

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
здобувача ступеня бакалавра психології

Гончаренко Аліни Романівни

за темою

«Особливості агресивних реакцій молоді з різною схильністю до
віктимної поведінки»

(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,
Спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук,
Колісник Людмила Олексіївна

(науковий ступінь, посада, вчене звання,
прізвище, ім'я, по батькові)

Суми 2022

ЗМІСТ

Анотація	5
ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНИХ РЕАКЦІЙ МОЛОДІ З РІЗНОЮ СХИЛЬНІСТЮ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ	11
1.1. Наукові підходи до дослідження агресивних реакцій.....	11
1.2. Аналіз теоретичних підходів дослідження віктимності особистості.....	18
1.3. Взаємозв'язок агресивних реакцій та віктимної поведінки особистості.	22
Висновок до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНИХ РЕАКЦІЙ МОЛОДІ З РІЗНОЮ СХИЛЬНІСТЮ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ	27
2.1. Методичне забезпечення емпіричного дослідження агресивних реакцій молоді з різною схильністю до віктимної поведінки	27
2.2 Результати дослідження агресивних реакцій молоді	31
2.3. Результати дослідження схильності молоді до віктимної поведінки.....	36
2.4. Особливості взаємозв'язку агресивних реакцій молоді з різною їх схильністю до віктимної поведінки	43
2.5. Особливості зв'язків агресивних реакцій молоді з різною їх схильністю до віктимної поведінки	45
Висновок до другого розділу	50
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНИХ РЕАКЦІЙ МОЛОДІ З РІЗНИМ ТИПОМ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	52

3.1. Соціально-психологічний тренінг як спосіб корекції агресивних реакцій молоді з різною схильністю до віктимної поведінки	52
3.2. Особливості корекції агресивних реакцій молоді з різною схильністю до віктимної поведінки методами арт-терапії та когнітивно-поведінкової терапії .	54
3.3. Програма корекції агресивних реакцій молоді з різною схильністю до віктимної поведінки	59
Висновки до розділу 3	91
ВИСНОВКИ.....	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	96
ДОДАТКИ.....	96

Анотація

Кваліфікаційна робота спрямована на дослідження проявів агресивних реакцій молоді з різною схильністю до віктимної поведінки.

Розглянуто особливості понять агресія, агресивність, агресивні реакції та відмінності між ними, а також підходи до розуміння поданих понять. Проаналізовано особливості видів агресивних реакцій.

Окрім того, однією із складових кваліфікаційної роботи є аналіз понять віктимність, віктимна поведінка та схильність до віктимної поведінки. У ході аналізу визначено також види схильності до віктимної поведінки.

Визначено існування взаємозв'язків між проявами агресивних реакцій та схильністю до віктимної поведінки.

Визначено, що жінки мають більші прояви агресивних реакцій ніж чоловіки, за деякими видами агресивних реакцій, а саме: вербальна агресія, непрямая агресія, роздратування та індекс агресивності.

Виявлено велику кількість позитивних кореляційних взаємозв'язків між результатами агресивних реакцій та схильності до віктимної поведінки. Проте за регресійним аналізом виявлено, що прямий вплив на реалізовану віктимність має тільки образа, як одна із видів агресивних реакцій.

Визначено актуальність та доцільність використання соціально-психологічного тренінгу, методів арт-терапії та когнітивно-поведінкової терапії у корекції агресивних реакцій молоді з різною схильністю до віктимної поведінки. А також розроблено тренінгову програму корекції проявів агресивних реакцій молоді.

Ключові слова: агресивні реакції, агресія, агресивність, віктимність, віктимна поведінка, схильність до віктимної поведінки, молодь, жінки, чоловіки, арт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія, соціально-психологічний тренінг.

Annotation

Qualification work is aimed at studying the manifestations of aggressive reactions of young people with different predispositions to victim behavior.

The peculiarities of the concepts of aggression, aggressive reactions and differences between them, as well as approaches to understanding the given concepts are considered. Peculiarities of types of aggressive reactions are analyzed.

In addition, one of the components of the qualification work is the analysis of the concepts of victimhood, victim behavior and propensity to victim behavior. The analysis also identified types of predisposition to victim behavior.

The interrelation between aggressive reactions and predisposition to victim behavior has been identified.

It has been determined that women have greater manifestations of aggressive reactions than men, for some types of aggressive reactions, namely: verbal aggression, indirect aggression, irritability and aggression index.

A large number of positive correlations have been found between the results of aggressive reactions and predisposition to victim behavior. However, regression analysis revealed that only insult, as one of the types of aggressive reactions, has a direct impact on the realized victimhood.

The relevance and expediency of using socio-psychological training, methods of art therapy and cognitive-behavioral therapy in the correction of aggressive reactions of young people with different predispositions to victim behavior are determined. Also, a training program for the correction of aggressive reactions of young people has been developed.

Key words: aggressive reactions, aggression, victimhood, victim behavior, predisposition to victim behavior, youth, women, men, art therapy, cognitive-behavioral therapy, socio-psychological training.

ВСТУП

Актуальність дослідження: особливості агресії особистості є чи не найбільшою проблематикою у сучасних психологічних та соціологічних дослідженнях. Адже при проявах агресивних реакцій особистості, негативні впливи завдаються не тільки суб'єкту але й оточуючим його людям. Окрім того, визначено, що агресивність має не тільки вроджений, але й навчений характер, якщо спиратися на теорію соціального-научіння А. Бандури. Тобто агресивність має характер розповсюдження.

А. Басс виділяє низку видів агресивних реакцій особистості, котрі мають активний та пасивний характер, проте в обох випадках проявляються негативні впливи на оточуючих.

До проявів агресивних реакцій також відносять мобінг та булінг, проте у взаємодії між двома сторонами агресивність може проявляти не тільки власне агресор, а й жертва.

Таким чином, важливим є вивчення не тільки агресивних реакцій, а й особливості проявів схильності до віктимної поведінки. С. Плотнікова виділила чотири різновиди жертв, в склад яких входять обвинувачувачі та супермени, особливість яких є в тому, що вони можуть проявляти певні агресивні реакції.

А от Д. Рівман та О. Андроннікова виділяють дещо більш розширений та валідний список типів схильності до віктимної поведінки. І от, як раз таки одним із типів є агресивний тип схильності до віктимної поведінки.

Таким чином, важливим є вивчення агресивних реакцій, схильності до віктимної поведінки, а також особливості їх проявів однієї і тої самої людини.

Мета дослідження: визначити особливості взаємозв'язку агресивних реакцій зі схильністю до віктимної поведінки молоді; скласти програму корекції агресивних реакцій молоді з різною схильністю до віктимної поведінки.

Об'єкт дослідження: агресивні реакції особистості.

