким він є. Психолог не дає оцінку твоїм вчинкам. Так само як адвокат і лікар, він служить ТВОЇМ інтересам. Наприклад, працюючи з важким підлітком, психолог робить це для підлітка, а не для його мами, викладачів або однокласників.

4. Фахівець із радістю відповідає на запитання про власну спеціалізацію, напрям або школу, до якої належить, а також показує необхідні сертифікати і документи. Йому нема чого приховувати.

5. Призначає зустрічі у себе в кабінеті, а не на вулиці, в кафе і, звичайно ж, не в тебе вдома. Психолог називає точний час зустрічей, точну оплату і кількість консультацій. Тому будь уважним(-ою): не ставай для когось просто вигідним клієнтом.

6. Ніколи не буде хвалитися, які топ-блогери і публічні люди є серед його клієнтів. Професіонал завжди цінує твою конфіденційність і береже свою репутацію.

7. Психолог, який одночасно сексолог, логопед, займається адаптацією дітей до садка і пенсіонерів до виходу на пенсію – доволі сумнівний спеціаліст. Справжній фахівець має чітко окреслене коло проблем, з якими він працює. А з

іншими проблемами тебе просто не візьме, а порадить колегу, який займається саме цим.

І звісно ж, орієнтуйся на власні відчуття. Психолог не обов'язково має стати тобі другом, однак ця людина має викликати в тебе довіру і загалом бути приємною і уважною. Психолог надає тобі послугу, але не вимагає беззаперечного виконання його настанов і порад. І кожний клієнт психолога також має докласти зусиль. З хорощим психологом ти будеш вирішувати, що саме ти збираєшся робити, навіщо і як. [дод.8,9]

Теж що варто виділити, це поради від психологів, як полюбити себе та своє тіло, не зважаючи на комплекси та інші недоліки які на здаються, на прикладі жінок.

У нашому суспільстві полюбити своє тіло таким, яким воно є, дуже складно.

Ми стикаємося з безліччю викликів, перш ніж відчутти співчуття, прийняття й безумовну любов до свого тіла. Зображення, статті, блоги і влоги – постійне джерело інформації про те, як ми повинні виглядати. Безліч разів у день нам зустрічаються пости про те, як отримати «пляжне тіло» (ніби-то тіла, яке просто знаходиться на пляжі, недостатньо, щоб називатися «пляжним»).

Подібний посыл може здаватися настільки нормальним, що ми навіть не усвідомлюємо як полюбити своє тіло, яку інформацію вбираємо і як говоримо собі, що наше тіла недостатньо гарні. Соціальний бодішеймінг настільки міцно укорінився, що всі подібні твердження здаються правдивими. Але ми не повинні змінювати своє тіло, щоб заслужити право його показати – на пляжі чи деінде.

Розповідаємо як полюбити своє тіло та досягти гармонії.

Складіть список позитивних речей

Складіть список всіх позитивних речей у своєму житті, й ви зрозумієте, що вам стало трохи легше полюбити своє тіло. У кожного є свої страхи та сумніви, але головне – зосереджуватися на тому, що вам подобається в собі й своєму житті.

Легко можна дозволити негативним речам переважити позитивні, але якщо ви складете список, вам буде простіше запобігти подібному.

Для початку знайдіть одну річ, яка вам в собі подобається, якою б

незначною вона не здавалася. Коли ви відчуєте себе більш впевнено в першій своїй позитивній межі, переходите до другої, третьої, і так далі. Складіть цілий список того, що ви в собі любите, і коли ви почувете, що в голові виникла

негативна думка – негайно зосередьте увагу на цьому списку. В кінцевому підсумку, ви будете бачити в собі більше позитивних якостей, ніж негативних.

- Щоб полюбити своє тіло, навчіться приймати компліменти

Тут все просто. Якщо вас хвалять або позитивно відгукуються про ваш зовнішній вигляд, не потрібно відмахуватися або звалювати все на обставини.

Прийміть цю похвалу з гордо піднятою головою і широкою посмішкою!

Любов у вашому житті починається з любові до себе. Ви повинні дивитися на себе і ставитися до себе з тією ж добротою та захопленням, з якими ви ставилися б до людини, яку любите. Ймовірно, ви не критикували б тіло іншої

людини за те ж саме, за що критикуєте себе. Не соромтеся робити собі компліменти, не судіть себе суворо за помилки й прощайте себе, навіть коли ви

оступилися. Припиніть ненавидіти себе, і замініть це неприємне відчуття розумінням і вдячністю.

- Упевнені жінки носять комфортний одяг

Носіть той одяг, в якому ви собі подобаєтеся, в якому вам зручно і комфортно. Не важливо, що диктує мода чи що носять подруги, колеги або

однокурсниці – лише вам вирішувати, що надіти на себе цього ранку. Роздайте знайомим або продайте через інтернет незручний одяг або те, що вам не

подобається. Немає сенсу зберігати речі, які змушують відчувати себе незручно, навіть якщо їх шкода викинути. Футболка не подобається відразу після того, як

ви прийшли з магазину? Змиритися з цим і ніколи її не вдягайте.

- Добра компанія допоможе полюбити своє тіло

Поставтеся вибірково до свого кола спілкування: формуйте його, виходячи із задоволення від спілкування з ними. Намагайтеся мінімізувати контакти з

токсичними співрозмовниками, які можуть дозволити собі негативно висловитися або пожартувати щодо вашої зовнішності або зовнішності інших людей.

Будьте в хорошій компанії. Якщо ваші подруги дуже зацікавлені на зовнішності й постійно обговорюють інших дівчаток та оцінюють те, наскільки добре вони виглядають, тоді не дивно, що ви стали сумніватися в собі. Що ж, спробуйте вплинути на своїх подруг. Для початку перестаньте обговорювати проблеми своєї фігури з людьми. І не оцінюйте зовнішність інших.

- Щоб полюбити своє тіло, фільтруйте інформацію. Звертайте увагу на те, що ви дивитесь і слухаєте. Уникайте сайтів, журналів та телепередач, де зачіпаються теми ваги, жорстких дієт, пластики, ідеальних форм, а також нереалістично відображається жіноче тіло. Скрізь, де має місце бути бодішеймінг, приховано розпалюють ненависть жінок до власного тіла. Вам слід критично поставитися до інформації, яка подається вам медіа: жодна зірка не з'явиться на екрані телевізорів або гаджетів без приму та укладки або обробки в фоторедакторі.

- Сфокусуйтеся на інших важливих справах. Зосередьтеся на інших речах, крім питань зовнішності: хобі, навчанні, роботі, подорожам, допомогти іншим і т.д. Адже є куди цікавіші заняття, ніж постійно витріщатися на себе в дзеркало, вишукуючи чергову недосконалість, а потім переживати через неї весь день, чи не так? Поступово відходьте від цього: посміхніться собі з ранку в дзеркалі, пообіцяйте, що сьогодні буде продуктивний день, і вирушайте досягати своїх цілей. Коли людина чимось зайнята й захоплена, вона не вигадує собі зайвих проблем. Тому займіть себе чимось корисним і припиніть заціклюватися на, швидше за все, уявних недоліках своєї зовнішності.

- Щоб полюбити своє тіло, турбуйтеся про нього. Щоб перестати ставитися до власного тіла як до ворога, доглядайте за ним і проявляйте турботу. Для цього потрібно вживати здорову смачну їжу, використовувати якісний догляд за тілом, робити щадні б'юті-процедури, не зловживаючи ними при цьому, займатися фізичною активністю в тому вигляді, в якому вам зручно, купуйте те, що вас дійсно радує, а не те, на що зомбує індустрія моди та краси.

Покажіть своєму тілу, що ви любите, поважаєте й приймаєте його таким,

яким воно є, але при цьому пильно дбаєте про його добробут, захищаючи і вдосконалюючи, виходячи зі своїх особистих спонукань.

- Краса – це не інструмент комерції

Об'єктивація жіночого тіла – це справжня проблема медіапростору. Жінку звикли сприймати тільки як красиву і сексуальну оболонку, але не як повноцінну особистість зі своїми потребами, проблемами й переконаннями. А між тим, краса – дійсно поняття багатогранне й багато в чому суб'єктивне.

Перш за все, справжня краса не має поверхневої природи, її суть криється набагато глибше. Справжня краса – це краса душі: справедливі вчинки людини та його система поглядів і цінностей. Сучасний світ, на жаль, підмінив це поняття.

Сьогодні краса – це продукт, який усмішно продається, головна зброя реклами. Якщо ви не красиві, з точки зору загальнозатверджених стандартів інформаційного суспільства, то ви нещасні й неуспішні. Фізична краса (знову ж таки, за нав'язаними сучасними канонами) підноситься як єдина цінність, яка може бути у жінки. Але ви ж прекрасно розумієте, що це повна маячня?

Насправді образ тіла досить мінливий і може коливатися в певних проміжках часу від негативного до нейтрального і від нейтрального до позитивного. Не піддавайтеся на чужі спотворені думки й стандарти, провокації та вплив. Виробляйте власну культуру оцінки та осмислення образу вашої зовнішності й поняття краси в цілому. Ваше тіло і обличчя дані вам природою. Ви робите все від себе залежне, щоб підтримувати власну красу, творити і зберігати її такою, якою вона є на даний момент. І тільки ви самі вправі вибирати, що прийнятно для вас, а що ні – жодна стороння думка не має дохитнути вашу самооцінку.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволило зробити наступні висновки.

1. Встановлено, що комплекс неповноцінності, з зовнішністю, у роботі розглядається як сукупність негативно забарвлених уявлень про свою фізичну та психічну ущербність перед іншими людьми і становить перешкоду у вільному спілкуванні. Показано, що комплекс зовнішності і вивчається через такі показники, як: тривожність, страхи (невдачі, бути таким якого не розуміють), самооцінку, життєву позицію та особливості спілкуванні з людьми.

2. Досліджено, що серед людей з високою самооцінкою 55% від загальної кількості; з середньою (адекватною) самооцінкою - 11 (35%); з низькою - 5 (10%).

Визначено, що серед досліджуваних 15%, котрі за більшістю методик показали занижену самооцінку, високу тривожність та виражений страх бути висміяними однолітками. Ці дослідження дали нам підставу вважати, що зазначені вище найбільше від інших страждають від комплексу неповноцінності та проявляють низький рівень спілкування. Виявлено прямий сильний зв'язок між показниками рівня самооцінки у підлітків з адекватною самооцінкою і високим рівнем спілкування ($r=0,490$; при $p<0,01$). Тобто, чим більша оцінка рівня самооцінки (в межах адекватної самооцінки) тим вище рівень розвитку спілкування досліджуваних. Також прямий сильний зв'язок між показниками тривожністю і рівнем спілкування підлітків ($r=0,488$; при $p<0,01$).

