

Таким чином, Україна наразі переживає складний період реформування державних інститутів, адаптації правової системи до європейського права, яка, на відміну від країн, де правові системи встановлювалися поступово і еволюційно, вимушена будуватися прискорено і активно. Стан розвитку суспільства значною мірою залежить від рівня цілеспрямованого процесу правового виховання. Радикальні зміни в економічній, соціальній і політичних сферах обумовлюють зміни правового мислення і правової поведінки членів суспільства та потребують адекватного реагування право виховними засобами.

Список використаних джерел

1. Бірюков Р. М. Національна правова система в умовах глобалізації (основні напрямки трансформації): автореф. дис. канд. юрид. наук. Одеса, 2011. 20 с.
2. Большунов М. А. К вопросу о понятии правовой системы. Вестник Самарской гуманитарной академии. Самара, 2011. № 1 (9). С. 56–65.
3. Вступ до теорії правових систем: монографія / за ред. О. В. Зайчука, Н. М. Оніщенко. Київ: Юридична думка, 2006. 432 с.
4. Загальна теорія права: підручник / за ред. М. І. Козюбри. Київ: Ваіте, 2015. 392 с.
5. Луговий В. І. Інформація як чинник організації людини: теоретико- методологічний аспект / В. І. Луговий // Педагогіка і психологія : вісник НАПН України. – 2011. – № 2 (71). – С. 14–21.
6. Луць Л. А. Європейські міждержавні правові системи: загальнотеоретична характеристика: автореф. дис д-ра юрид. наук. Київ, 2005. 32 с.
7. Оніщенко Н. М. Теоретико-методологічні засади формування та розвитку правової системи: автореф. дис. д-ра юрид. наук. Київ, 2002. 32 с.
8. Тацій В. Я., Грошевий Ю. М. Проблеми зближення європейських правових систем як умова гармонізації законодавства України. Проблеми гармонізації законодавства України з міжнародним правом: матеріали наук.- практ. конф. (18–21 жовтня 1998 р., Київ). Київ: Ін-т зак-ва Верхов. Ради України, 1998. 445 с.
9. Хаустова М. Г. Правова система України серед правових систем сучасності. Проблеми законності. 2013. Вип. 123. С. 23-33. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pz_2013_123_5 (дата звернення: 13.02.2018).

Степарук С., Сікора (Медвідь) Ю.

*студентка II курсу бакалаврату та
I курсу магістратури юридичного факультету
Тернопільського національного
економічного університету
Науковий керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології та соціальної роботи ТНЕУ
Гіряк А.Н.*

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ

Необхідність дослідження психологічної профілактики депресивних станів зумовлена значною поширеністю депресивних розладів. Нині звертаються по допомогу лише 6-23% осіб, які мають ті чи інші психоемоційні проблеми. Однак варто зазначити, що депресивні розлади часто спричиняють важкі наслідки: втрата працездатності, порушення соціальної активності, суїцидальні наміри тощо. Зазначені виклики потребують пошуку ефективних шляхів профілактики та подолання депресії на якомога ранішньому етапі їх розвитку.

Депресивний стан - це психоемоційний стан, який характеризується негативним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки. Це своєрідна хвороба ізоляції, яка змушує відчувати себе самотнім і

відмежованим від людей, навіть якщо вони довкола вас. Під час депресивного стану хочеться відокремитись від оточуючих, усамітнитись та мінімізувати фізичні рухи [3].

Депресивний стан характеризується такими ознаками: 1) поганий настрій (в т.ч. сильне безпричинне роздратування); 2) втрата здатності отримувати задоволення (ангедонія); 3) постійна сонливість чи навпаки безсоння; типовим є раннє пробудження; 4) зміна маси тіла (як в плюс, так і в мінус); враховується, якщо маса змінилась на 5 % і більше; 5) зміна апетиту, в обидві сторони; 6) зниження самооцінки; 7) когнітивний дефіцит: важко зосереджуватись і працювати, пам'ять підводить, важко слухати і розуміти співрозмовника, втрата впевненості в собі; 8) енергетична виснаженість, швидка втомлюваність; 9) часто виникають неприємні спогади з життя, особливо про особисті невдачі і втрати; 10) зниження / втрата лібідо; 11) песимістичне бачення свого майбутнього; 12) тривога та неспокій [4; 6; 7].

На біологічному рівні депресія відображається дисгармонією двох нейромедіаторів, а саме норадреналіну та серотоніну. Крім цього, «гормон стресу» – кортизол, який також відповідальний за наше психічне здоров'я в людей з депресивними розладами має постійно підвищений рівень [5].

Стосовно типів депресії існує багато діагностичних варіацій:

1. Депресивний епізод - епізод може розпочатися раптово або, навпаки, впродовж кількох тижнів. Зазвичай, триває кілька місяців. Діагностувати його можна, якщо симптоми присутні довше, ніж 2 тижні.

2. Рецидив депресивного епізоду - повторний епізод. Період затишшя може тривати від кількох тижнів до декількох років.

