

ваш співрозмовник може витягнути шию вперед, а плечі відкинути назад. Причому голова його буде трохи нахилена так, що в вашу сторону буде спрямований лоб, найтвердіша частину голови, готова прийняти ваш удар.

Міміка агресії дуже активна - це зсунуті до перенісся брови, що роздуваються ніздрі, похитується вилиці, іноді з поскрипуванням зубів, дуже щільно стиснуті губи. У агресивної людини погляд красномовно оповідає про те, що його володар готовий «розтерзати» свого опонента.

Іноді агресія не встигає перерости в бійку, і людина зривається на крик. Це теж свого роду невербальна форма виходу агресії. Якщо співрозмовник зірвався на крик, то вже навряд чи застосує силу до вас. У такій ситуації вам краще почекати, поки його гнів згасне і він заспокоїться.

Все це дозволяє зробити висновок, що якщо ви бажаєте досягти певних результатів у взаєминах з партнерами, співрозмовниками або просто колегами, уникнути з ними конфліктів, то вам необхідно знати ази невербальних проявів агресії.

#### **Список використаної літератури**

1. Лоренц К. Агрессия (так называемое «зло»)/ А. И. Федоров (пер.). / К. Лоренц. – М.: Культурная революция, 2008. – 616 с.
2. Моррис Д. Библия языка телодвижений / Десмонд Моррис [пер. с англ. Н. Караева]. – М.: Эксмо, 2010. – 672 с.
3. Піз А. Язык рухів тіла: як читати думки інших людей по їх жестах /А. Піз.– Нижній Новгород: «Ай-Кью», 1992. - 415 с.
4. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен; под ред. Б.М. Величковского. – М.: Педагогика, 1986. – Т. 1. – 408 с.
5. Щекин Г. В. Язык глаз и рук / Щекин Г. В. // В кн. Визуальная психодиагностика: познание людей по их внешности и поведению. – [Учебно-метод. пособие]. – 3-е изд., стереотип. – К.: МАУП, 2007. –542с.
6. Ярошевский М.Г., Петровский А.В. История и теория психологии /М.Г. Ярошевский, А.В.Петровский. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. - Т. 1 - 394 с.

*Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Д. М. Харченко*

## **ДЕПРЕСИВНІ СТАНИ ПІДЛІТКА ТА ЇХ ПРИЧИНИ**

**М. О. Валюшко**

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

У наш час найбільшою проблемою є проблема депресивних розладів. Це особливо стосується дітей підліткового віку. Перші спроби пізнання цього феномену містяться у ранніх книгах людства. У «Гіппократових записках» описується душевне страждання, що названо меланхолією і кваліфіковано як хвороба з огляду на руйнівний вплив, який воно справляє на самопочуття та поведінку людини. З цього приводу у всьому світі проводять цікаві дослідження, але дослідження депресій у підлітків стали проводитися приблизно з першої половини ХХ століття. Підлітковий вік - один з найбільш складних періодів розвитку людини. Депресія в цьому віці є складним явищем, яке має багато причин і непередбачуваних наслідків. Виникнення депресивного стану в даному віці відбувається в результаті взаємодії багатьох причинних факторів. На жаль, не завжди легко розпізнати це явище. Багато знаменитих вчених і філософів ще до нашої ери давали людям різні рекомендації щодо позбавлення цього, так званого депресивного стану.

Дослідження вчених показують, що кожний восьмий підліток з десяти страждає підлітковою депресією. Причини депресивних розладів у підлітків вивчали В.Н.

Мамцева, В.М. Козідубова, Ю.Ф. Антропов. Наукові підходи до подолання підліткових депресій представлено у працях М. Блумберга, В.Н. Мамцевої, Х. Ремшмідта, Е. Фроммера. Форстер.

Підліток в депресивному стані у зв'язку зі своєю емоційною розбитістю може шукати різні способи подолання депресії, причому деякі з них не благополучно позначаються на їх здоров'ї. Цей вік має важливе значення в розвитку та становленні особистості людини. У цей період значно розширюється обсяг діяльності, змінюється його характер, закладаються основи свідомої поведінки, вимальовується загальна спрямованість у формуванні моральних уявлень і установок. І все це відбувається на тлі протиріч фізіологічного і психічного розвитку, на тлі духовного становлення [2]. Звідси підлітковий вік характеризується фахівцями як перехідний, складний, важкий, критичний. Тому зрозуміло, чому у них виникає неадекватність реакцій у взаєминах з оточуючими, суперечливість у діях і вчинках, які сприймаються дорослими як аномалія, відхилення від суспільних правил. Діти стають більш тривожними та мають схильність до депресії, за умови коли спілкуються з учителем, чия думка для них є важливою; навчальні успіхи дитини оцінює комісія; в ситуація де діти знаходяться в нових або незнайомих ситуація і не знають, як правильно себе поводити; підготовка до нового, наприклад, до вступу до школи або перехід у новий клас.