3. Обгрунтовано, що найбільш ефективними технологіями відновлення для осіб із комплексами щодо своєї зовнішності є: когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, холотропне дихання, медитація, аутотренінг та самонавіювання.

Отже, комплекс неповноцінності, породжений на основі заниженої самооцінки та високого рівню тривожності, утруднює спілкування. Подолання комплексу неповноцінності впливає підвищенню гармонійності спілкування осіб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврамчук О. С. Дослідження психодинамічних аспектів особистості пацієнтів на афективні розлади. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Ніжин: Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2011. Т. 10. Вип. 20. С. 19–26.

2. Адаптация личности в современном мире : межвуз. сб. науч. трудов. Саратов : ИЦ «Наука», 2011. 110 с.

3. Айзенк Г. Ю. Проверьте свои способности. Москва : Мир, 1972. 177 с.

4. Антоненко-Давидович Б. Д. Як ми говоримо. Київ : Либідь, 1991. 256 с.

5. Блюм Г. Психоаналитические теории личности. М. : Изд-во «КСП». 1996. 243 с.

6. Бибикина Н. В. Арт-терапия как технология социальной реадaptации людей с ограниченными возможностями. Современные проблемы науки и образования. 2014. № 4. URL:

<https://www.scienceeducation.ru/ru/article/view?id=14301>

7. Богодістов Є. В. Динамічні здібності чи динамічні здатності? European Journal of Management Issue: Dynamic Capability of Firms 2017. Vol. 25. P. 18–23. URL: [https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/06/European-Journal-](https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/06/European-Journal-of-Management-Issues-12017.pdf)

[ofManagement-Issues-12017.pdf](https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/06/European-Journal-of-Management-Issues-12017.pdf)

8. Богомолов А. М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа. Психологическая наука и образование. 2008. № 1. С. 67–73.

9. Власова О. І. Психологічна структура та чинники розвитку соціальних здібностей : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2006. 43 с.

10. Внебольничная помощь и психиатрическая реабилитация при тяжелых психических заболеваниях / под ред. J. V. Weeghel. Київ : Сфера, 2002. 600 с.

11. Гончарук О. В. Здібності як адаптаційний ресурс жінок із психічними розладами. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 13, т. 6. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 228–241.

12. Гончарук О. В. Особливості рефлексії здібностей у жінок із психічними розладами. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 14, т. 6. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 296–307.

13. Гончарук О. В. Особливості рефлексії та самооцінки професійних здібностей жінок із психічними розладами. Технології розвитку інтелекту. 2017. № URL: http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/view/23

14. Гончарук О. В. Особливості рефлексії комунікативних здібностей у жінок із психічними розладами. Технології розвитку інтелекту. 2018. № 8. URL: http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/view/14

15. Гончарук О. В. Психологічний аналіз суб'єктивної картини адаптаційних здібностей жінок, хворих на шизофренію. Медична психологія. 2018. № 2. С. 23–29.

16. Гончарук О. В. Референтні стосунки як чинник соціальної реадaptaції жінок із психічними розладами. Медична психологія. 2019. № 1. С. 73–78.

17. Горностаєв П. П. Теоретичні роздуми над проблемою потенціального та актуального в здібностях. Актуальні проблеми психології: традиції і сучасність. Т. 1. Київ, 1993. С. 153–160.

18. Жданович Ю. М. Вплив референтної групи на адаптацію дітей вимушених переселенців. Альманах науки. 2017. № 8. URL: http://lib.iitta.gov.ua/710028/1/Zhdanovych_Almanah.pdf

19. Житлева компетентність особистості: наук.-метод. посібн. / за ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова, Г. М. Несен. Київ: Богдана, 2003. 520 с.

20. Жмуров В. А. Психиатрия. Москва: Умный доктор, 2018. 1312 с.

21. Завацька Н. Є. Психологічні основи соціальної реадптації особистості зрілого віку : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05. Київ, 2010. 54 с.

22. Зейгарник Б. В., Братусь Б. С. Очерки по психологии аномального развития личности. Москва : МГУ, 1980. 157 с.

23. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / за ред. Е. О. Моляко, Л. О. Музики. Житомир : Вид-во Рута, 2006. 320 с.

24. Ілейко В. Р., Первомайський В. Б. Обмежена дієздатність: проблеми і перспективи. Архів психіатрії. 2001. № 4. С. 53–56.

25. Ептон В., Коен М., Фаркас М. Психіатрична реабілітація. Київ : Сфера, 2001. 298 с.

26. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. Психологический журнал. 2003. № 5. С. 45–57. URL: <https://psystat.ua/publ/2-1-0-22>

27. Картинг П. Д. Возвращение в сообщество: Построение систем поддержки для людей с психиатрической инвалидностью. Київ : Сфера, 2001. 442 с.

28. Келли Дж. Теория личности (теория личных конструктов). Санкт-Петербург : Речь, 2000. 249 с.

29. Козьяков Ф. В. Постреабилитационные сообщества как основа организации процессов ресоциализации потребителей наркотиков : коллективная монография. Москва-Берлин: Директ-Медиа, 2017. 365 с.

30. Кокун С. М. Психофізіологія навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.

31. Комер Р. Основы патопсихологии / Fundamentals of Abnormal Psychology. 2001. 579 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/1529061/>

32. Косенко К. А. Психосоціальна реабілітація жінок, хворих на параноїдну шизофренію, при різних моделях родинної взаємодії : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.16. Харків, 2015. 24 с.

33. Костюк Г. С. Здібності та їх розвиток у дітей. Київ : Знання, 1963. 80 с.

34. Кошобинский А. П., Скорик А. И., Пенчул Н. А. Значение

адаптационно-компенсаторных механизмов в синдромогенезе шизофрении.

35. Социальная и клиническая психиатрия. 2007. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/v/znachenie-adaptatsionnokompensatornyh-mehanzimov-v-sindromogenezhe-shizofrenii>

36. Крушельницкая О. Б. Феномен референтности с точки зрения

культурно-исторической теории Л. С. Выготского. Культурно-историческая

психология. 2014. № 1. С. 30-37.

37. Мажубц Е. Б. Психосоціальна реабілітація хворих на параноїдну

форму шизофренії в амбулаторних умовах : автореф. дис. ... канд. мед. наук :

14.01.16. Харків, 2013. 22 с.

38. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его

мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический*

журнал. 2001. № 1. С. 16-24.

39. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво

ТОВ «КММ», 2006. 240 с. 90. Малкина-Пых И. Г. Гендерная терапия. Справочник

практического психолога. Москва : Эксмо, 2006. 928 с.

40. МКБ-10 – Международная классификация болезней 10-го

пересмотра. Версия 2019 : вебсайт. URL: <http://mkb-10.com>

41. Моляко В. О. Психологія творчості – нова парадигма дослідження

конструктивної діяльності людини. *Практична психологія та соціальна робота*.

2004. № 8. С. 1-4.

42. Москаленко В. В. Здібності особистості та процес соціалізації.

Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С.

Костюка НАПН України. Т. 6: Психологія обдарованості. Київ-Житомир: Вид-во

ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 330 с.

43. Музика О. Л. Методика вивчення динаміки здібностей. *Психологічні*

засади розвитку обдарованої особистості в освітньому середовищі : методичний

посібник / за ред. О. Л. Музики, Д. К. Корольова, Р. О. Семенової. Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. С. 94–107.

44. Музика О. Л. Програма ціннісної підтримки розвитку здібностей та обдарованості «Три кроки». Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. 34 с.

45. Музика О. Л. Ціннісна підтримка розвитку особистості в кризових життєвих ситуаціях. Особистість в умовах кризових викликів сучасності : мат. методол. семін. НАПН України, м. Київ, 24 бер. 2016 р. / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 167–175.

46. Музика О. Л., Гончарук О. В. Здібності як особистісно-ціннісні ресурси реадптації жінок із психічними розладами. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том 6 : Психологія обдарованості. Вип. 16. Київ-Житомир. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 56–71.

47. Музика О. О. Референтні стосунки як ресурс духовного розвитку студентів. Освітологічний дискурс. 2016. № 3. С. 63–73–109. М'ясищев В. Н. Психологія отношений. Москва : МОДЭК, МПСИ, 2011. 400 с.

48. Найдьонов М. І. Формування системи рефлексивного управління в організаціях. Київ : Міленіум, 2008. 447 с.

49. Оверчук В. А. Реабілітаційна психологія. Вінниця: Міленіум, 2007. 294 с.

50. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища / за ред. Н. Ю. Максимової, А. М. Грись та ін. Київ: Педагогічна думка, 2015. 254 с.

51. Психологічний словник / за ред. І. А. Чобіриченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.

52. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2016. 320 с.

53. Психотерапія та психокорекція адиктивної поведінки у осіб із посттравматичними стресовими розладами, які вживають психоактивні речовини : метод. посібн. / уклад. Г. Я. Пінчук, С. І. Табачников, Є. М. Харченко.

Київ : ТОВ «Укрсоцдрук», 2016. 55 с.

54. Реабилитация и абилитация человека. Социально-психологическая безопасность и психическое здоровье / под ред. В. Н. Казакова. Київ : КВІЦ, 2006. 391 с.

55. Рыбалка В.В. Психология чести и достоинства личности : культурол. и аксиол. аспекты : науч.-метод. Одесса : ИНТЕРПРИНТ, 2010. 414 с.

56. Савчин М.Е. Соціальна психологія. Підр. для студ. виш. навч. закл. Дрогобич: Відродження, 2000. 274с.

57. Савченко Е. В. Методика диагностики рефлексивных умений на личностном уровне рефлексивной компетентности. Электронный научный журнал «Пензенский психологический вестник». 2015 № 2. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25341596>

58. Сахно С. В. Особливості рефлексії жінок, засуджених до позбавлення волі : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 26 с.

59. Сацмен Л., Эпстайн Р. Л., Беррел-Каррио Ф. Биопсихосоциальная модель 25 лет спустя. Отечественные записки, 2006. № 2. URL: <http://www.strana-oz.ru/2006/2/biopsihosocialnaya-model-25-let-spustya> 154. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медгиз, 1960. 254 с.

60. Словник української мови : в 11 т. 1973. URL: <http://swn.in.ua/s/mozhlyvistj>

61. Скрипченко О.В. Загальна психологія. К.: Либідь, 2005. 464 с.

