

Володарська Наталія Дмитрівна

провідний науковий співробітник Інститут психології імені Г.С.Костюка  
НАПН України, кандидат психологічних наук

## **МЕТОДИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ АГРЕСІЇ**

### **ЗАСОБАМИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ**

Прояв агресії особистості породжує дезадаптаційні процеси молодіжному середовищі. Розглядаючи причинність виникнення соціальної дезадаптації молоді в сучасних умовах, необхідно враховувати емоційний фактор сприйняття реальності, оскільки він залишає свій слід на будь-якій закономірності, уявленнях, переконаннях особистості. Одні й ті самі причини не завжди призводять до однакових наслідків. Уявлення і переконання, які спрямовують усі наші дії, являють собою скорочені висновки нашого досвіду. І так само як і будь-які інші висновки, вони можуть бути обмеженими, викривленими і часто узагальненими, що викликає стан фрустрації у особистості. Ці взаємопов'язані процеси стикаються з проблемою їх організації у кризових ситуаціях розвитку особистості.

В тій мірі, в якій відчуття дійсності у особистості віддаляється від проблем її повсякденності, на стільки їй важко адаптуватися в цій реальності. Найчастіше це викликає почуття самотності, стомленості «від життя», «від постійних невдач», роздратованості та агресії. Протягом життя змінюються спогади минулого в залежності від їхньої актуальності в сьогоденні. Особистість виокремлює саме ті спогади, які важливі в її життєвому сценарії і пояснюють ті чи інші ставлення, розуміння проблем сьогодення. Психопрофілактика агресивної поведінки особистості, передбачає розгляд феномену конфліктних переживань, психологічної компенсації у контексті прояву агресії. Засоби гештальт-терапії впливають саме на переживання особистості, її емоції як на відображення реальності (її картини світу). Емоційне забарвлення відображення світу, безпосереднє переживання, яке має особливий об'єкт (не зовнішню дійсність, а ставлення її до потреб суб'єкта).

Засоби гештальт-терапії спрямовані на емоційне переживання особистістю оточення, дійсності. Засобами гештальт-терапії можна допомогти усвідомити, проявити власні почуття, потреби, бажання особистості, що активізує завершення, незакритих, раніше, конфліктів, невирішених справ, заблокованої свідомості [1]. Особистість в момент усвідомлення власної причетності до того, що з нею відбувається, набуває новий досвід вирішення проблем, без прояву агресії. Можливе уникнення відповідальності особистості за свою поведінку і прояв агресії до іншого. Страх відповідальності, покарання за це, активізують агресію, виникає інтенція до ізоляції. Усвідомлення наслідків відокремлення особистості від оточення ініціює зміну стереотипів спілкування, розуміння іншого, відповідальність за емоційні прояви у взаємодії.

Особистість зустрічається з власною агресією, злістю, навчається розпізнавати їх і адекватно проявляти свої стани в стосунках з іншими. Особлива увага приділяється усвідомленню власних потреб, можливості вибору, здатності брати відповідальність. Метою профілактики виникнення агресивної поведінки є налаштування особистості на розвиток нових життєвих смислів, нового досвіду. Обговорення під час терапії різних тем, наприклад, «Як і від чого можна бути вільним?» активізує процеси змін смислів, значень, цінностей особистості. Метод постановки найближчих цілей, стосуються взаємодії з іншими людьми. За рахунок цього набувається досвід відстоювання своїх власних границь, вміння казати «Ні», відмовляти у разі неспівпадіння власних і чужих бажань. Обговорення відмовок, причин не робити власний вибір, відкладати певні справи, активізує усвідомлення слабких сторін, які опосередковують втечу від відповідальності. В процесі усвідомлення життєвих стереотипів учасниками тренінгових груп відбувається побудова нового досвіду, нових смислів, нових життєвих стратегій, що обмежує прояв агресивної поведінки. Найбільшого використання в груповій роботі набули методи малювання (спільний малюнок учасників групи «бажаного», «майбутнього», «минулого» та ін.). За допомогою малюнків учасникам надається можливість відчути підтримку інших, порівняти власні потреби з

потребами інших (активізується формування цінностей такої підтримки). Усвідомлення і присвоєння власних бажань допомагає учасникам групи виокремити найближчі цілі та методи їх досягнення. Обговорення шляхів досягнення мети кожного з учасників, активізує зміни поведінкових патернів. Учасниками проголошується певна кількість причин, що виправдовують бездіяльність, пасивність у досягненні певної бажаної мети. Усвідомлення каузальності виникнення перепон у виконанні завдань проторює шлях до прийняття нових форм поведінки .