Предмет дослідження: агресивні реакції особистості залежно від схильності до віктимної поведінки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні засади вивчення агресивних реакцій особистості.
2. Проаналізувати теоретичні засади вивчення схильності до віктимної поведінки особистості.
3. Вивчити теоретичні підходи до взаємозв'язку агресивних реакцій особистості зі схильністю до віктимної поведінки.
4. Емпіричним шляхом дослідити особливості агресивних реакцій молоді, схильність до віктимної поведінки та їх взаємозв'язки.
5. Визначити особливості застосування соціально-психологічного тренінгу, методів арт-терапії та когнітивно-поведінкової терапії у корекції агресивних реакцій молоді з різною схильністю до віктимної поведінки.
6. Створити програму корекції агресивних реакцій молоді з різною схильністю до віктимною поведінки.

Гіпотеза дослідження: агресивні реакції особистості впливають на віктимізацію особистості.

Методи дослідження: вивчення науково-методичної та спеціальної літератури; збору емпіричних даних (методика «Схильність до віктимної поведінки» О. Андроннікової, «Опитувальник дослідження рівня агресивності» А. Басса та А. Дарки); обробки емпіричних даних з використанням методів математичної статистики (визначення середнього значення, стандартного відхилення, коефіцієнту варіації, кореляційного аналізу, а також регресійного аналізу та t-критерію Стьюдента), методи активного впливу: соціально-

психологічний тренінг, методи арт-терапії, методи когнітивно-поведінкової терапії.

Апробація дослідження. Теслик Н.М., Гончаренко А.Р. Психологічні особливості віктимності осіб юнацького віку. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Право і суспільство: актуальні питання і перспективи розвитку». Полтава0: Полтавський юридичний коледж Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого. 10 грудня 2020 року. С. 257-260.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять десять підрозділів, висновків, списку використаних джерел та додатків, а також таблиці і рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНИХ РЕАКЦІЙ МОЛОДІ З РІЗНОЮ СХИЛЬНІСТЮ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ

1.1. Наукові підходи до дослідження агресивних реакцій

Питання особливостей агресивних реакцій були об'єктами дослідження ще до зародження психології як науки і залишаються актуальною та постійно вивчається науковцями, оскільки невичерпність теми полягає у постійному знаходженні нових аспектів явища.

З метою усунення термінологічних неточностей існує потреба чітко визначити сутність понять «агресивні реакції» саме вивчивши підходи до розуміння визначень та природи понять «агресія», «агресивність».

Загалом, поняття агресивність визначають як ситуативний стан, що характеризується імпульсивною поведінкою [1].

Давидов та Запорожець визначають агресивність як готовність особистості проявляти ворожі дії з ціллю нанесення негативних збитків іншій особі [2].

Під агресією зазвичай розуміють будь-яку форму поведінки, при якій існує спрямованість на спричинення шкоди чи образи іншій особі, при чому протилежна сторона не бажає демонстрації даного типу звернення та взаємодії [3].

Агресивність особистості, як і агресію розглядають з точки зору певних теоретичних підходів, а саме еволюційна теорія, фрустраційна та біхевіористична.

Інстинктивна теорія, представниками якої є З. Фройд, Е. Уілсон, Е. Фромм тощо. Даний підхід передбачає розуміння агресії як вродженої особливості кожної істоти [4].

К. Лоренц зазначив, що агресивність як інстинкт сприяє виживанню будь-якої істоти, тобто якщо людина проявляє агресію, шанси на її виживання значно підвищуються [5].

Загалом, за поглядами прихильників еволюційної теорії, агресія – це інстинкт, тобто її неможливо подолати, а лише можна стримувати, але рано чи пізно вона потребуватиме своєї реалізації. Проте, людина може перенаправляти агресію, уникаючи завдання шкоди оточуючим [7]. А агресивність, з точки зору даної теорії – це вроджена особистісна риса людини, що сприяє її виживанню.

Розглядаючи біхевіористичну теорію агресивності варто згадати А. Бандуру, котрий визначив, що агресія з'являється у людини шляхом соціального навчіння, тобто спостерігаючи агресивну поведінку людина й сама починає діяти агресивно і негативно по відношенню до оточуючих. Таким чином агресивність виступає навченою негативною рисою людини [5].

Фрустраційна теорія передбачає наявність емоційних, а саме фрустраційних підстав до виникнення агресії [4].

Д. Доллард в ході дослідження фрустраційної теорії, визначив, що агресія є ситуативним явищем [3]. Тобто, спрощуючи слова Д. Долларда, агресія з'являється у випадку появи фрустрації, незадоволення потреб та бажань людини. А Л. Берковіц додав, що агресія виникає тією мірою, якою людина переживає негативність фрустрації, тобто чим більше відчуття фрустрації, тим більше прояви агресії [5]. Таким чином, агресивність виступає реакцією на незадоволення бажань, потреб, досягнення цілей.

Отже, маємо зробити висновок, що агресія – це негативна поведінка людини, котра передбачає спричинення будь-якої шкоди оточуючим, поява якої може бути спричинена незадоволенням бажань та потреб. Природа даної реакції пояснюється інстинктивною або навченою особливістю людини.

Проте перед визначенням поняття агресивності варто згадати про існування двох видів агресивності, котрі визначили Є.П. Ільїн:

1) позитивна агресія – це агресія, котра дає поштовхи до самореалізації, досягнення власних цілей, реалізацію ідей тощо. Хоч агресивність спочатку була виявлена як негативний фактор, котрий негативно впливає на оточуючих, позитивна агресивність не характеризується завданням психологічних або фізичних збитків. Позитивна агресія за Ільїним включає: непоступливість, наполегливість та наступальність.

2) негативна агресія – пов'язана з першочерговою характеристикою агресії як явища. Характеризується завданням психологічних та фізичних збитків будь-чому або ж будь-кому. Негативна агресія за Ільїним включає в себе такі види агресій: мстивість та нетерпимість до думки інших [8].

Таким чином, агресивність – це певна особистісна риса, котра характеризується готовністю проявляти агресію, а також має позитивний та негативний характер, виступаючи при цьому або рушійною силою, або способом негативно вплинути на оточуючих, відповідно.

Окрім того, поява агресивності може бути спричинена двома факторами, а саме:

1. соціальне життя людини, що включає виховання та спосіб життя людини;
2. особистісні характеристики, а саме вроджена агресивність.

Вивчаючи особливості агресивності, неможливо не згадати А. Басса, котрий не тільки дав визначення поняттю агресивності, а й визначив типологію агресивних реакцій, а саме:

1. фізична агресія має прояви у нанесенні фізичних збитків протилежній особі, групі людей або іншим істотам. Окрім того, за фізичну агресію варто

вважати будь які агресивні дії з залученням фізичної сили: биття різних предметів, розкидання різних речей тощо.

2. непряма агресія проявляється в опосередкованій агресії, котра направлена на особу або групу осіб. Фіксуються випадки непрямой агресії, котра ні на кого не направлена.

3. роздратування визначено як готовність проявляти негативні емоції та почуття, котрі на пряму пов'язані з агресивністю, тобто це можуть бути прояви грубості, запальності.

4. вербальна агресія – це агресія, котра реалізується у застосуванні ненормативної лексики, криків, визгів, тобто, у підвищенні голосу. Також застосовуються погрози, прокляття, булінг тощо [4].