62. Степанов С. Ю., Семенов Н. И. Психология рефлексии: Проблемы и исследования. URL: <http://voppsy.ru/issues/1985/853/853031.htm>

63. Столин В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности: дис. д-ра психол. наук. 19.00.01. Москва, 1985. 530 с.

64. Тарарина Е. Глубинная арт-терапия: практики трансформаций. Киев : Астамир-В, 2018. 240 с.

65. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імеке-ЛТД, 2018. 160 с.

66. Турецька Х., Турська Т. Патопсихологія: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2015. 160 с.

67. Туриніна О. Л. Психологія творчості: навч. посіб. Київ: МАУП, 2007. 160 с.

68. Філімончук А. Бар'єри спілкування у повсякденному житті. *Психолог. Шкільний світ*. 2008. №37. С. 13-17.

69. Філоненко, М. М. Психологія спілкування: Підручн. Загв. МОНУ для студ. ВНЗ. К: ЦУЛ, 2008. 224 с.

70. Франкова І., Краснова П. Психосоціальна реабілітація важких психічних розладів і боротьба зі стигматизацією (огляд матеріалів 24-го Європейського психіатричного конгресу). *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2016. № 1. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/6>

71. Чельшева Ю. В. Референтные группы и ценностные ориентации подростков асоціального поведіння. *Системная психология и социология*. 2015. № 16. URL: http://systempsychology.ru/journal/2015_16/303-chelysheva-uv-referentnye-gruppy-i-cennostnye-orientacii-podrostkov-asocialnogopovedeniya.html

72. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник самопроекування особистості. *Наука і освіта*. 2014. № 9. С. 22–26.

73. Чутора М. В. Самостигматизація осіб із психічними захворюваннями як реакція на стигматизацію суспільством. *Науковий вісник Ужгородського Національного Університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. Вип. 25*. Ужгород, 2012. С. 229–331.

74. Цешнатій О. Б. Особливості використання методики М. Куна та Т. Макпарленда «Хто Я?» при вивченні гендерної ідентичності. *Проблеми сучасної психології* зб. наук. др. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. С. 620–634.

75. Циринг Д. А. Психология личностной беспомощности. Томск: Томский государственный университет, 2010. 456 с.

76. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор,

2005. 640 с.

77. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 782–791.

78. Юрченко В. І. Дослідження особливостей «Образу Я» майбутнього вчителя із застосуванням модифікованого тесту «Двадцять тверджень самоставлення». Практична психологія та соціальна робота. 2000. № 3. С. 5–7.

79. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Text Revision. 4th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2000.

80. Angelakis I, Gooding PA, Panagioti M. Suicidality in body dysmorphic disorder (BDD): A systematic review with meta-analysis. Clin Psychol Rev. 2016;49:55–66.

81. Anthony W. A, Liberman R. P. The Practice of Psychiatric Rehabilitation: Historical, Conceptual, and Research Base. Schizophrenia Bulletin. 1986. Vol. 12. № 4. P. 542–559.

82. Böhne A, Keuthen NJ, Wilhelm S, Deckersbach T, Jenike MA. Prevalence of symptoms of body dysmorphic disorder and its correlates: A cross-cultural comparison. Psychosomatics. 2002;43:486–90.

83. Borda T, Neziroglu F, Santos N, Donnelly K, Rivera RP. Status of body dysmorphic disorder in Argentina. J Anxiety Disord. 2011;25:507–12.

84. Brohede S, Wingren G, Wijma B, Wijma K. Validation of the body dysmorphic disorder questionnaire in a community sample of Swedish women. Psychiatry Res. 2013;210:647–52.

85. Cansever A, Uzun O, Dönmez E, Ozşahin A. The prevalence and clinical features of body dysmorphic disorder in college students: A study in a Turkish sample. Compr Psychiatry. 2003;44:60–4.

86. Conroy M, Menard W, Fleming-Ives K, Modha P, Cerullo H, Phillips KA, et al. Prevalence and clinical characteristics of body dysmorphic disorder in an adult inpatient setting. Gen Hosp Psychiatry. 2008;30:67–72.

87. Deegan P. Recovery: The Lived Experience of Rehabilitation. URL: <https://www.nami.org/getattachment/Extranet/Education-Training-and-Outreach/Programs/Signature-Classes/NAMI-Homefront/HF-AdditionalResources/HF15AR6LivedExpRehab.pdf>

88. Dixon L, Marques L. Cultural, racial, and ethnic aspects of body dysmorphic disorder

and treatment implications. In: Phillips K, editor. *Body Dysmorphic Disorder, Advances in Research and Clinical Practice*. New York: Oxford University Press; 2017.

89. Dyl J, Kittler J, Phillips KA, Hunt JJ. Body dysmorphic disorder and other clinically significant body image concerns in adolescent psychiatric inpatients: Prevalence and clinical characteristics. *Child Psychiatry Hum Dev*. 2006;36:369–82.

90. Eisen JL, Phillips KA, Coles ME, Rasmussen SA. Insight in obsessive compulsive disorder and body dysmorphic disorder. *Compr Psychiatry*. 2004;45:10–5.

91. Enander J, Andersson E, Mataix-Cols D, Lichtenstein L, Alström K, Andersson G, et al. Therapist guided internet based cognitive behavioural therapy for body dysmorphic disorder: Single blind randomised controlled trial. *BMJ*. 2016;352:i241.

92. Fontenelle LF, Telles LL, Nazar BP, de Menezes GB, do Nascimento AL, Mendlowicz MV, et al. A sociodemographic, phenomenological, and long-term follow-up study of patients with body dysmorphic disorder in Brazil. *Int J Psychiatry Med*. 2006;36:243–59.

93. Grant JE, Kim SW, Crow SJ. Prevalence and clinical features of body dysmorphic disorder in adolescent and adult psychiatric inpatients. *J Clin Psychiatry*. 2001;62:517–22.

94. Gunstad J, Phillips KA. Axis I comorbidity in body dysmorphic disorder. *Compr Psychiatry*. 2003;44:270–6.

95. Harrison A, Fernández de la Cruz L, Enander J, Radua J, Mataix-Cols D. Cognitive-behavioral therapy for body dysmorphic disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clin Psychol Rev*. 2016;48:43–51.

96. Hollander E, Allen A, Kwon J, Aronowitz B, Schmeidler J, Wong C, et al. Clomipramine vs desipramine crossover trial in body dysmorphic disorder: Selective efficacy of a serotonin reuptake inhibitor in imagined ugliness. *Arch Gen Psychiatry*. 1999;56:1033–9.

97. Hunt TJ, Thienhaus O, Ellwood A. The mirror lies: Body dysmorphic disorder. *Am Fam Physician*. 2008;78:217–22.

98. MacDonald-Wilson K. L., Nemeč P. B., Anthony W. A., Cohen M. R. Assessment in *Psychiatric Rehabilitation. Handbook of Measurement and Evaluation in Rehabilitation*. P. 423–448

99. Mancuso SG, Knoesen NR, Castle DJ. Delusional versus nondelusional body dysmorphic disorder. *Compr Psychiatry*. 2010;51:177–82.

100. Morselli E. Sulla dismorfofobia e sulla tafefobia: Due forme non per anco descritte di Pazzia con idee fisse. *Boll R Accad Genova*. 1891;6:110–9.

101. National Institute for Health and Clinical Excellence. *Obsessive-Compulsive Disorder: Core Interventions in the Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder and Body Dysmorphic Disorder: CG31*. National Institute for Health and Clinical Excellence. 2005. [Last accessed on 2018 Jul 20]. Available from: <http://www.nice.org.uk/guidance/CG31>.

102. Neziroglu F, Cash TF. Body dysmorphic disorder: Causes, characteristics, and clinical treatments. *Body Image*. 2008;5:1–2.

103. Perugi G, Giannotti D, Di Vaio S, Frare F, Sacttoni M, Cassano GB, et al. Fluvoxamine in the treatment of body dysmorphic disorder (dysmorphophobia) *Int Clin Psychopharmacol*. 1996;11:247–54.

104. Phillips KA, Albertini RS, Rasmussen SA. A randomized placebo-controlled trial of fluoxetine in body dysmorphic disorder. *Arch Gen Psychiatry*. 2002;59:981–8.

105. Phillips KA, Atala KD, Pope HG. Diagnostic instruments for body dysmorphic disorder. New Research Program and Abstracts, American Psychiatric Association 148th Annual Meeting. Miami. 1995:157.

106. Phillips KA, Didie ER, Menard W, Pagano ME, Fay C, Weisberg RB, et al. Clinical features of body dysmorphic disorder in adolescents and adults. *Psychiatry Res*. 2006;141:305–14.

107. Phillips KA, Dwight MM, McElroy SL. Efficacy and safety of fluvoxamine in body dysmorphic disorder. *J Clin Psychiatry*. 1998;59:165–71.

108. Phillips KA, Kaye WH. The relationship of body dysmorphic disorder and eating disorders to obsessive-compulsive disorder. *CNS Spectr*. 2007;12:347–58.

109. Phillips KA, Keshaviah A, Dougherty DD, Stout RL, Menard W, Wilhelm S, et al. Pharmacotherapy relapse prevention in body dysmorphic disorder: A double-blind, placebo-controlled trial. *Am J Psychiatry*. 2016;173:887–95.

110. Phillips KA, McElroy SL, Keck PE, Jr, Hudson JI, Pope HG., Jr A comparison of delusional and nondelusional body dysmorphic disorder in 100 cases. *Psychopharmacol Bull*. 1994;30:179–86.

111. Phillips KA, McElroy SL, Keck PE, Jr, Pope HG, Jr, Hudson JI. Body dysmorphic disorder: 30 cases of imagined ugliness. *Am J Psychiatry*. 1993;150:302–8.

112. Phillips KA, Menard W, Fay C, Weisberg R. Demographic characteristics, phenomenology, comorbidity, and family history in 200 individuals with body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*. 2005;46:317–25.

113. Phillips KA, Menard W, Pagano ME, Fay C, Stout RL. Delusional versus nondelusional body dysmorphic disorder: Clinical features and course of illness. *J Psychiatr Res*. 2006;40:95–104.

114. Phillips KA, Menard W, Quinn E, Didie ER, Stout RL. A 4-year prospective observational follow-up study of course and predictors of course in body dysmorphic disorder. *Psychol Med*. 2013;43:1109–17.