Класичний депресивний синдром характеризується тугою, який проявляється загальмованістю, зниженням життєвого тону, ідеями самознищення чи самозвинувачення, а також різноманітними неприємними тілесними відчуттями і соматовегетативними розладами. Це зумовлено, по-перше, тим, що депресивна симптоматика нашаровується на психологічні особливості віку і, по-друге, нерідко має замасковані форми прояву.

Враховуючи, що підлітковий вік характеризується як період підвищеної емоційності, що проявляється в легкій збудливості, які виступають поперемінно, а також не забуваючи про те, що деякі особливості емоційних реакцій перехідного віку кореняться в гормональних і фізіологічних процесах, можна очікувати відображення специфіки соціальної ситуації розвитку й у специфіці емоційного розвитку, у виникненні підвищеної тривожності, агресивності, депресивності як реакції на неможливість реалізувати себе, своє розуміння стосунків з людьми у динамічній, складною і швидко мінливої ситуації.

Сучасний підліток живе у світі, складному за своїм змістом і тенденціям розвитку. Емоційне неблагополуччя підлітка — один з об'єктів пильної уваги: шкільних психологів, педагогів, батьків. Сильним джерелом дитячої депресивності може бути і школа. Депресія у підлітків часто поєднується з булімією і анорексією. Анорексія і виснаження настільки часто супроводжують депресію, що вважаються одним з облігатних її ознак і включаються в якості критеріїв діагностики депресії практично у всі відомі опитувальники [1]. Самі підлітки на зниження маси тіла і стомлюваність уваги не звертають. Підвищення апетиту, або булімія, у підлітків також можуть супроводжувати депресивні стани, хоча це спостерігається дещо рідше.

Отже, депресивні стани у підлітків накладають відбиток на всі сторони особистості, приводять до відчуження і самотності, що ще більше підсилює стан депресії. Депресивні стани призводять підлітка до дезадаптації та своєчасна корекція даного емоційного неблагополуччя дозволять подолати труднощі, підліткового віку

### Список використаної літератури:

1. Антропов, Ю.Ф. Невротична депресія у дітей та підлітків / Ю.Ф. Антропов. - М.: Изд-во медпрактики, 2000. - 224 с.
2. Подільський, А.І. Діагностика підліткової депресивності / А.І. Подільський, О.А. Ідобаєва, П. Хейманса. - СПб.: Пітер, 2004. - 202 с.
3. Еріксон, Е. Ідентичність: юність і криза / Е. Еріксон. - М.: Просвещение, 1996. - 435 с.

*Науковий керівник: доцент О. В. Куліш*

## ЗАСТОСУВАННЯ NLP В РЕКЛАМІ

**Т. О. Гальченко**

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Сучасні психологічні технології активно застосовуються в економіці, політиці, аналізу масової поведінки тощо. Зокрема практичні доробки NLP використовують в маркетингу та рекламі для пояснення поведінки споживача, а також для впливу на процес прийняття рішень про покупку.

Абревіатура NLP розшифровується, як нейро-лінгвістичне програмування. За своєю суттю NLP – це епістемологія, наука про те, як ми знаємо. Практичне застосування NLP – програмування в найширшому сенсі (за аналогією з програмуванням комп'ютерів).

Історично одна з основних задач NLP – моделювання нейро-стратегій. Тобто зняття будь-якого досвіду, поведінкового або когнітивного (тобто розумового) з людини, що володіє ним досконало, і передача цієї навички іншим людям. Завдяки цьому NLP зібрало в собі найбільш ефективні психологічні моделі і технології. За рахунок них NLP дозволяє не тільки швидко і точно аналізувати ситуацію і ефективно управляти людьми, але і створювати патерни – «вбудовувати» шаблони мислення, реагування і поведінки.

Вперше NLP з'явилося на початку 70-х років двадцятого століття в університеті Санта-Круз в США. Його засновниками були Д. Гріндер, в той час асистент кафедри лінгвістики, і Р. Бендлер – студент психологічного і математичного факультетів, до того ж цікавився і психотерапією. Гріндер і Бендлер в своїх дослідженнях спробували «змодельовати» діяльність трьох психотерапевтів, які вже отримали до цього часу міжнародне визнання – Ф. Перлза, В. Сатир і М. Еріксона. Мета, яку ставили перед собою Д. Гріндер і Р. Бендлер, полягала в тому, щоб відтворити успішні моделі спілкування, якими користувалися відомі психотерапевти, з тим, щоб потім спробувати використовувати їх в роботі зі своїми пацієнтами. Результатом цього етапу досліджень з'явився набір технік, що застосовуються для підвищення ефективності спілкування, оптимізації процесу навчання, а також для особистісного вдосконалення в різних областях [4].

Проте відкриті вченими техніки швидко набули широкого поширення і приголомшливий успіх. За кілька років NLP стало застосовуватися не тільки в психотерапії, а й у сфері бізнесу, реклами, освіти, і отримало визнання як загальна модель ефективної комунікації.

У рекламі технології NLP використовуються в першу чергу для визначення метапрограмного профілю цільової аудиторії – тобто виявлення властивих цільової аудиторії фільтрів уваги і певних стратегій мислення. Це дозволяє в подальшому створювати рекламні звернення, «кодуючи» їх в тих нейро-стратегіях і транслуючи в