У своїй роботі А.А. Хван, Ю.А. Зайцев та Ю.А. Кузнєцова зазначили, що агресивні реакції можуть виступати у якості засобів досягнення значимої цілі, способом психологічної розрядки та способом задоволення потреб [9].

Прояви вищезазначених агресивних реакцій можуть стати причинами фізичного (фізична агресія) та психологічного дискомфорту (роздратування, вербальна агресія). Загалом, наявність непрямой агресії не передбачає прямих проявів до певної особи чи групи людей, тобто фактично спричинення дискомфорту немає. Проте, вербальна агресія та роздратування на пряму пов'язані з впливом на психічне здоров'я і оточуючих і особи, що демонструє агресивність. Таким чином, дані агресивні реакції передбачають необхідність детальнішого розгляду.

Отже, як вже було зазначено, вербальна агресія передбачає застосування словесних виразів, а у роботі Н. Якимової вербальну агресію визначено як явище, котре протилежне фізичній агресії [10].

В словнику С. Ожегова та Н. Шведової вербальна агресія визначена як «відкрита неприязнь, котра визиває ворожість» [11]. Тобто відкрита неприязнь, з точки зору даного виду агресії розглядається як демонстрація агресії через мову та голос.

Ю. Можгинський дещо доповнив поняття вербальної агресії, зазначивши її прояви, а саме дії та висловлення, котрі завдають психологічного дискомфорту оточуючим [11]. У своїй роботі К. Тараненко згадує існування класифікацію вербальної агресії за різними ознаками:

- 1) за ступенем вираженості: наскільки сильними є прояви вербальної агресії (слабкі, помірні або сильні);
- 2) за ступенем усвідомленості: на скільки агресор усвідомлює свої агресивні дії;
- 3) за характером вираження: на скільки відкрито чи приховано виражена вербальна агресія;
- 4) за відношенням до об'єкта: виділяють перехідну та зміщену вербальну агресію;
- 5) за кількістю учасників: величина учасників, котрі беруть участь у вербальному агресуванні [12].

Поняття роздратованості має медичне походження, у Великому медичному словнику визначено як схильність непропорційно реагувати на певні подразники, використовуючи вербальні методи або дії, котрі демонструють неприязнь до оточуючих [13].

В.Г. Марлова та В. А. Ситарова зазначають, що по своїй природі роздратування має три важливих аспекти:

1. негативність емоційного стану. Тобто, роздратування відносимо до негативної агресії.

2. виникнення роздратування пов'язане з не співпадінням очікувань з реальними подіями

3. роздратованість може або стримуватись людиною, або доповнюватись чи замінюватись іншими видами агресії, в тому числі і в образі [13].

Відсутність роздратованості вважається показником психічного здоров'я. Окрім того роздратування може з'являтися після або під час перенесення хвороб, під час хвилюючих для людини подій, переживань, негараздів.

Таким чином, варто звернути увагу на певний аспекти серед зазначених агресивних реакцій, тобто, вербальна агресія є способом вираження роздратування, тоді як роздратування є спонуканням до виникнення вербальної агресії.

Окрім того, маємо зробити висновок, що агресивні реакції – це реакції людини негативного характеру, що є формами реагування людини на певні подразники.

Аналізуючи активні способи проявів визначених агресивних реакцій, проглядаються зв'язки з такими поняттями як булінг та мобінг, котрі є способами вираження і вербальної агресії, і роздратування.

Отже, поняття булінгу варто визначити як поведінку особи проти іншої з метою заподіяння моральної або фізичної шкоди, котра базується на агресивності [14].

У своїй роботі К. Плутицька визначила існування різних ролей у процесі булінгу:

1. булери або ж агресори – особи, котрі мають вище соціальне значення ніж у іншаих або ж більш фізично сильні. Вони мають вищу агресивність та спрямовують її на тих, кого вважають слабше себе.

2. жертви – особи, на котрих направлена агресія. Зазвичай слабші за інших, проте вони можуть бути покірними жертвами або агресивними жертвами, котрі схожі на булерів, тобто і жертви і булери одночасно.

3. спостерігачі – особи, що спостерігають за процесом булінгу. Спостерігачі можуть бути тими, хто допомагає булеру, але самі не агресують проте закликають до подальшого процесу булінгу. Існують також і посилювачі, котрі висміюють образ булера. Аутсайдерами називають випадкових свідків булінгу, а відповідачі втішають та допомагають жертвам [13].

Поняття мобінгу схоже з поняттям булінгу як за своїм звучанням, так і за своєю природою, а саме мобінг визначається як неодноразовий психологічний утиск, котрий передбачає негативні вирази, необґрунтована критика, соціальна ізоляція, розголос неправдивої інформації про особу тощо. Особливість мобінгу полягає у здійсненні негативних дій зі сторони начальника, вчителя, директора тощо.

Існує дві реакції на прояви мобінгу:

1. пасивна реакція жертви, тобто особа не приймає рішень щодо уникнення або припинення принижень по відношенню до себе. Можливі виникнення тривожності, заниження самооцінки, депресія тощо.

2. активна реакція жертви, тобто виникнення у приниженої людини негативних проявів, а саме гніву, роздратування, агресивності тощо [14].

Мобінг та булінг дійсно є шляхами реалізації агресії. А також, виявлено, що демонструвати агресивні реакції можуть не тільки агресори, а й жертви, що стає підставою до подальшого вивчення проявів агресивних реакцій з боку жертв.

Отже, існують певні відмінності між поняттям агресивності та агресії. Проте існує ще поняття агресивних реакцій. Агресія вважається негативною реакцією людини, а агресивність готовністю проявляти ці самі агресивні реакції.

А. Басс визначив чотири типи агресивних реакцій, котрі мають пасивний та активний характер. Саме активні агресивні реакції проявляються у процесі булінгу і мобінгу.

Окрім того, варто зазначити, що проявляти агресію можуть не тільки фактичні агресори ситуації, але й жертви.

1.2. Аналіз теоретичних підходів дослідження віктимності особистості

Аналіз способів реалізації агресивних реакцій, дав підстави до аналізу особистісних особливостей жертв, а саме, існування активної реакції жертви у процесі булінгу та мобінгу. Таким чином, маємо припустити, що існує певна психологічна схильність людини стати жертвою, або ще можна сказати, віктимізуватися, а отже розглянемо певні аспекти вивчення схильності особистості до віктимної поведінки.

Віктимність особистості, як і агресивність є однією з важливих областей дослідження в психології та має своє місце як в кримінологічній психології, так і в особистісній психології, адже віктимологія як наука з'явилась відносно нещодавно, що є однією з причин потреби у подальшому вивченні усіх процесів, котрі вивчає дана наука, в особливості психологічні особливості жертв. Окрім того, з кожним роком виявляються нові процеси становлення людей жертвами.

По-перше, варто визначити поняття віктимної поведінки і які є відмінності від поняття віктимність. Отже, А.С. Мілевич у своїй роботі проаналізувала поняття віктимності спираючись на декілька підходів, а саме:

1. філософський підхід. Віктимність виступає системною властивістю, котра є причиною становлення людини жертвою в певних історичних умовах.