115. Phillips KA, Najjar F. An open-label study of citalopram in body dysmorphic disorder. *J Clin Psychiatry*. 2003;64:715–20.

116. Phillips KA, Nierenberg AA, Brendel G, Fava M. Prevalence and clinical features of body dysmorphic disorder in atypical major depression. *J Nerv Ment Dis*. 1996;184:125–9.

117. Phillips KA, Pinto A, Hart AS, Coles ME, Eisen JL, Menard W, et al. A comparison of insight in body dysmorphic disorder and obsessive-compulsive disorder. *J Psychiatr Res*. 2012;46:1293–9.

118. Phillips KA. An open-label study of escitalopram in body dysmorphic disorder. *Int Clin Psychopharmacol*. 2006;21:177–9.

119. Phillips KA. Body dysmorphic disorder: Recognizing and treating imagined ugliness. *World Psychiatry*. 2004;3:12–7.

120. Phillips KA. Psychosis in body dysmorphic disorder. *J Psychiatr Res*. 2004;38:63–72.

121. Phillips KA. *Understanding Body Dysmorphic Disorder: An Essential Guide*. New York: Oxford University Press; 2009.

122. Pope CG, Pope HG, Menard W, Fay C, Olivardia R, Phillips KA, et al. Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder. *Body Image*. 2005;2:395–400.

123. Rabiei M, Mulkens S, Kalantari M, Molavi H, Bahrami F. Metacognitive therapy for body dysmorphic disorder patients in Iran: Acceptability and proof of concept. *J Behav Ther Exp Psychiatry*. 2012;43:724–9.

124. Raman K. Body dysmorphic disorder: Borderline category between neurosis and psychosis. *Indian J Psychiatry*. 2013;55:380–2.

125. Rasmussen J, Gomez F, Wilhelm S. Cognitive-behavioral therapy for body dysmorphic disorder. In: Phillips K, editor. *Body Dysmorphic Disorder, Advances in Research and Clinical Practice*. New York: Oxford University Press; 2017.

126. Rosen JC, Reiter J, Orosan P. Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *J Consult Clin Psychol*. 1995;63:263–9.

127. Rossler W. Psychiatric rehabilitation: an overview. *World of Psychiatry*. 2006. № 5. P. 151–157. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1636112/>

128. Sreshta N, Pope HG, Jr, Hudson JL, Kanayama G. Muscle dysmorphia. In: Phillips K, editor. *Body Dysmorphic Disorder, Advances in Research and Clinical Practice*. New York: Oxford University Press; 2017.

129. Thompson CM, Durrani AJ. An increasing need for early detection of body dysmorphic disorder by all specialties. *J R Soc Med*. 2007;100:61–2.

130. Turkson SN, Asamoah V. Body dysmorphic disorder in a Ghanaian male: Case report. *East Afr Med J*. 1999;76:111–4.

131. Veale D, Anson M, Miles S, Pieta M, Costa A, Ellison N, et al. Efficacy of cognitive behaviour therapy versus anxiety management for body dysmorphic disorder: A randomised

controlled trial. *Psychother Psychosom.* 2014;83:341–53.

132. Veale D, Boocock A, Gournay K, Dryden W, Shah F, Willson R, et al. Body dysmorphic disorder. A survey of fifty cases. *Br J Psychiatry.* 1996;169:196–201.

133. Veale D, Ellison N, Werner TG, Dodhia R, Serfaty MA, Clarke A, et al. Development of a cosmetic procedure screening questionnaire (COPS) for body dysmorphic disorder. *J Plast Reconstr Aesthet Surg.* 2012;65:530–2.

134. Veale D, Giedhill LJ, Christodoulou P, Hodson J. Body dysmorphic disorder in different settings: A systematic review and estimated weighted prevalence. *Body Image.* 2016;18:168–86.

135. Veale D, Gournay K, Dryden W, Boocock A, Shah F, Willson R, et al. Body dysmorphic disorder: A cognitive behavioural model and pilot randomised controlled trial. *Behav Res Ther.* 1996;34:717–29.

136. Wilhelm S, Phillips KA, Didie E, Buhlmann U, Greenberg JL, Fama JM, et al. Modular cognitive-behavioral therapy for body dysmorphic disorder: A randomized controlled trial. *Behav Ther.* 2014;45:314–27.

137. World Health Organisation. ICD-11 International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics. Eleventh Revision. World Health Organisation, 2018. [Last accessed on 2018 Jul 20]. Available from: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>.

138. Zimmerman M, Mattia JI. Body dysmorphic disorder in psychiatric outpatients: Recognition, prevalence, comorbidity, demographic, and clinical correlates. *Compr Psychiatry.* 1998;39:265–70.

НУБІП УКРАЇНИ

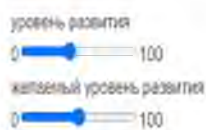
НУБІП УКРАЇНИ

НУБІП УКРАЇНИ

НУБІП України

ДОДАТКИ
Додаток А

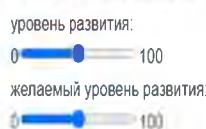
1. Здоровье.



НУ

раїїни

2. Умственные способности.



НУ

раїїни

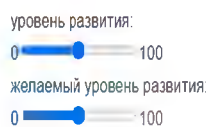
3. Характер.



НУ

раїїни

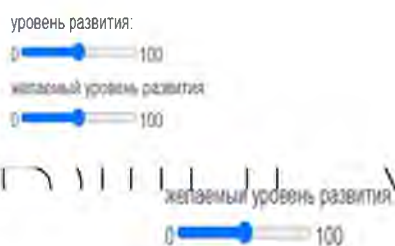
4. Авторитет у сверстников.



НУ

раїїни

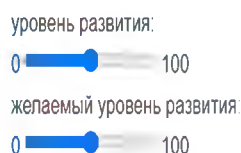
5. Умение многое делать своими руками.



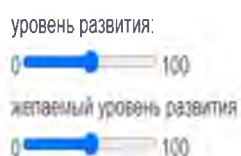
НУ

раїїни

6. Внешность.



7. Уверенность в себе.

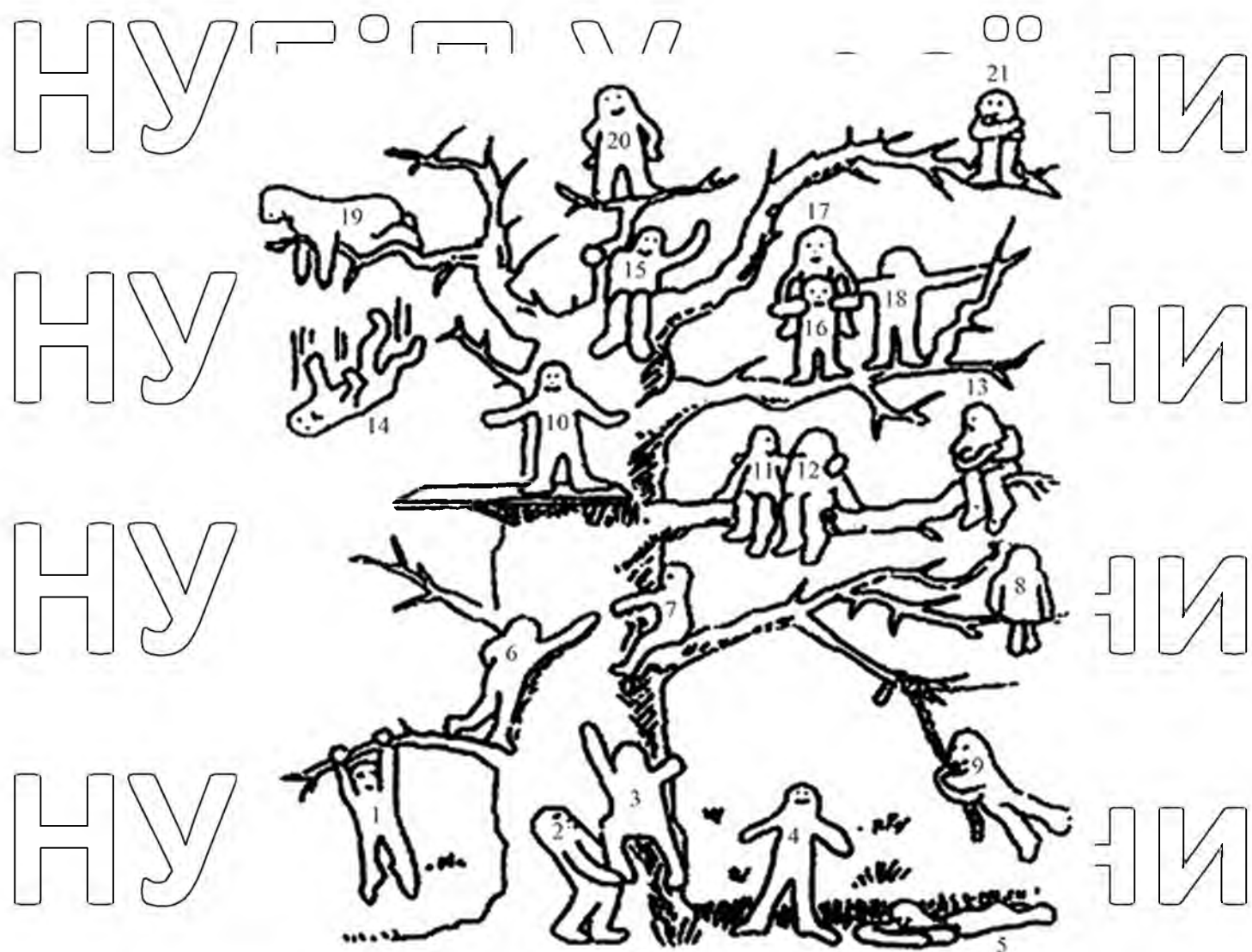


НУ

раїїни

НУБІП України

Додаток Б
Методика «Дерево»



Методику «Дерево» (автор Д.Лампен) адаптував Л.П. Пономаренко. Вона може використовуватися для оцінки успішності адаптації дитини на початку шкільного навчання і при переході в середню ланку. Методика дозволяє досить швидко визначити особливості протікання адаптаційного процесу, виявити можливі проблеми дитини. Діти, занурюючись в рисувальну діяльність, із задоволенням виконують запропоновані завдання, легко ототожнюють себе з тим чи іншим чоловічком. Зміст методики (її ще називають «Дерево з чоловічками»):

Учні пропонуються листи з готовим зображенням сюжету: дерево і

розташовані на ньому і під ним чоловічки. Кожен учень отримує лист із зображенням дерева і розташованих на ньому чоловічків (але без нумерації фігурок). Не рекомендується пропонувати учням відразу підписувати на аркуші

своє прізвище, так як це може вплинути на їх вибір. (Коли береш у дитини лист з виконаним завданням, скажи йому: «підпиши»). Інструкція дається в такій

формі: «Розгляньте це дерево. Ви бачите на ньому і поруч із ним безліч чоловічків.