3. Дистимія - симптоми депресії не так виражені, як при депресивному епізоді. Вперше дистимія спостерігається у підлітковому віці та триває щонайменше 2 роки. Крім того, люди можуть страждати і від депресивних епізодів – відповідно, мають подвійну депресію.

4. Біполярна депресія - біполярному афективному розладу (БАР) притаманні афективні стани: депресивна та маніакальна стадії, які по чергово змінюють одна одну. Така депресія має дві субформи: а) БАР-1 можна описати так: «Бути на вершині світу і потрапити в глибини відчаю»; б) БАР-2 супроводжується гіпоманіакальними аспектами.

5. Психотична (або маревна) депресія - характеризується хибними уявленнями та переконаннями, а іноді й галюцинаціями. Пацієнти з психотичною депресією часто потребують психіатричного стаціонарного лікування через тяжкість цього розладу та дуже високий ризик скоєння суїциду.

6. Атипова депресія - симптоми, як і при типовому депресивному епізоді за винятком двох аспектів: немає відсутності апетиту, а навпаки – переїдання; немає проблем із безсонням, а, навпаки, простежується сонливість.

7. Сезонна депресія - сезонний афективний розлад (САР) має симптоми атипової депресії. Зазвичай депресивні епізоди бувають взимку та восени, а з настанням весни людина самостійно одужує [4; 6; 7].

Варто зазначити, що подолання депресії – складний і часто довготривалий процес. На сьогодні існує велика кількість методів подолання депресивних розладів, розроблених в рамках різних терапевтичних шкіл. Оскільки депресивний розлад при всіх своїх типових ознаках має глибоко індивідуальний характер, то побудова стратегії його подолання вимагає добору методів, які найбільше відповідають особливостям депресії конкретної людини. При цьому слід враховувати передовсім специфіку симптоматики, глибину і тип депресії, фактори, які спричинили її виникнення [3].

Відомий психотерапевт Михайло Покрасса стверджує, що: «Депресія - це прояв і необхідний інструмент усвідомленої або неусвідомленої перебудови мотиваційної системи цінностей - інструмент вибору, механізм самовдосконалення або саморуйнування. Вона з'являється щоразу, як людина відчуває брак умови, без якої для неї неможливе задоволення її цінностей, захист конструкту «Я» або самої життєдіяльності індивіда, унеможлиблюється надання необхідної для неї активності» [1, с. 86].

При подоланні депресії використовують різні види невербальної й напіввербальної психотерапії (тілесно-орієнтована терапія, дихальна гімнастика, аутотренінг, вправи з м'язової релаксації, музична терапія, танцювальна терапія, імажинативна терапія, символдрама, гештальт-терапія, психодрама) [2]. Психоаналітична терапія може підключатися тільки на етапах лікування, коли у депресивної людини вже досить диференціюється структура «Я», з'являться передумови для роботи з опором і розвинеться здатність до символуотворення як умови ефективності вербальних інтеракцій.

Тілесно-орієнтована терапія є унікальним і ефективним способом особистісного росту і цілісного розвитку людини, що допомагає зв'язати в одне ціле її почуття, розум і тілесні відчуття, відновити втрачені і сформувані відсутні взаємозв'язки між ними, створити умови для прийняття образу власного тіла. Робота з тілом створює унікальні можливості терапевтичного впливу «поза цензурою свідомості», що дає змогу виявити справжні причини наболілих проблем та отримати доступ до глибинних рівнів несвідомого.

Клієнтам із депресивними проявами рекомендовано виконувати танцювально-рухову практику під ритмічну мажорну музику (тонізуючий вплив), виконувати парну роботу на поліпшення сприйняття зовнішніх і внутрішніх стимулів, проробляти проблематику «злетів і падінь», тему втрати й смерті. Для пророблення навичок контролю й керування агресією доречно застосовувати індивідуальну роботу з уявленим мечем. Також варто використовувати масаж та інші фізичні контакти між учасниками, що допомагають розслабити м'язи й області хронічної напруженості, і, крім того, служать засобом надання підтримки й заспокоєння дезадаптивних установок. Для клієнтів з депресивними станами потрібно проводити роботу з знаходженням й фіксуванням ресурсних станів, за допомогою візуалізації образів, «танцю сили», розвитку емоційного діапазону, комунікативних навичок на вербальному й невербальному рівнях, спонтанності й креативності на основі автентичного танцю. Обов'язковою умовою ефективного психотерапевтичного впливу на подолання депресії клієнтів є щоденне повторення практичних навичок [4; 6; 7].

Для психологічної профілактики депресивних станів використовують когнітивно-поведінкову психотерапію, головною перевагою котрої є швидка допомога клієнтам у покращенні самопочуття і збереження його в довгостроковій перспективі. Вона навчає як стати самому собі терапевтом.