2. соціологічний підхід передбачає віктимність як властивість відхилень від норм безпечності та активності особистості або групи осіб, що стає причиною вразливості жертви в процесі соціально небезпечного прояву.

3. універсальний підхід передбачає розуміння віктимності як здатність індивіда стати жертвою злочину або злочинів та реалізується в соціальних, психологічних та моральних відхиленнях від норм безпечної поведінки [16].

Також варто зазначити визначення віктимної поведінки О.О. Андроннікова визначила віктимну поведінку як дії людини, котрі провокують оточення атакувати. Зазвичай, дані дії не є свідомими проявами, а саме розгортання віктимізуючих подій розгортаються таким чином, що людина не усвідомлює свою схильність, проте яскраво виражена негативна дія іншої сторони [17].

О. П. Макушина зазначила, що схильність до віктимної поведінки у особистості обумовлена сукупністю соціальних та індивідуально-психологічних факторів [18].

Таким чином, спираючись на визначення науковців, робимо висновок, що віктимність – це саме здатність індивіда стати жертвою, а віктимна поведінка – це певні дії, котрі провокують виникнення віктимної ситуації в житті людини.

Розглядаючи жертв з точки зору психології, варто згадати С. Плотнікову, котра виділила чотири різновиди жертв:

1) винувата жертва – жертва, котра обвинувачує та принижує себе, вважає себе винною у реальних або вигаданих неприємностях. Таким особам властиво переконувати інших у своїй провині навіть якщо не має до цього відношення. Для цього виду жертви властиво отримувати насолодження від сприйняття себе жертвою.

2) обвинувачі – особи, котрі намагаються звинувачувати усіх навколо, тільки не себе, ніби-то шукають та доказують праведність своїх поглядів. Часто маніпулюють іншими.

3) ті, хто самі себе залякують – такі жертви полюбляють уявляти собі певні ситуації, в яких вони стають або можуть стати жертвою при цьому підпитують себе негативними емоціями та переживаннями уявляючи справжність їх існування.

4) супермени – люди, котрі несвідомо схильні до саморуйнування, не вміють справлятися зі своїми переживаннями та емоціями, притуплюючи їх. Супермени зазвичай грають роль непохитної особистості.

Кожен з вищезазначених видів має право на своє існування, проте варто зазначати, що вони потребують свого подальшого дослідження та підтвердження, адже дані висновки були зроблені на основі телефонного консультування [19].

Наступний науковець Д. В. Рівман робить уточнення в класифікації жертв та їх характеристиках та виділяє певні групи жертв:

1. агресивні жертви – люди, котрі застосовують поведінку нападу на агресора або ж фізичну, або ж вербальну (розпуск чуток, приниження, долучення неправдивих фактів тощо).

2. ініціативні жертви – мають позитивний характер своїх дій, проте ця поведінка призводить до отримання шкоди зі сторони агресорів.

3. пасивні жертви – особи, котрі не чинять опору агресору по різних особистісних причинах.

4. некритичні жертви – жертви, котрі демонструють відсутність життєвого досвіду, неможливість оцінки ситуацій, в котрі потрапляє [20].

Таким чином, ми помічаємо деякі співпадіння з визначеннями Плотнікової у виділенні типів жертв і дійсно, в обох класифікаціях є свої переваги та недоліки.

О.О. Андроннікова дещо розширює типологію жертв додаючи гіперсоціальний тип, тобто людина за рахунок своїх позитивних дій та намірів може провокувати свою віктимізацію. Такі люди зазвичай чуйні, добрі, емпатійні, справедливі, готові ризикувати у випадку, якщо порушується справедливість, загальноприйняті правила, соціальний порядок тощо [19].

Як вже було вище зазначено, існують певні причини віктимної поведінки осіб. Таким чином, варто розглянути класифікацію детермінуючих факторів віктимної поведінки:

1. особистісно-психологічні фактори. Тобто схильність до віктимної поведінки є набутою впродовж життя та має прояви в сукупності особистісних факторів, котрі детермінують віктимізацію. По-перше, це бездіяльність у випадку, якщо була можливість протистояти агресору. По-друге, це потенціальна схильність бути жертвою, тобто жертва демонструє віктимну поведінку. Третя причина, котра пов'язана з даною групою віктимізуючих факторів – це власне провокування інших осіб спричинити шкоду, це зазвичай певні агресивні прояви індивіда. Окрім того, велику роль відіграє спосіб життя людини, наприклад, зловживання алкоголем підвищує ймовірність стати жертвою. Або праця на небезпечній роботі (хоча це може не подобатись людині), теж може бути проявом віктимної поведінки і також стосується особистісно-психологічних факторів.

2. рольова віктимність. Ця група факторів не залежить від будь-яких особистісних особливостей людини та відноситься до кримінологічної віктимології. Особистість стає жертвою або у випадку сукупності психологічних якостей та ситуативних особливостей (злочинець обрав саме ту жертву, котра працює юристом), або якщо віктимність особистоті посприяла ситуативному вчиненню злочину [21].

Отже, важливим є вирізняти віктимність та віктимну поведінку, адже перше поняття це саме здатність, а друге прояви поведінкових реакцій, котрі спричиняють віктимізацію.

Окрім того, важлива є класифікація типів віктимної поведінки, котрі проявляють жертви, адже за вищезазначеними джерелами виявлено взаємозв'язки з агресивними реакціями, а саме агресивний тип потерпілих. Також виявлено, що існує рольова віктимність та особистісна віктимність.

1.3. Взаємозв'язок агресивних реакцій та віктимної поведінки особистості

Розглядаючи віктимізацію людини через призму агресивних реакцій, причина агресивних дій жертви вбачається саме в особистісно-психологічних факторах, котрі формуються протягом життя людини шляхом соціалізації.

Аналіз взаємозв'язків агресивних реакцій та віктимної поведінки варто розпочати вказавши деякі погляди науковців на дану проблематику.

Науковці Е. Маркузе, М. Хоркхаймер, Е. Фром співвідносять агресивність особистості та орієнтацію на жертвовність як схильність мати владу над іншими з мазохістськими орієнтаціями.

Д. В. Рівман зазначає, що агресивна поведінка жертви вбачається у агресивних провокуючих діях, зазвичай це власне напад, спричинення шкоди, образа, знущаннях проти іншої людини або групи людей [20].

Загалом, агресивність жертви не сприяє нормативному протіканню взаємин в соціальному середовищі, адже окрім негативного впливу на протилежну сторону шляхом провокацій, індивід може залучати до даного процесу й інших осіб.

Не зважаючи на те, що прийнято вважати жертвою людину безвинну, в ході аналізу вищезазначених класифікацій жертв, було визначено існування

агресивних дій жертв та агресивних дій, зазвичай із застосуванням вербальних виразів, що стають причиною їх віктимізації. При чому, прояви агресивної поведінки можуть бути пов'язані як з особистісними особливостями схильності бути агресивним, так і реакцією на негативні прояви оточуючих. Окрім того, агресивність жертви може проявлятися не прямими шляхами: розпуск чуток, натяки тощо, проте дана реакція, заголом не стає причиною прямої віктимізації особи та інших людей.