У кожного з них різний настрій, і вони займають різне положення. Візьміть червоний фломастер і прикрасьте того чоловічка, який нагадує вам себе, схожий

на вас, ваш настрій в школі і ваше становище. Можливо, чим вище на дереві

знаходиться чоловічок, тим вище його досягнення, тим більше він успішний в школі. Тепер візьміть зелений фломастер і прикрасьте того чоловічка, яким ви

хотіли б бути і на чиему місці ви хотіли б перебувати». Буває так, що деякі діти

просять дозволу позначити позиції двох чоловічків. У цьому випадку не слід

обмежувати їх вибір, але необхідно зафіксувати, який чоловічок був відзначений

в першу чергу, який в другу, так як співвідношення цих виборів може бути досить інформативним. Інтерпретація результатів: Інтерпретація результатів методики

дерево з чоловічками проводиться виходячи з того, які позиції вибирає даний

учень, з положенням якого чоловічка ототожнює своє реальне і ідеальне

положення, чи є між ними відмінності. Інтерпретація розроблена з урахуванням

досвіду практичного застосування методики і порівняння її результатів з спостереженнями за поведінкою учнів, даних, отриманих від вчителів і батьків, з

бесіди з дитиною. Для зручності пояснення кожної фігурці привласнений свій

номер. Слід зауважити, що позицію № 16 учні не завжди розуміють як позицію

«чоловічка, який несе на собі чоловічка № 17», а схильні бачити в ній людини, підтримуваного і обіймають один.

Позиції No1, 3, 6, 7 – характеризують установку на подолання перешкод.

No2, 11, 12, 16, 17, 18, 19 – активна життєва позиція та показники комунікабельності, дружньої підтримки, взаєморозуміння, взаємодопомоги, інколи, нехтування власними інтересами заради інших, альтруїзму.

No4 – стійкість позицій (бажання досягти успіху без подолання перешкод).

НУБІП УКРАЇНИ
 №10, 15 – впевненість у своїх силах, комфортний стан, нормальна адаптація, досить високий статус у колективі.
 №9 – мотивація на розваги.

№ 13, 21 – потреба у зміні діяльності, у відпочинку; замкнутість,

НУБІП УКРАЇНИ
 тривожність, відчуженість, образа, гнів, може бути проявом серйозних проблем в колективі або особистих негараздів.

№5 – втомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил.

№8 – усунення від колективних справ, відхід у себе, замкнутість,

НУБІП УКРАЇНИ
 самостійність, в деяких випадках можливі прояви суїцидальної поведінки.
 №20 – безпідставне бажання бути лідером, «командувати», «щоб моє було зверху», прагнення досягти лідерства в мікрогрупах; завищена самооцінка, установка на лідерство

НУБІП УКРАЇНИ
 №14 – кризовий стан, «падіння у прірву»; незадоволення ситуацією, що склалась в колективі, бажання привернути до себе увагу, в деяких випадках бездіяльність, пасивність як роль, демонстративно занижена самооцінка: «Я сам нічого не можу».

НУБІП УКРАЇНИ

НУБІП УКРАЇНИ

НУБІП УКРАЇНИ

Додаток В

Методика «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності

Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна»

Методика дозволяє зробити перші й істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особистості: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативної або постійної, тобто особистісної. Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особистості, а й до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності й активності особистості, її темпераменту і характеру. За Ю.Л. Ханіну, стан тривоги (або ситуативна тривожність) позначаються однаково: «СТ», - виникають «як реакція людини на різні, найчастіше соціально- психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення, загрози своїй самоповазі, престижу).

Навпаки, особистісна тривожність (ОТ) як риса, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності дії різних стресорів.

Отже, тут мова йде про відносно стійкої схильності людини сприймати загрозу своєму «Я» в самих різних ситуаціях і реагувати на ці ситуації з підвищенням СТ.

Величина ОТ характеризує минулий досвід індивіда, тобто наскільки часто йому доводилося відчувати СТ. Шкала реактивної та особистісної тривожності (ШРОТ) має дві самостійні підшкали для окремого вимірювання тієї й іншої форми тривожності: - підшкали оцінки СТ з головним питанням про самопочуття в

даній момент і підшкал оцінки ОТ з формулюванням про самопочуття зазвичай

(м). Оскільки нижче тривожність оцінюватися може і за іншими методиками, СТ і ОТ мають індекси: СТ і ОТ. Результати оцінюються зазвичай в градаціях: до 30

балів - низька; 31-45 - середня ; 46 і більше - висока тривожність. Це не заважає на шкалі 20-80 співвіднести отримані результати з діапазонами (квартіля)

нормального розподілу індивідів з різною тривожністю за параметром активності.

4. Як не помилитися з психологом?

Небезпечні ознаки. Слід відразу насторожитися, якщо психолог:

НУБІП УКРАЇНИ

- заграє з вами. Розмови про те, як ви до нього відноситеся, заграванням не вважаються. У психотерапії терапевт є в деякому роді дзеркалом ваших стосунків

зі світом. Тому якщо в різний час ви відчуваєте симпатію або антипатію до терапевта, злитися на нього і так далі - це може бути хорошим маркером того, як

НУБІП УКРАЇНИ

ви будете стосунки в звичайному житті. Обговорення почуттів клієнта по відношенню до психолога в психотерапевтичній практиці цілком допустимі.

А ось натяки на те, що ви цікаві йому(їй) - не лише як пацієнт(но), явно навмисні дотики до вас, підморгування і інші варіанти залицянь - поганий знак.

НУБІП УКРАЇНИ

Біжіть від такого «душевєда». Якщо людина не дотримується елементарних меж психотерапії, значить, і інших правил він дотримуватися не буде. Ви ризикуєте отримати психологічну травму. І вже точно у такої людини не варто шукати допомоги.

До речі, професійні психотерапевти признаються, що дуже рідко випробовують сексуальний потяг до своїх клієнтів. Людина, що прийшла до тебе, образно виражаючись, в сльозах і горі, не сприймається як сексуальний об'єкт.

Тим більше що ходить він до тебе за гроші. До речі, про гроші.

- не бере грошей. Одна з гарантій того, що психотерапевтичні межі будуть

НУБІП УКРАЇНИ

дотримані - гроші. Інакше психолог перетворюється на благодійника, а ви - у боржника. Ви не набудете самостійності і не впораєтесь з комплексами, якщо почуватимете себе зобов'язаним комусь. А психолог, працюючий «за снєсибі»,

явно має деякі комплекси на тему заробітку. Чи зможе він навчити вас здоровому відношенню до грошей і чи допоможе набути достатку?

НУБІП УКРАЇНИ

- відволікається від сеансу. «Під час сеансу психолог, до якого я прийшов, кілька разів виходив подзвонити, а доки я говорив з ним, заповнював якісь папери, навіть не піднімаючи на мене око», - розповідає молода людина. Відразу скажемо,

цей «психолог» не мав права називатися кваліфікованим фахівцем. Психотерапія

НУБІП УКРАЇНИ

або психологічна консультація - дуже напружений процес. Хороший терапевт знає, наскільки важко відкрити душу чужій, по суті, людині. Він не стане відволікатися на дзвінки і документи, примушувати вас чекати і витратити ваші

гроші даремно. Він усіма силами постарается показати вам, що він на вашому боці, слухає, співчуває і намагається зрозуміти ваші проблеми, мотиви ваших вчинків.

- дає категоричні поради. «Розводьтесь», «Ні в якому разі не розводьтесь», «Не йдіть з роботи», «Не кидайте навчання». Чи, навпаки: «Вам нічого робити в цій фірмі», «Жінки не повинні вступати у відносини з чоловіками молодше себе»

- такого не має права сказати жоден психотерапевт. Він може поставити навіде питання, дати раду, і те тільки якщо ви попросите висловити свою приватну думку з конкретного приводу. Якщо тільки не йдеться про ваше здоров'я і життя,

психолог не може давати категоричних установок, що вам робити. Ви прийшли до нього, щоб навчитися вирішувати це самостійно. Він не може придумати за вас ваш життєвий шлях.

Чого не варто боятися. Якщо на першому сеансі ви відчуваєте скутість і бар'єр в спілкуванні - це нормально. Нелегко відверто розповідати про свої проблеми не знайомому раніше людині. Якщо іноді ви гніваєтеся на свого терапевта - це теж нормально. Ви можете повідомити його про це: гнів в психології, як біль в медицині, - діагностична ознака. Можливо, фахівець поставив вам хворобливе питання, відповідь на який згодом виявиться дуже

важливою.

Від себе ризикну додати: з хорошим фахівцем так найчастіше і виявляється

Психологи, що «наводять питання», зазвичай задають не даремно. Приміром, ви не хочете розповідати про своє дитинство, тому що «ви вже дорослий, і це давно у минулому». «Причому тут те, як зі мною поводитися батьки? Яка різниця, якщо

зараз у мене проблеми в особистих стосунках»? Але ж турбота або, навпаки, неувважність мами і папи в дитинстві згодом можуть усе життя «диктувати» нам,

як слід відноситися до близьких людей, чи приносить любов радість або одні прикрощі, чи можна довіряти протилежній статі... Замість того, щоб відводити

розмову убік, чесно скажіть психологові, що вам важко говорити на цю тему.

Вдалих змін в житті! З підтримкою хорошого фахівця все неодмінно вийде.

5. Поради від психологів та психотерапевтів щодо подолання своїх

комплексів.

Тіло – така ж невід’ємна частина нашої особистості, як і характер. І коли ми не приймаємо себе такими, якими ми є, ми не приймаємо і своє тіло, постійно

знаходячи в ньому все нові недоліки, що слугує незаперечним доказом нашої недосконалості. Але на Землі немає жодної людини, яка б не мала своїх власних

недоліків, і як би не було, на Ваш погляд, абсолютно ідеальним чиєсь тіло, його володар також швидше за все буде ним незадоволений, знайшовши до чого причепитися. Тому ми сьогодні будемо говорити не про те, як досягти

досконалості в зовнішньому вигляді, а як полюбити своє тіло, таким, як воно є зараз, з усіма його складочками, зморшками, зайвим волоссям і лисинами.