Отож психологічна профілактика є дієвим засобом подолання депресивних станів клієнтів, котра орієнтована на вирішення психосоматичних проблем та порушень людини. Вона сприяє зняттю тілесного напруження, відновленню сил особистості та активізації життєтворчих процесів. Застосування методів та технік психотерапії у процесі подолання депресії є одним з найбільш ефективних шляхів успішного вирішення проблеми, який рекомендовано використовувати в поєднанні іншими напрямками терапевтичного впливу та медикаментозного лікування, що значно підвищує результативність процесу покращення психосоматичного стану людини.

Фундаментом для створення бар'єру проти депресії є схильність до позитивного мислення. Варто обговорювати свої думки, переживання та страхи з рідними, друзями, а також тими, хто відчуває схожі емоції. Водночас непотрібно прагнути догоджати всім довкола, ставити перед собою невиправдано важкі цілі чи недосяжні завдання. Слід пам'ятати й про регулярний відпочинок (як психологічний, так і фізичний).

Список використаних джерел

1. Баярд Р., Баярд Д. Волнение беспокойного подростка. Москва: Просвещение, 1978. 315 с.
2. Гірняк А. Психоекологічний потенціал розвивального підручника. *Психологія і суспільство*. 2003. №4. С. 128–136.
3. Гірняк Г. С., Городова Ю. Ю. Особливості виникнення емоційної напруженості у студентів ВНЗ. *Актуальні задачі сучасних технологій* : зб. тез доп. V Міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів, м. Тернопіль, 17–18 листопада 2016 р. Тернопіль: ТНТУ ім. Івана Пулюя, 2016. Т. 2. С. 320–321.

4. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест. 2008. 654 с.
5. Изард К. Э. Психологи я эмоций. Санкт-Петербург: Питер, 2012. 464 с.
6. Панок В. Г., Титаренко Т. М., Чепелева Н. В. Основы практической психологии : підручник. Київ : Либідь, 1999. 536 с.
7. Ханин Ю. Л. Исследование депрессии. Москва, 1999. №3. С. 36.

Уруська Л.

*студентка I курсу магістратури
юридичного факультету*

*Тернопільського національного
економічного університету*

*Науковий керівник: д. психол. н., професор,
кафедри психології та соціальної роботи ТНЕУ*

Фурман О.Є.

ФЕНОМЕН АТРАКЦІЇ ТА ЙОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА

Атракція є складним соціально-психологічним феноменом, розгляд якого вимагає системного підходу. Сутність атракції розкривається науковцями у можливості її розгляду як процесуальної характеристики міжособистісного сприйняття, з одного боку, і як сукупності соціально-психологічних якостей особи, з іншого, в їх єдності та взаємодії.

Відомо, що феномен атракції охоплює такі рівні особистісного функціонування: а) її соціально-психологічні якості, котрі пов'язані із загально-психологічними властивостями; б) власне соціально-психологічні здібності; в) риси, які формуються та задаються групою; г) властивості та риси, що пов'язані із соціальною поведінкою, статусом та позицією особи [2; 3].

Явище атракції ґрунтується на соціальному контексті, емоційній стабільності, доброзичливості, фізичній привабливості тощо. Дослідник зі США С. Франзой розглядає міжособистісну атракцію як прагнення особистості зблизитися з іншою людиною. Деякі вчені характеризують це поняття багатоаспектно, зокрема І. Кон виокремлює такі компоненти атракції, як: а) когнітивний (пізнавальний) компонент емоційного ставлення до іншої людини; б) певна соціальна установка; в) емоційний компонент міжособистісного сприймання. З позиції міжособистісної атракції він розглядав такий феномен, як дружба [4]. Л. Гозман визначає атракцію як: 1) почуття однієї людини до іншої (атракція як окремий випадок у низці емоційних явищ); 2) ставлення до іншої людини (належність атракції до класу соціальних установок); 3) оцінку людини (атракція як певний компонент міжособистісного сприймання) [1]. Атракція як феномен може проявлятися у вигляді симпатії, дружби та як любов.

Симпатія – це стійке позитивне емоційне сприйняття людини людиною, схвальне ставлення людини до інших людей, що проявляється у приязні, привітності, доброзичливості, захопленні, прагненні допомогти, виявленні уваги, підвищеного інтересу. Вона є одним із чинників інтеграції людей і збереження психологічного комфорту [1, с. 19].

Дружба – це вид стійких, добровільних, індивідуально вибіркового міжособистісних стосунків, які характеризується взаємною прихильністю їх учасників, симпатією. посиленням процесів приналежності, взаємними очікуваннями відповідних почуттів і наданням переваги другу чи подрузі. Такі стосунки передбачають не тільки взаємодопомогу, але і внутрішню близькість, відвертість, довіру, любов. Вони засновані на просторовій та духовній близькості, взаємній прихильності, спільній діяльності та інтересах [4, с. 5].

Любов (кохання) – це високий рівень позитивного емоційно-чуттєвого ставлення, що виділяє його об'єкт як цінність серед інших і поміщає у центр життєвих потреб та інтересів суб'єкта. Це – благість і ніжність, яку ми відчуваємо до тієї людини, життя якої тісно переплетене з нашим власним. Найзагальнішим визначенням атракції, що лягло в основу