Нами вище зазначено, що агресивні дії жертви можуть бути спричинені певним роздратуванням через приниження інших людей по відношенню до суб'єкту. Проте, існують і певні провокативні дії жертви, що зумовлюють її віктимізацію.

Тобто, поняття віктимологічної провокації визначається як негативна поведінка жертви, котра негативно сприймається іншою особою або групою осіб, що призводить до агресивної реакції та становлення суб'єктом жертвою [22].

О. Н. Оберніхіна визначає, що провокатори – це особи, котрі виражають агресію без застосування насилля шляхом знущань але із застосуванням негативних вербальних способів. А також існують два способи вираження даної поведінки. Перший – це цілеспрямоване залучення до конфлікту інших людей власними агресивними діями до конфлікту, здійснення неправомірних дій. Другий – це реалізація власної агресивності через образу чи приниження іншої особи або групи осіб, при цьому прагнення стати жертвою відсутнє [23].

Д. Лакенбілл зазначив характеристику послідовності розгортання провокативних дій, при агресивній реакції індивіда схильного стати жертвою, а саме:

- 1) особа ображає протилежну сторону взаємодії;

2) розцінення протилежною стороною образу як ворожа дія, що призводить до певної реакції;

3) жертва не реагує на попередження іншої сторони;

4) прийняття дій протилежної сторони, що призводять до віктимізації суб'єкта [22].

Окрім того, залежно від характеру агресії жертв виділяють наступні типи реакцій:

1. звично-неконтрольований, тобто віктимна поведінка характеризується слабкістю здатності до самоконтролю, можливе гостре сприймання зовнішніх впливів, що детермінує агресивну реакцію, котра стає причиною віктимізації. Основним впливом на особистість стає ситуативність. Тобто це може бути як реакція на негативні дії оточуючих проти індивіда, так і провокуюча реакція.

2. ситуативно-оборонний, тобто агресивна реакція виникає в окремих випадках загрози значущим цінностям або особистості та може передбачати не тільки агресивну реакцію на негативні дії, а й виникнення певної ворожості;

3. особа, агресія якої обумовлена афективною метою. Тобто існує певна спрямованість дотримуватись загально прийнятих норм і правил. Таким чином, ситуації та особи, котрі протирічать дотриманню встановлених правил, визивають агресивну реакцію особи, що і стає причиною віктимізації індивіда [23].

Агресивні реакції жертв впливають не тільки на учасників даної взаємодії, а й на оточуючих. Частіше за все це саме вербальні прояви, котрі мають особистісний та ситуативний характер. А отже існує два шляхи взаємозв'язку агресивних реакцій та схильності до віктимної поведінки, а саме:

1. агресивна реакція особи, що призводить до її віктимізації через певний набір психологічних особливостей. Це може бути або установка, котра передбачає чітке дотримання правил, або агресивність як реакція на певні події. Згадуючи типологію віктимної поведінки, це може бути ініціативний тип або агресивний тип віктимної поведінки.

2. агресивна реакція особи виникає як реакція на негативні, образливі дії іншої людини або групи людей по відношенню до суб'єкту. Окрім причин наявності агресивності особистості це може бути і некритичність особи, тобто невміння проявляти самоконтроль, схильність загострено сприймати події тощо.

Висновок до розділу 1

Спираючись на визначені теорії агресії, агресія – це негативна реакція людини, що супроводжується спричиненням шкоди оточуючим, а також може мати інстинктивний характер. Агресивність – це особистісна риса людини, котра характеризується готовністю діяти агресивно.

А. Басс виділив чотири типи агресивних реакцій, що мають активний або пасивний характер. Активними проявами агресивних реакцій є мобінг, булінг. Проте демонструвати агресивні реакції можуть не тільки агресори ситуації, а й жертви.

Віктимність особистості – це здатність стати жертвою, а віктимна поведінка – це власне дії, котрі провокують віктимізацію. Окрім того, існує типологія жертв, котрі переплітаються з явищем агресивних реакцій, наприклад, за класифікацією В. Рівмана, існують агресивні жертви. Не менш важливим є наявність віктимної особистісної і рольової віктимності.

Агресивність жертв негативно впливає не тільки на саму жертву і агресора, а й на оточуючих. Віктимні прояви особистості, так само як і агресивні реакції, мають особистісний та ситуативний характер.

Існують агресивні, провокативні дії, котрі стають причиною віктимізації особистості і можуть мати свідомий та несвідомий характер. А отже існують два шляхи розуміння взаємозв'язку агресивних реакцій та віктимності, а саме: віктимізація особистості через особистісні агресивні реакції; агресивні реакції як реакція на агресивні або негативні реакції оточуючих.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНИХ РЕАКЦІЙ МОЛОДІ З РІЗНОЮ СХИЛЬНІСТЮ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ

2.1. Методичне забезпечення емпіричного дослідження агресивних реакцій молоді з різною схильністю до віктимної поведінки

Дослідження особливостей агресивних реакцій та їх взаємозв'язок з різними типами схильності до віктимної поведінки є важливим аспектом вивчення у сучасних психологічних дослідженнях, адже обидві особистісні характеристики можуть стати причинами внутрішньо особистісного та міжособистісного конфлікту. Частими реакціями на віктимізуючі події, можуть бути саме роздратування та вербальна агресія через незадоволення власних бажань, потреб тощо, котрі детерміновані внутрішньо-особистісними особливостями.

Для дослідження цієї проблематики було проведено опитування за допомогою Google Forms, у котрому прийняли участь 43 жінки та 40 чоловіків віком від 17 до 23 років. Необхідність у проведенні онлайн-опитуванні з'явилися через введення карантинних умов у країні, пов'язаних з поширенням Covid19.

Для емпіричного дослідження агресивних реакцій був використаний опитувальник дослідження рівня агресивності А.Басса та А. Дарка, котрий дозволяє дослідити агресивні реакції особистості, а саме:

1. фізична агресія – має прояви із застосуванням фізичної сили, це можуть бути вступу до бійок, одноразові удари по щоці, голові, руці тощо. Цей вид агресії частіше за все проявляється у дітей та у підлітковому віці;

2. непряма агресія – характеризується обхідними проявами агресивності, тобто розпускання чуток, про людину, котра визиває агресію у особи, нарікання, погрози, але не прямо направлені на людину, а в моменти її відсутності;

3. роздратування – готовність людиною до проявів негативних почуттів. Це може бути реактивність, грубість тощо. Таким чином, людина, котра відчуває роздратування має готовність до проявів агресивної поведінки;

4. негативізм – в такому випадку, людина або пасивно діє проти правил, наприклад, тобто не виконує їх, не дослухається до порад тощо, або активно діє, направляючи свій негативізм проти законів;

5. образа - характеризується заздрістю, образою, ненавистю до інших людей, проте це може бути як і реальна образа, так і вигадана людиною;

6. підозрілість – виникає враження недовіри до інших, надмірна обережність до них. Також може з'являтися враження, що інші люди, планують щось проти особи;

7. вербальна агресія – прояви агресивності словесно, тобто, крики, погрози, прокляття;

8. відчуття провини – виникнення враження у людини, що вона погана, зла, її дії неправильні та невинуваті, з'являються погризи совісті.