Для початку прийміть для себе одну просту істину:

Ніхто не зможе полюбити і оцінити Вас і Ваше тіло гідно доти, поки Ви не зробите це самі.

Справа в тому, що наше оточення є своєрідним дзеркалом, що відображає наш спосіб думання. Тому, якщо ми самі не цінуємо те, що маємо і ким є, то і навколишні будуть це постійно знецінювати. Так, вважаючи, що ми недостатньо гарні, ми несвідомо будемо шукати різні підтвердження цього, і неодмінно їх знаходити. Знайомі і незнайомі люди будуть явно чи приховано вказувати на

недоліки нашої зовнішності, тільки підтверджуючи вже склавшися у нас самих думку. Ми будемо з тривогою ловити їх погляди і випадково кинуті фрази, які зміцнюють нас у думці про наявність того чи іншого недоліку, прямо таки провокуючи в собі розвиток невпевненості.

Але ми з Вами підемо іншим шляхом: ми почнемо культивувати в собі любов до свого тіла, а значить, і до себе як особистості. Отже ...

Як полюбити своє тіло:

1. Для початку, познайомтеся зі своїм тілом. Для цього Вам потрібно повністю роздягтися і вже в такому первозданному вигляді постати перед дзеркалом. Звичайно, краще, щоб поряд з Вами не було нікого, хто б міг відвернути Вас від повного завдання. Тепер подивіться на себе уважно. Тільки не потрібно тут же вишукувати недоліки, піддавшись старим звичкам. Ні, з

своєгоднішнього дня Ви будете дивитися на себе зовсім іншими очима!

Ваше тіло – це найбільший дар і диво інженерної техніки, як говорив один з героїв фільму (не пам'ятаю якого, та це й не важливо). Подивіться, наскільки

красиво Ваше тіло! Так-так, саме красиво! Проведіть по ньому рукою і відчуйте

оксамит своєї шкіри. Вона недостатньо бархатиста? Нічого, при бажанні, це можна виправити, чимми і займемося в наступних пунктах.

Тепер знайдіть в своєму тілі ту частину, яка подобається Вам найбільше.

Дивіться на неї з задоволенням, можете навіть помацати. Вона прекрасна! Чи не

правда? Як добре, що у Вас така тонка/гнучка талія, м'які/широкі вигини плечей,

вигончені/сильні руки (підставте свій варіант на вибір). Покрутивши трохи перед

дзеркалом, щоб не упустити всю красу зробленого відкриття. Посміхніться собі

Відчуйте, як добре, що у Вас є це тіло, і що воно якраз таке, яким і має бути.

Якщо у Вас не вдалося виконати цю вправу з першого разу, не впадайте у

відчай. Продовжуйте робити її регулярно, як мінімум, 2 рази на тиждень і

поступово Ви не тільки почнете звикати і приймати те, як виглядає Ваше тіло, але неодмінно знайдете в ньому свою чарівність, а може і привід для гордості.

2. Доглядайте за своїм тілом. Уявіть, що Ви місяць не прибирали в квартирі

(зовсім нічого не робили, тобто абсолютно). Як вона буде виглядати? Думаю, що,

м'яко кажучи, не дуже добре. У всякому разі, жити в ній буде явно неприємно.

Так що ж ви хочете від свого тіла, якщо Ви їм не займаєтеся? Думаю, жінки, які читають цю статтю, заперечать, що кожен день змашують себе з ніг до голівки

кремом, раз в тиждень роблять маски та інші процедури, а результат щось не дуже надихає.

Але ж як це робиться? На бігу, попутно займаючись ще чимось, а то і зовсім забуваємо щось зробити або відкладаємо за браком часу. Тобто завжди є щось

більш важливе, що відволікає нашу увагу. І якого ж блискучого результату ми

після цього хочемо?

Догляд за собою – це, перш за все, процес, який приносить самі задоволення, що дає можливість побути наодинці з собою, зі своїми думками, а

краще і зовсім без них. Для цього має бути виділено місце і час, коли б нам нічого

не заважало, і де ми могли б розслабитися і повністю зануритися в свої тілесні відчуття.

Якщо ж Ви розслабленню віддаєте перевагу навантаженням, з захватом прокачуючи і розтягуючи свої м'язи, то це теж хороший варіант для занурення в своє тіло, встановлення з ним щільного контакту. Пам'ятайте головне – чим би Ви не займалися і які процедури не проходили, для Вас важливо не робити це чисто механічно, неусвідомлено, мимохідь. Тут важлива саме увага, яку Ви приділяєте своєму тілу. Потрібно перебувати саме в ньому.

Думаю, тут доречно навести аналогію з годуванням грудьми дитини. Всі, хто спостерігав цей процес, знають, що немовля вимагає повної уваги і зосередженості матері на собі, тут же відкускаючи груди, як тільки вона відвернеться на щось або на когось іншого, будь то коханий чоловік або телевизор.

Немовля потребує повної і беззастережної уваги до себе і своїх бажань. І жодна мати з точністю не може сказати, скільки молока він сьогодні вип'є. Адже це залежить від того, наскільки він голодний, чи вистачить йому сил висмоктати це молоко і чи є воно в потрібній кількості.

Точно також, коли ми дотримуємося чітким інструкціям що і як потрібно робити, написаним для всіх, а значить, неминуче усередненим, ми тим самим заперечуємо свою індивідуальність і часто ігноруємо потреби свого тіла. Тому так важливо перебувати в контакті зі своїм тілом, коли Ви робите щось для нього, ну а заодно і для себе коханого.

3. Балуйте своє тіло. Для цього підійде все, що приносить Вам тілесне задоволення. Адже, коли Ви заводите собаку, а потім всі Ваші контакти зводяться до дресури і покарань за проступки, і тварина не бачить від Вас ні ласки, ні позитивних емоцій, якою вона стане? Правильно, можливо слухняною, але ніяк не відданою і люблячою свого господаря.

Точно так само і тіло. Так, в ньому закладена велика життєва сила і саме через нього ми пізнаємо світ і можемо отримувати задоволення. Але якість цього сприйняття і сила задоволення залежить цілком від нас. Так, якщо неправильно налаштувати телескоп, то навряд чи через нього можна побачити щось далі свого

носа. У той же час, при правильному зверненні, цей інструмент здатний допомогти нам дотягнутися поглядом до зірок.

Тому, ще раз повторюся, балуйте своє тіло, як улюбленого вихованця. Для цього підійде все, що викликає приємні тілесні переживання: тепла ванна, аромат парфюму, теплі руки коханої людини.

Адже, іноді найпростіші речі можуть доставляти нам масу задоволення. Як приємно буває, прокинувшись, солодко потягнутися всім тілом, розім'явши кожен м'яз, як би побажати собі доброго ранку. А потім зварити чашку ароматної кави і насолоджуватися самим його запахом. Вийшовши на вулицю, відчуті ласкаві промені сонечка і прохолодний освіжаючий вітерець, вдихнути аромат листя і квітів, і пройтися по росі. Приємно відчувати, як при кожному кроці, кожному русі рук, переливаються під твоєю шкірою м'язи, злегка розслаблено змахують руки в такт руху.

Адже це все так просто, тільки треба це зуміти віднути і навчитися насолоджуватися самою можливістю вільно рухатися. Адже багато людей в силу різних причин позбавлені цього простого задоволення. А ми його часто не бачимо і не цінуємо, як би добровільно стаючи сліпими або безрукими ...

4. Будьте уважним до свого тіла. Тепер, коли ми навчилися трішки перебувати в своєму тілі і стали відчувати його краще, давайте навчимося розуміти ті сигнали, які воно нам подає. Найзвичніший сигнал — це больові відчуття. Вони виникають у нас, коли щось відбувається не так і служать тому, щоб попередити нас від подальших дій (або бездіяльності), які можуть погіршити становище. Але, як правило, нам потрібен досить сильний біль, для того, щоб ми його помітили. А легке нездужання ми, як правило, ігноруємо, просто його не помічаючи. Ось і виходить, що ми самі змушуємо своє тіло до екстрених заходів. А адже допомогти усунути легке нездужання набагато легше, ніж сильний біль.

Точно так же з їжею. Ми часто їмо за розкладом або, навпаки, як Бог на душу покладе, або коли видасться вільна хвилинка. А при виборі їжі керуємося більше якимись уявленнями, вичитаними з книг і рекомендацій по здорову їжу,

або ж зовсім не харчовими мотивами, як то – бажання підняти собі настрій або заїсти душевні переживання.

Я зовсім не маю на увазі, що не потрібно дотримуватися правил здорового харчування. Їх ніхто не відміняв, але і до себе прислухатися теж необхідно. Іноді краще з'їсти такий бажаний шматок м'яса, ніж вольовим зусиллям придушити в собі це бажання. Наш організм часто шляхом таких бажань підказує нам, яких саме мікроелементів і вітамінів нам не вистачає на даний момент.

Ще один пункт, за яким потрібно слідувати велінням свого тіла, це сон.

Саме уві сні наш організм відновлюється, перерозподіляючи і накопичуючи необхідні резерви для годин неспання. Ми ж чомусь не приділяємо цьому процесу належної уваги, виділяючи час на сон за залишковим принципом. Завжди є щось більш важливе або цікаве, ніж ми можемо зайнятися зараз. Нічого, виплюся пізніше... І часто буває так, що це пізніше не настає ніколи. Або, як варіант ми хворіємо, і тільки тоді починаємо прислухатися до того, що диктує нам наш організм.

Але ж у не виспавшоїся людини сповільнюється реакція і швидкість мислення, падає увагу, і швидко вичерпуються сили. Все це тягне за собою втрату ефективності, а значить, ще більше падає настрій, і без того підірваний недосипом. А в такому стані назаняття собою і своїм тілом енергії явно не залишається. Так що, висновки робіть самі.

5. Вчіться правильно себе подавати. Адже навіть найкрасивішу людину можна одягнути так, що вона буде виглядати як пугало. Тому і одягатися потрібно так, щоб підкреслювати свої достоїнства і приховувати недоліки. Так, щоб Вам подобалося своє відображення в дзеркалі. Щоб, коли Ви йдете по вулиці, Ваші очі сяяли від задоволення і від відчуття власної привабливості, а тіло просто танцювало, прислухаючись до внутрішньої музики...

6. І останнє повчання:

Ніколи не порівнюйте себе з іншими, а тільки з самим собою!

При чому завжди це порівняння має бути на користь справжнього стану речей. Відзначайте тільки позитивні зміни і найменші зрушення з мертвої точки.