Зміна ієрархії цінностей активізує процес змін ставлення до себе як особистості, яка має право вибору своєї поведінки. Набагато легше знайти виправдання своїм вчинкам, що провокують емоційні зриви у інших людей, бажання уникати суперечки, що породжує певні «бонуси» у стосунках з ними. Групова робота спрямовується на усвідомлення цих «бонусів» (перекладання відповідальності за власні помилки на іншого, проголошення причиною усіх негараздів в своїй роботі недоліки інших, їх неспроможність до прийняття рішення) [2,3]. Учасникам пропонується вправа на актуалізацію відчуття того, що відбувається з ними на даний момент: «спробуйте на протязі декількох хвилин будувати фрази, що відображають те, що ви на даний момент усвідомлюєте, відчуваєте. Починайте кожне речення словами «зараз», «на даний момент», «тепер». Це допомагає актуалізувати власні потреби, бажання, виокремити певні цілі теперішнього часу. Актуальність подій постійно змінюється, за рахунок чого відбувається корекція цілей, смислів учасників групи. Повнота проживання того, що відбувається в теперішній час, дає змогу розширити бачення нових можливостей, більш адекватного реагування на нові обставини, здатність бачити перспективи. Учасники групи починають знаходити нові бажання: «піти на пляж, погрітися на сонечку», «приділити увагу собі».

За таких умов відбувається зустріч з самим собою. Коли учасники відкидають різні варіанти виходу з складних життєвих ситуацій, то

унеможлиблюється сам вибір. Постійно ідеалізується образ бажаного («Я не хочу, щоб так було...»), і відкидаються пропонувані варіанти взаємодії. Вибір одного чогось, що бажане сьогодні в стосунках, завжди пов'язаний з відмовою від іншого (вторинної вигоди: «матеріальної підтримки іншою людиною», «залежності від її допомоги у вирішенні різних побутових проблем» і т. ін.). Важливим в процесі усвідомлення власних бажань, страхів – є визнання цих почуттів, їхньої цінності. Якщо учасник постійно відкидає власне актуальне бажання, не задовольняє власну потребу, а перебуває у постійному контролі задовольняти потреби інших, то відбувається певна підміна того, що хочеться насправді. Якщо учаснику самому не вдається визначити свої пріоритети в бажаннях, він задовольняється тим, що звично і що імпліцитно маскує важливе, бажане і недоотримане.

Інтерактивні технології – передбачають фронтальну роботу групи. Сюди можна віднести технологію «Займи позицію», яка використовується на початку заняття для демонстрації розмаїття поглядів на проблему, а також після опанування учнями певної інформації з проблеми й усвідомлення ними можливості альтернативних позицій щодо її вирішення. Технологія «Зміни позицію» дозволяє обговорити дискусійні питання, пристати на точку зору іншої людини, або опонувати їй, розвивати навички аргументації, активного слухання тощо.

Технологія «Дискусія» – сприяє розвитку критичного мислення у членів групи, дає їм можливість визначити власну позицію, формує навички аргументації та відстоювання своєї думки, поглиблює знання з обговорюваної проблеми. Проведення дискусій в групі про форми стримування агресивної поведінки в кризових ситуаціях, допомагає людині подивитися на себе «як у дзеркалі», почути ставлення інших до своїх проблем. Зацікавленість інших до власної історії стає підтримкою для особистості, якій важко розповісти про свій біль, жахи або інші почуття. Якщо виникає бажання продовжити бесіду з кимось поза групою, наодинці, то формуються нові стосунки, форми діалогу.

Врахування побажань учасників групи формує самоповагу і увагу до особистості іншого, вміння слухати, приймати несхожість іншого в його думках, ставленні, почуттях. Це допомагає особистості усвідомити те, що з нею відбувається, і знайти власні цінності життя, керувати власним життям.

«Імітаційні ігри» – дозволяють використовувати певні дії, що відтворюють, імітують будь-які явища навколишньої діяльності, сприяють усвідомленню особистості причинно-наслідкових зв'язків, які можна простежити, аналізуючи результати імітації у різних її учасників.

Отже, профілактика агресивної поведінки особистості спрямовується на:  
а) усвідомлення власних потреб, бажань; б) присвоєння особистістю цінностей суспільства, що продукує ціннісне ставлення, ціннісні орієнтації та ієрархічну систему ціннісних орієнтації; в) перетворення привласнених цінностей у стратегії поведінки, формування життєвої перспективи особистості, як вектору орієнтації.

Список використаних джерел:

1. Володарська Н.Д. Гештальт-технології активізації самодетермінації розвитку особистості/ Н.Д.Володарська // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – То 1X: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 9, -К.: Талком, 2016.-с. 117-124.
2. Витакер Д.С. Группы как инструмент психологической помощи / Пер. с англ. В.П. Чурсина /Д.С.Витакер // — М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. — 432 с.
3. Фопель К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе /К.Фопель// Сборник упражнений. Пер.с нем. – 3-е изд. –М.: генезис, 2000.-122 с.