Індекс агресивності включає суму за шкалами фізичної агресії, вербальної агресії, непрямой агресії. Індекс ворожості включає суму за шкалами підозрілості та образи.

Для визначення рівню схильності до віктимної поведінки було використано методику О.О. Андроннікової «Схильність до віктимної поведінки», котра включає в себе наступні шкали:

1. агресивний тип потерпілого. Низькі показники свідчать про занижену мотивацію досягнень, можлива висока образливість, проте і гарний самоконтроль, схильність притримуватись прийнятих правил, цілей. Високі показники свідчать про те, що людина схильна потрапляти в небезпечні або

неприємні ситуації через наявність і прояви власної агресивності, котра провокує віктимізацію;

2. активний тип потерпілого. Низькі показники свідчать про надмірні переживання за власну безпеку та невдачі, що може призвести до пасивності особистості. Високі показники свідчать про схильність людини провокувати власну віктимізацію шляхом самопошкодження або ж шляхом ініціації віктимізації із залученням сторонніх облич;

3. ініціативний тип потерпілого. Низькі показники свідчать про байдужість особистості до того, що відбувається навкруги. Високі показники свідчать про наявність схильності діяти задля захисту дотримання загальноприйнятих правил, допомогу постраждалим тощо, навіть якщо потрібно ризикувати;

4. пасивний тип потерпілого. Низькі показники свідчать про схильність до незалежності, бажання виділитись серед оточуючих, підвищений скептицизм. Високі показники свідчать про психологічна чи фізична неможливість або небажання осіб протидіяти власній віктимізації, мають ціль отримати підтримку від інших;

5. некритичний тип потерпілого. Низькі показники свідчать про надмірну вдумливість, обережність, можлива соціальна пасивність.

Високі показники свідчать про певну недосвідченість, невміння правильно оцінювати ситуацію, некритичність. Часто особи можуть демонструвати схильність до алкогольних напоїв, довірливість;

6. реалізована віктимність. Низькі показники свідчать про нечасте попадання особи у віктимні ситуації або має власну систему захисних способів поведінки. Проте певна готовність до віктимної поведінки присутня. Високі

показники свідчать про часте потрапляння особи у неприємні та небезпечні ситуації.

Отримані сирі дані по кожній зі шкал було переведено в стени задля виділення наявних рівнів, а саме низький, середній та високий.

Окрім того, використано наступні методи математичної обробки.

Середнє значення – це середнє арифметичного вибірки, котре визначається додаванням усіх показників і діленням їх на спільну кількість цих показників.

Коефіцієнт варіації – величина, котра дорівнює співвідношенню стандартного відхилення та середнього показника задля визначення ступеню розсіювання даних та визначається у відсотках. Таким чином, якщо коефіцієнт варіації 10%, ступінь розсіювання незначний. Від 10% до 20% - середній, від 20% до 33% - значимий, а більше 33% - неоднорідний.

Стандартне відхилення – це показник розсіювання значень вибірки відносно математичного сподівання.

Медіана – це показник, котрий знаходиться посередині ряду вибірки.

Мода – показник найбільшої частотності величин у вибірці. Тобто, мода необхідна для визначення показнику, котрий притаманний більшості досліджуваних у вибірці.

Показник t-критерія Стьюдента використовується для перевірки гіпотез дослідження, котрий вказує на значимість відмінностей між показниками двох вибірок.

Кореляційний аналіз – використовують для визначення взаємозв'язку показників вибірки та змінюється в діапазоні від 1 (позитивна кореляція, з ростом значень одного показника росте й інший) до -1 (від'ємна кореляція, з ростом значень одного показника, інший знижується і навпаки).

2.2 Результати дослідження агресивних реакцій молоді

У таблиці 2.1. висвітлено результати дослідження агресивних реакцій молоді.

Таблиця 2.1

Описова статистика показників агресивних реакцій молоді

	Вербальна агресія	Фізична агресія	Непряма агресія	Негативізм	Роздрагування	Підозрілість	Образа	Відчуття провини	Індекс агресивності	Індекс ворожості
Середнє значення	6,87	3,98	4,82	2,41	5,16	3,36	3,86	5,33	15,66	10,22
Стандартне відхилення	2,51	1,84	1,42	1,56	2,41	1,75	1,87	2,08	3,9	3,08
Медіана	7	4	5	2	5	6	4	6	16	11
Коефіцієнт варіації(%)	37	46	30	65	47	28	49	39	25	30
Мода	7	4	5	1	5	8	4	7	16	9

За результатами аналізу середнього значення, найвищі результати виявлено за двома агресивними реакціями, а саме вербальна агресія ($6,87 \pm 2,51$) та підозрілість ($6,36 \pm 1,75$). Тоді як найнижчі результати виявлено за негативізмом ($2,41 \pm 1,56$) та образою ($3,52 \pm 1,87$).

Виявлено, що середній індекс агресивності молоді дорівнює $15,66 \pm 3,9$, а індекс ворожості $10,22 \pm 3,08$.

Загалом, відхилення від середнього між агресивними реакціями значно не відрізняється, проте за індексом агресивності та індексом ворожості значно більше, що свідчить про наявність у групі різних значень індексів.

Підкріплює різноманітність демонстрації агресивних реакцій молоді і коефіцієнт варіації, завдяки котрому, можна зробити висновок, про наявність великого розкиду результатів дослідження серед молоді.

Отже, виявлено наступні результати за аналізом коефіцієнту варіації: негативізм (65%), образа (49%), роздратування (47%), фізична агресія (46%), відчуття провини (39%), вербальна агресія (37%). Проте варто зазначити, що стандартне відхилення індексу агресивності дорівнює 25%, а індексу ворожості 30%, що свідчить про розкид у межах норми.

При аналізі моди та медіани виявлено, що загалом за агресивними реакціями, результати дослідження за цими методами, співпадають, за виключенням підозрілості (медіана-6, мода-8), негативізму (медіана - 2, мода - 1) та відчуття провини (медіана - 6, мода - 7). Окрім того, мода та медіана за індексом ворожості (медіана 11, мода 9). Тобто, існує деяка асиметрія розподілу вибірки.

Надалі, розглянемо дослідження агресивних реакцій молоді за гендерними відмінностями, а саме агресивні реакції жінок та чоловіків.

Розглядаючи параметри описової статистики жінок (див. Табл. 2.2), варто зауважити на деякі особливості.

Найвищий середній показник за агресивними реакціями виявлено за шкалою вербальної агресії ($7,4 \pm 2,26$). Дещо нижчий показник за шкалами підозрілості ($6,53 \pm 1,7$), роздратування ($5,93 \pm 2,02$) та відчуття провини ($5,47 \pm 1,92$).

Найнижчий середній показник визначено за шкалою негативізм ($2,51 \pm 1,58$).