НУБІП УКРАЇНИ

Додаток Д

Підбірка книг по психології де можна більше боротись з комплексами та сприйманням себе)

- https://www.yakaboo.ua/ua/posibnik-z-vizhivannja-dlja-diychat-pro-tilo-shkolu-kohannja-j-inshi-trudnoschi-pidlitkovogo-viku.html?gclid=CjwKCAjwn8SLBhAyEiwAHNTJbYQJxJRCCTuuqvHzdf7a5emlhLB9QCGgmcF_dXvEXS8MuVFbe2yMqBoCjwYQAvD_BwE

- [https://www.googleadservices.com/pagead/aclk?sa=L&ai=DChcSEwiKlOuXm9vzAhUNqHcKHWCtDugYABANGgJLZg&ae=2&ohost=www.google.com&cid=CAESQOD2sDFhrcljjanDYpNJ2UpDkCVdjt5XMwvnoexX3irv-Rp-TStI_YFMBhaxJc8Jeakh490sHOtRRyBUAOG-xLkY&sig=AOD64_2qIxpRQWz_a0wt0UOmEzaGh03Qfw&ctype=5&q=&ved=2ahUKEwjckOOXm9vzAhUO6aQKHwulBVQQ5bgDegQIARBO&det=1&adurl=https://metro.zakaz.ua/uk/products/09785177863679/nash-format/?feed=gmc&utm_source=google&utm_medium=epc&utm_campaign=shopping-lviv-ukr&utm_content=ch_google_adwords|trg_pla-1409840070718|crt_540210887014|gid_125602942709|cid_14333222112|kwmt_|ps_|src_|u|trgt_|src_|dev|_|c|devm_|lcl_1012859|fdi_|mrlid_21306|dop_|&utm_term=&gclid=CjwKCAjwn8SLBhAyEiwAHNTJbbZKz8k4Bo8V.IY\\$ioK7-o0GNyDneiMpdH7rPB9KjVr2cABhXMFy78RoCj5EQAvD_BwE](https://www.googleadservices.com/pagead/aclk?sa=L&ai=DChcSEwiKlOuXm9vzAhUNqHcKHWCtDugYABANGgJLZg&ae=2&ohost=www.google.com&cid=CAESQOD2sDFhrcljjanDYpNJ2UpDkCVdjt5XMwvnoexX3irv-Rp-TStI_YFMBhaxJc8Jeakh490sHOtRRyBUAOG-xLkY&sig=AOD64_2qIxpRQWz_a0wt0UOmEzaGh03Qfw&ctype=5&q=&ved=2ahUKEwjckOOXm9vzAhUO6aQKHwulBVQQ5bgDegQIARBO&det=1&adurl=https://metro.zakaz.ua/uk/products/09785177863679/nash-format/?feed=gmc&utm_source=google&utm_medium=epc&utm_campaign=shopping-lviv-ukr&utm_content=ch_google_adwords|trg_pla-1409840070718|crt_540210887014|gid_125602942709|cid_14333222112|kwmt_|ps_|src_|u|trgt_|src_|dev|_|c|devm_|lcl_1012859|fdi_|mrlid_21306|dop_|&utm_term=&gclid=CjwKCAjwn8SLBhAyEiwAHNTJbbZKz8k4Bo8V.IY$ioK7-o0GNyDneiMpdH7rPB9KjVr2cABhXMFy78RoCj5EQAvD_BwE)

- [https://metro.zakaz.ua/uk/products/09785177863679/nash-format/?feed=gmc&utm_source=google&utm_medium=epc&utm_campaign=shopping-lviv-ukr&utm_content=ch_google_adwords|trg_pla-](https://metro.zakaz.ua/uk/products/09785177863679/nash-format/?feed=gmc&utm_source=google&utm_medium=epc&utm_campaign=shopping-lviv-ukr&utm_content=ch_google_adwords|trg_pla-1409840070718|crt_540210887014|gid_125602942709|cid_14333222112|kwmt_|ps_|src_|u|trgt_|src_|dev|_|c|devm_|lcl_1012859|fdi_|mrlid_21306|dop_|&utm_term=&gclid=CjwKCAjwn8SLBhAyEiwAHNTJbbZKz8k4Bo8V.IY$ioK7-o0GNyDneiMpdH7rPB9KjVr2cABhXMFy78RoCj5EQAvD_BwE)

1409840070718|crt_540210887014|gid_125602942709|cid_14333222112|kwmt_|ps_|src_|u|trgt_|src_|dev|_|c|devm_|lcl_1012859|fdi_|mrlid_21306|dop_|&utm_term=&gclid=CjwKCAjwn8SLBhAyEiwAHNTJbbZKz8k4Bo8V.IY\$ioK7-o0GNyDneiMpdH7rPB9KjVr2cABhXMFy78RoCj5EQAvD_BwE

- https://www.yakaboo.ua/ua/poljubi-sebe-jak-pidvischiti-samoocinku-ta-prijnati-sebe.html?gclid=CjwKCAjwn8SLBhAyEiwAHNTJbZZUJbfjA9KxXTI-5hjz2N_kc8vxG_u3UEIIDJ2HqcVsphkVimatgXh6CPDgQAvD_BwE

Що лежить в основі нелюбові свого тіла?

В основі всього цього лежить страх. Саме страх і тривога бути прийнятою, некоханою, незадоволеною. Але ми чомусь не боїмося втратити здоров'я, хоча це головний цінний ресурс, який забезпечує нам можливості задоволення всіх наступних потреб.

Піти від болю і отримати задоволення – все, до чого інстинктивно прагне

кожен з нас. Тому важливо знайти максимально добрий формат підтримки самого себе.

Зараз фокус уваги йде від жорстких стандартів в сторону натуральності та індивідуальності, що не може не радувати. І саме на цьому і потрібно зосередитися, не дозволяючи собі руйнуватися, дивлячись на жінок модельної зовнішності.

Як полюбити себе і своє тіло: 6 важливих кроків

1. Припиніть себе порівнювати

Це дорога, ведуча в психоз. Акцентом і метою повинні бути ви і ваша індивідуальність. Хочете її вдосконалювати – будь ласка! Але кожен день боріться не від спокуси з'їсти солодке, а від спокуси порівняти себе з кимось.

2. Припиніть займатися самокритикою

Ваш внутрішній Критикуючий Батько завжди на варті порядку і для нього – ви завжди недостатньо гарні, красиві, привабливі і так далі. Позбавтеся від нього. Кожен день, дивлячись в дзеркало, говоріть собі слова любові. Ви і отямитися не встигнете, як це увійде в звичку, а, згодом, сформує стійке переконання, що і так є правдою.

3. Правильно формуйте своє оточення

Не обговорюйте свою фігуру ні з ким, хто може дати вам необережне, нетактовне зауваження. Це збільшить внутрішнє невдоволення, а ви знову провалитеся в свою тривогу.

4. Говоріть собі компліменти

Хваліть себе, просіть оточуючих говорити вам компліменти, приймайте їх і давайте їх. Взаємообмін приємними словами підтримки і визнання – завжди надихає нас на любов до себе.

5. Будьте вдячні собі і своєму тілу

Дякуйте своєму тілу за те, що воно дає вам можливість бути в цьому світі, відчувати і насолоджуватися запахами, смаками, музикою, відчувати візуальні, тактильні та чуттєві насолоди. Це те, що допоможе вам сформувати невагу до свого тіла, як до скарбу, який необхідно берегти.

6. Дбайте не про кількість їжі, а про її якість

Замість того, щоб без кінця рахувати калорії, навчіться оцінювати наступне: чи достатньо ваше харчування натуральне, різноманітне, смачне, щоб стимулювати ваше тіло і мозок для нормального життя? Експериментуйте з новими смаками, вони можуть стати одним з інструментів отримання нових цікавих відчуттів.

І пам'ятайте, чим більше ви будете інвестувати в себе позитивного – тим більший прибуток отримаєте в результаті.

6. Комплекси ... Досить важко зрозуміти, звідки саме вони беруться і чому існують нам життя. Комплекси здатні пригнічувати, ставати причиною депресій, змушувати людину неправильно сприймати себе і вважати, що саме так її сприймають й інші люди. Як саме позбутися комплексів, видаливши їх зі свого життя назавжди? Пропонуємо вашій увазі декілька основних порад.

Щоб позбутися комплексів, необхідно робити такі кроки:

1. Зрозуміти причину виникнення комплексів. Людям досить часто здається, що в чомусь вони не подобаються оточенню: начальство незадоволене якістю виконаної роботи, протилежна стать не звертає на вас уваги, тому що ви недостатньо гарні. Деяким інколи здається, що їх власні друзі постійно шепочуться про них за спиною, а зовсім незнайомі люди обговорюють їх недоліки. Звернули увагу на ключове у всіх цих фразах слово? Це слово - **ЗДАЄТЬСЯ**. Якихось непрямих причин виникнення комплексів може бути величезна кількість, але головна одна - ми самі їх створили. Невпевненість у собі, низька самооцінка і підозрілість - ці якості стають прекрасною основою, на якій згодом з'являються комплекси. Найдієвіший спосіб боротьби з комплексами - змінювати самого себе!

2. Тверезо оцінити ситуацію. Ви вважаєте, що на світі є людина, що володіє ідеальною зовнішністю, ідеальною кар'єрою і таким же ідеальним сімейним становищем? Ні, швидше за все, такого щасливчика просто не існує. У кожного, навіть, здавалося б, найідеальнішої людини, є свої недоліки, а значить, є і причина для комплексів. От тільки існують люди, які не роблять акцент на своїх

недоліках, не виставляють їх на загальний огляд, а є ті, хто тільки про них і думає. Варто просто чесно зізнатися в першу чергу самому собі, що ви не одна така людина і усі мають недоліки.

3. Позбавитися від страху. Одним з найважливіших кроків, який вам потрібно буде зробити в боротьбі з комплексами це позбавлення від страху. Загалом, не потрібно боятися проявити себе, помилитися, тощо. Ставтеся до навколишнього світу простіше, перестаньте десять разів обмірковувати свій кожен крок, не намагайтеся сподобатися кожному.

4. Повірити в себе. «Не можу» і «не вмію» повинні назавжди піти з ваших думок. Зрозумійте, що всього в цьому житті можна досягнути, потрібно тільки сильно захотіти і перестати боятися.

5. Почати діяти. Звичайно, психологічні тренінги це досить добре, але от боротьба з комплексами вимагає ще й дуже активних дій. Ставте собі конкретні цілі, досягнувши які ви зможете подолати власні комплекси.

6. Подумати про свої достоїнства. Постійно концентруючись на своїх недоліках, ми геть забуваємо про те, що у нас є ще й гідності, число яких при цьому, однозначно, перевищує.

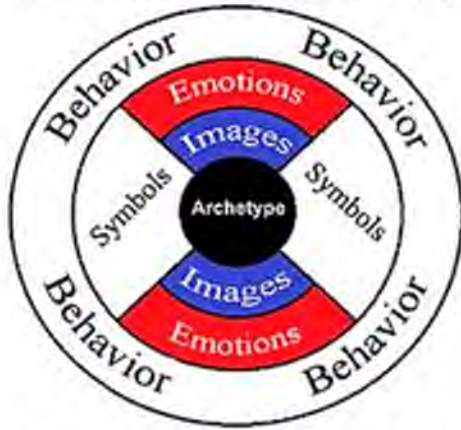
7. Полюбити життя. Пам'ятайте завжди про одне: життя прекрасне! Нехай іноді вам так зовсім і не здається. Посміхайтесь кожним новим днем, людям, які вас оточують, своєму відображенню в дзеркалі. Пам'ятайте про те, яке швидкоплинне життя і що не варто витрачати його на переживання і смутек.

Отже, «боротьба» з комплексами повинна бути легкою і приємною, тільки так вони почнуть відступати назавжди!!!

НУБІП УкРАЇНИ

Додаток Ж

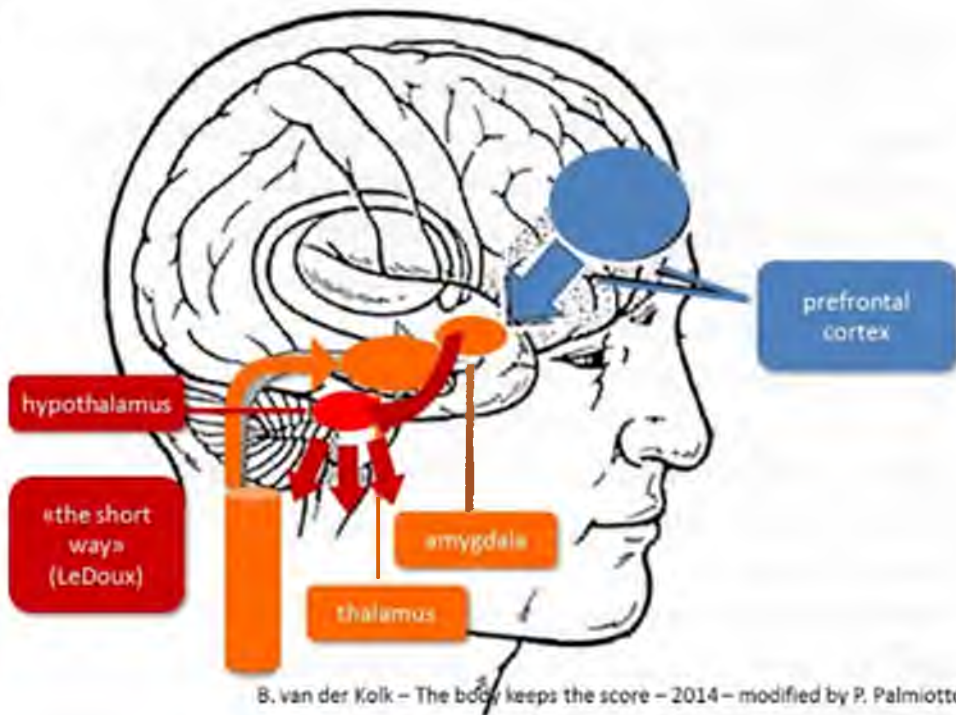
Scheme of the complex according to C. Jung



НУ КРАЇНИ

НУБІП УКРАЇНИ

НУ



B. van der Kolk – The body keeps the score – 2014 – modified by P. Palmiotto

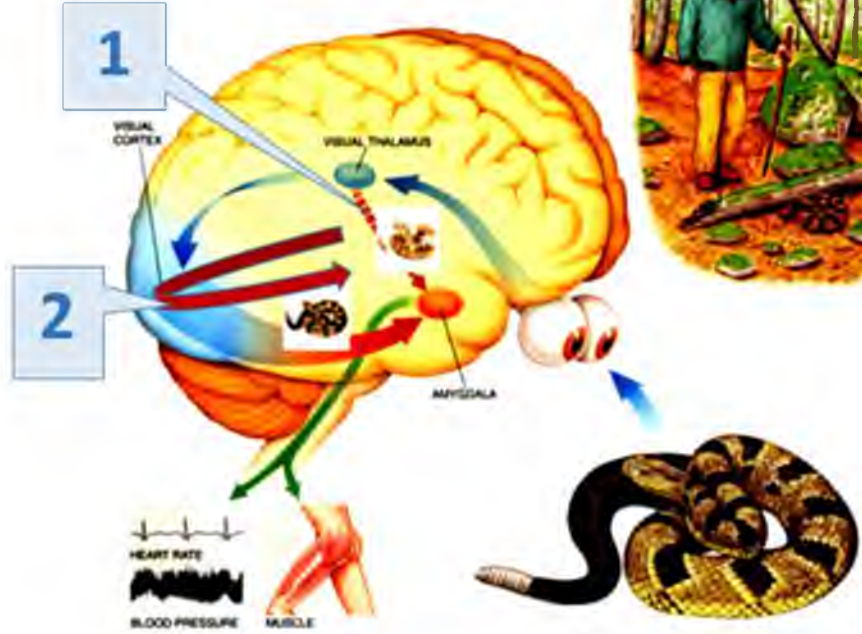
НУ

НУ

НУБІП УкРАЇНИ

НУ

LeDoux, Scientific American, 1994



ИИ

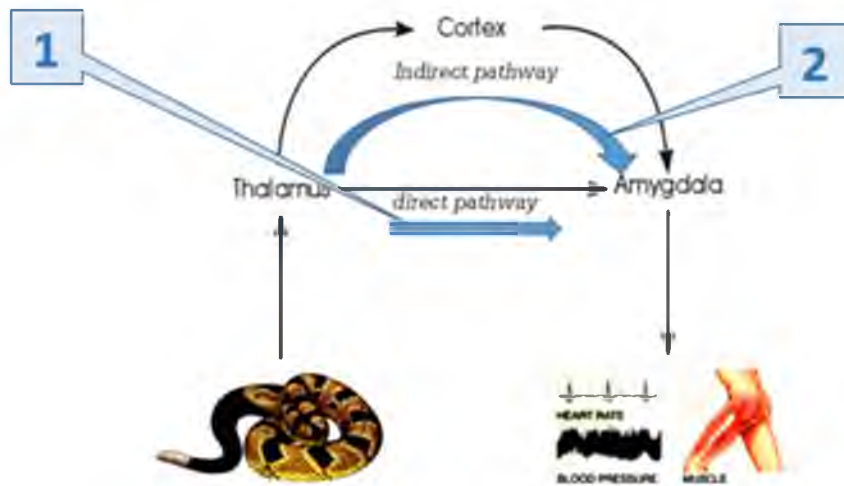
НУ

ИИ

НУ

ИИ

НУ



ИИ

НУ

ИИ

НУБІП України

НУБІП України

Причины развития комплекса неполноценности у детей



Альфред Адлер (1870 – 1937)

Индивидуальная психология:

- ✓ **Ощущение собственной недостаточности.** 1) Несовершенство органов 2) избалованные дети 3) пренебрегаемые дети → **комплекс неполноценности**
- ✓ **Стремление к превосходству**
- ✓ **Социальный интерес**
- ✓ **Жизненный стиль**, проявляющийся в решении трех проблем:
 1. Профессиональные проблемы (работа)
 2. Проблемы дружбы и сотрудничества
 3. Проблемы любви и супружества
- Для жизненного стиля характерно:*
 1. раннее формирование
 2. ошибочность
 3. устойчивость
- ✓ **Порядковая позиция ребенка в семье**



ДУБІІ | УКРАЇНИ

Психологический комплекс –

это ошибочное представление человека о своих физических или психологических недостатках, их преувеличение, сопровождающееся глубокими и, как правило, скрываемыми от посторонних людей переживаниями.

Альфред
Адлер



Зигмунд
Фрейд



Карл
Роджерс



Карен
Хорни



Комплекс нелюбви к себе

Комплекс нелюбви к себе – один из самых распространенных в современном мире, он может быть не признаваем самим человеком или тщательно скрывается им от других. Провоцирует ненужные страдания.



ЗНАЧЕНИЕ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА В ЭКОНОМИКЕ.



Поняття психології

Психологія

- Наука, що вивчає факти, закономірності і механізми психіки

Психологія

- Наука, що вивчає свідоме психічне відображення людиною дійсності в формі відчуттів, сприймань, мислення, почуттів та інших процесів і явищ психіки;

Психологія

- Наука про закономірності і функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності тварин та людини

Загальні питання психології

Що вивчає наука психологія?

Психологія, як наука, вивчає факти, закономірності, механізми розвитку та функціонування психіки. Об'єктом вивчення психології є психіка як функція мозку.

Що називається мозком?

Мозок – це орган, спеціально пристосований для того, щоб допомагати окремим індивідам у здійсненні головних життєвих актів.

Які дії контролюються мозком?

- взаємодія з оточенням;
- функції організму;
- розумова діяльність.

Що таке психіка і чим вона характеризується?

Психіка – це суб'єктивний образ об'єктивного світу, відображення дійсності за допомогою механізмів мозку.

Що належить до центральної нервової системи (ЦНС)?

До складу ЦНС входять головний та спинний мозок, які розташовані в черепі та хребтному стовпі. За допомогою нервів ЦНС з'єднуються з периферичною нервовою системою.

Що таке периферична нервова система?

Периферичну нервову систему (ПНС) складають нерви, які лежать поза черепом або хребтом.

В чому суть поняття «свідомість»?

Свідомість – властива людині функція головного мозку, яка полягає у відображенні об'єктивних властивостей предметів і явищ

Що таке «несвідоме» як психологічне явище?

Несвідоме – це сукупність психічних процесів, актів і станів, зумовлених явищами дійсності, вплив яких суб'єкт не усвідомлює.

В чому суть поняття «підсвідоме»?

Підсвідоме – психічні процеси, які відбуваються під порогом свідомості

Структура особистості

Фізична
складова

Духовна
складова

Соціальна
складова