За індексом агресивності виявлено середній показник, котрий дорівнює $16,77 \pm 3,15$. Середнє за індексом ворожості дорівнює $10,58 \pm 2,71$.

Таблиця 2.2

Описова статистика показників агресивних реакцій жінок

	Вербальна агресія	Фізична агресія	Непряма агресія	Негативізм	Роздратування	Підозрілість	Образа	Відчуття провини	Індекс агресивності	Індекс ворожості
Середнє значення	7,4	4,23	5,14	2,51	5,93	6,53	4,05	5,47	16,77	10,58
Стандартне відхилення	2,26	1,73	1,21	1,58	2,02	1,7	1,76	1,92	3,15	2,71
Медіана	7	4	5	3	7	6	4	6	16	11
Коефіцієнт варіації (%)	31	41	23	63	34	26	43	35	19	26
Мода	6	3	5	1	7	7	4	7	16	13

Так само, як і при аналізі спільних даних молоді, виявлено, що стандартне відхилення від середнього показника за всіма агресивними реакціями загалом сильно не відрізняється, проте за індексами агресивності та ворожості показник дещо вище.

Якщо до всього розглянутого додати коефіцієнт варіації, то можна зазначити, що за деякими агресивними реакціями вибірка не є однорідною. Наприклад, високий коефіцієнт варіації виявлено за шкалою фізична агресія (41%), образа (43%) та негативізм (63%). Дещо нижчі результати виявлено за шкалами роздратування (34%) та відчуття провини (35%).

А от коефіцієнт варіації за індексом агресивності (19%) та індексом ворожості (26%), виявлено в межах норми.

Розглядаючи результати дослідження медіани та моди, варто зазначити, що загалом вони співпадають, проте за деякими шкалами визначено певні відмінності, а саме за шкалою вербальна агресія (медіана 7, а мода 6), фізична

агресія (медіана - 4, мода - 3), негативізм (медіана -3, мода - 1), підозрілість (медіана - 6, мода - 7).

Окрім того, певні відмінності виявлено за індексом ворожості (медіана - 11, мода - 13), тоді як за індексом ворожості і медіана і мода дорівнюють 16.

Отже, за результатами аналізу жінок можемо зазначити, що група вибірки має певні підгрупи, якщо спиратися на коефіцієнт варіації. Окрім того, вираженими є показники за вербальною агресією, підозрілістю та роздратуванням. Окрім того, варто звернути увагу на показник індексу агресивності жінок.

Надалі розглянемо агресивні реакції чоловіків (див. Табл. 2.3).

За показниками середнього значення дослідження агресивних реакцій чоловіків, виявлено, що найбільш вираженим є показник за шкалами вербальна агресія ($6,3 \pm 2,67$), підозрілість ($6,18 \pm 1,81$) та відчуття провини ($5,18 \pm 2,26$). Дещо нижчі результати виявлено за шкалами непрямой агресії ($4,48 \pm 1,57$) та роздратування ($4,33 \pm 2,55$). Найнижчий показник виявлено за шкалою негативізм ($2,3 \pm 1,56$).

Окрім того, зазначимо результати дослідження середнього значення за індексом агресивності ($14,48 \pm 4,31$) та індексом ворожості ($9,83 \pm 3,42$).

До аналізу вищевказаних показників варто ще розглянути коефіцієнт варіації, котрий дещо перевищує норму за деякими шкалами, що свідчить про неоднорідність вибірки.

Таким чином, найвищий коефіцієнт виявлено за шкалою негативізм (68%). Дещо нижчий коефіцієнт варіації виявлено за шкалами роздратування (59%), образа (55%) та фізична агресія (52%). Не перевищує норму коефіцієнт варіації за шкалами підозрілість (29%).

Таблиця 2.3

Описова статистика показників агресивних реакцій чоловіків

	Вербальна агресія	Фізична агресія	Непряма агресія	Негативізм	Роздрагування	Підозрілість	Образа	Відчуття провини	Індекс агресивності	Індекс ворожості
Середнє значення	6,3	3,7	4,48	2,3	4,33	6,18	3,65	5,18	14,48	9,83
Стандартне відхилення	2,67	1,94	1,57	1,56	2,55	1,81	1,99	2,26	4,31	3,42
Медіана	6	4	5	2	4,5	6	3,5	6	14	10
Коефіцієнт варіації (%)	42	52	35	68	59	29	55	44	30	35
Мода	5	4	5	2	5	6	3	6	14	9

Також у межах норми виявлено показник коефіцієнту варіації за індексом агресивності (30%), проте деяке перевищення виявлено за індексом ворожості (35%).

Розглядаючи показники медіани та моди, зазначимо, що загалом відмінностей загалом не виявлено, проте незначні відхилення є за шкалою вербальної агресії (медіана - 6, мода - 5). Найвищий показник виявлено за шкалами вербальна агресія, підозрілість (6) та відчуття провини (6).

За індексом агресії мода та медіана дорівнюють 14, а за індексом ворожості медіана – 10, а мода – 9.

Таким чином, робимо висновок, що найбільш вираженими як і у жінок, так і у чоловіків є вербальна агресія, проте жінки демонструють більший показник за цією шкалою. Так само і за проявами підозрілості, котра демонструється дещо нижче за вербальну агресію.

Тобто, можемо зазначити, що так як серед молоді найвираженішою є вербальна агресивність, це свідчить про вираження агресивних реакцій саме через словесні вислови. А от вираженість підозрливості свідчить, про вираження агресивних реакцій через наявність недовіри до оточуючих.

Окрім того, індекс агресивності у жінок також загалом вище, ніж у чоловіків, так само як і індекс ворожості, що свідчить про те, що жінки можуть загалом бути більше агресивні та ворожі, ніж чоловіки.

Окрім того, жінки також продемонстрували вищу схильність до розпускання чуток та проявів агресивних реакцій непрямыми шляхами на людину.

Вибірка загалом не є однорідною, що може свідчити про великий розкид демонстрації агресивних реакцій серед молоді.

2.3. Результати дослідження схильності молоді до віктимної поведінки

Розглянувши статистичні особливості дослідження агресивних реакцій молоді, розглянемо особливості результатів дослідження схильності до віктимної поведінки (див. Табл. 2.4).

При аналізі середнього значення типів схильності до віктимної поведінки найвищий виявлено за шкалою агресивний тип ($9,39 \pm 3,48$). Дещо нижчий за шкалою некритичний тип ($8,96 \pm 2,92$) та активний тип ($8,18 \pm 3,08$). Найнижчий показник виявлено за шкалою ініціативний тип ($6,1 \pm 1,78$). Реалізована віктимність молоді дорівнює $6,37 \pm 2,49$.

Аналіз коефіцієнту варіації дає привід вважати, що вибірка не є однорідною. Наприклад за шкалою агресивний тип, коефіцієнт дорівнює 37%, а у випадку реалізованої віктимності коефіцієнт дорівнює 39%.

Таблиця 2.4

**Описова статистика показників схильності до віктимної поведінки
молоді**

	Агресивний тип	Активний тип	Ініціативний тип	Пасивний тип	Некритичний тип	Реалізована віктимність
Середнє значення	9,39	8,18	6,1	7,94	8,96	6,37
Стандартне відхилення	3,48	3,08	1,78	2,88	2,92	2,49
Медіана	9	8	6	8	9	6
Коефіцієнт варіації (%)	37	38	29	36	33	39
Мода	7	8	6	8	9	6

Загалом, при аналізі моди та медіани показники співпадають, проте за шкалою агресивний тип є незначна відмінність між результатами (медіана – 9, мода – 7).

Надалі розглянемо особливості статистичних показників схильності до віктимної поведінки жінок, котрі висвітлені у таблиці 2.5.

Таким чином виявлено, що найбільший показник зазначається саме за агресивним типом ($9,65 \pm 3,44$) та дещо нижчий за пасивним типом ($8,09 \pm 3,05$), а також некритичним типом ($9,23 \pm 3,08$).

Окрім того, за аналізом коефіцієнту варіації, як і у спільній вибірці, робимо висновок, що по деяким шкалам, демонструється неоднорідність вибірки, адже є незначні відхилення від норми, наприклад за шкалою активний тип (38%) та реалізована віктимність (40%).

Таблиця 2.5

**Описова статистика показників схильності до віктимної поведінки
жінок**

	Агресивний тип	Активний тип	Ініціативний тип	Пасивний тип	Некритичний тип	Реалізована віктимність
Середнє значення	9,65	7,6	6,16	8,09	9,23	6,49
Стандартне відхилення	3,44	2,9	1,9	3,05	3,08	2,58
Медіана	9	7	6	8	9	6
Коефіцієнт варіації (%)	36	38	31	38	33	40
Мода	9	6	6	12	11	6

Окрім того, існують деякі відмінності між показниками моди та медіани. Наприклад, за пасивним типом (медіана – 8, мода – 12) та некритичним типом (медіана – 9, мода – 11) помітні значні відхилення.

Розглянувши результати описової статистики схильності до віктимної поведінки жінок, необхідно проаналізувати результати описової статистики результатів чоловіків, вказані в таблиці 2.6.

За результатами аналізу середнього значення типів схильності до віктимної поведінки чоловіків, виявлено найвищі результати за шкалами агресивний тип ($9,1 \pm 3,54$), активний тип ($8,8 \pm 3,2$) та некритичний тип ($8,68 \pm 2,74$).

За реалізованою віктимністю виявлено середнє значення ($6,25 \pm 2,42$).

Як і у вибірці жінок, так і у вибірці чоловіків, коефіцієнт варіації дещо відхиляється від норми за результатами аналізу за деякими шкалами, а саме варіюється від 39% до 35%. В межах норми знаходиться коефіцієнт варіації за шкалами ініціативний тип (0,28) та некритичний тип (0,32).

Таблиця 2.6

**Описова статистика показників схильності до віктимної поведінки
чоловіків**

	Агресивний тип	Активний тип	Ініціативний тип	Пасивний тип	Некритичний тип	Реалізована віктимність
Середнє значення	9,1	8,8	6,03	7,78	8,68	6,25
Стандартне відхилення	3,54	3,2	1,67	2,71	2,74	2,42
Медіана	8	8,5	6	7	9	6
Коефіцієнт варіації (%)	39	36	28	35	32	39
Мода	7	10	4	6	9	6

Отже, за аналізом проявів схильності до віктимної поведінки виявлено, що загалом прояви що у жінок, що у чоловіків не відрізняються, проте за шкалою “активний тип” у чоловіків показник вище, тоді як у жінок дещо вищий показник за шкалою “некритичний тип”. Що може свідчити про те, що чоловіки більш схильні

Окрім того, помітні високі показники коефіцієнту варіації, що свідчить, про значний розкид показників демонстрації схильності до віктимної поведінки.

За методикою “Схильність до віктимної поведінки” передбачено розподілення результатів на рівні, що ми надалі і розглянемо. Надалі варто розглянути особливості приналежності молоді до рівню схильності до віктимної поведінки.

Розглядаючи показники жінок (див.табл. 2,7), визначено, що більшість демонструють норму схильності до агресивного типу – 65,1%, проте 34,9% демонструють низький рівень, що свідчить про завищену образливість та знижену мотивацію.

Таблиця 2.7

Рівень схильності до віктимної поведінки жінок

Віктимна поведінка Рівень	Агресивний тип		Активний тип		Ініціативний тип		Пасивний тип		Некритичний тип		Реалізована віктимність	
	%	Абс	%	Абс	%	Абс	%	Абс	%	Абс	%	Абс
Низький	34,9	15	53,5	23	18,6	8	25,6	11	30,2	13	65,1	28
Норма	65,1	28	32,6	14	58,1	25	69,8	30	58,1	25	32,6	14
Високий	0	0	14	6	23,3	10	4,7	2	11,6	5	2,5	1

53,5% жінок демонструють низький рівень активного типу, що свідчить про надмірність переживань за власну безпеку. Проте, 32,6% жінок демонструють норму схильності до даної ознаки.

Також, більшість жінок демонструють норму схильності до ініціативного типу – 58,1%, проте 23,3 % демонструють високий рівень, що свідчить про схильність до дій задля дотримання певних норм, правил, підтримки оточуючим людям.

Більшість жінок демонструють норму схильності до пасивного типу (69,8%) та 25,6% демонструють низький рівень, тобто схильність до незалежності, бажання виділитись серед оточуючих.

Норму показників схильності до некритичного типу демонструють 58,1% жінок, проте 30,2% демонструють низький рівень, що свідчить про надмірну вдумливість, обережність, що може стати причиною соціальної пасивності.

Реалізовану віктимність на низькому рівні демонструють 65,1% жінок що свідчить про не часте потрапляння осіб у неприємні та небезпечні ситуації і наявність у людини певних захисних способів поведінки, але все ж таки певна схильність до віктимної поведінки присутня. Проте 32,6 % демонструють норму реалізованої віктимності, тобто її відсутність.

Надалі, розглянемо показники рівнів схильності до віктимної поведінки у чоловіків (див.табл.2,8).

Таким чином, 52,5% чоловіків демонструє низький рівень схильності до агресивного типу, що свідчить про дещо занижену мотивацію до досягнень, образливість, проте і гарний самоконтроль. Але 45% юнаків демонструють норму.

Більшою мірою, а саме 50% чоловіків демонструють норму схильності до активного типу, проте 35% демонструють низький рівень, що свідчить про надмірні переживання за власну безпеку.

Так само, як і попередній показник, більшість чоловіків демонструють норму схильності до ініціативного типу, а саме 50%.

Також більшість чоловіків демонструють норму схильності до пасивного типу – 50%, проте 35% чоловіків демонструють низький рівень, що свідчить про схильність до незалежності та бажання виділитись серед оточуючих.

Таблиця 2.8

Рівень схильності до віктимної поведінки чоловіків

Віктимна поведінка Рівень	Агресивний тип		Активний тип		Ініціативний тип		Пасивний тип		Некритичний тип		Реалізована віктимність	
	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.
Низький	52,5	21	35	14	27,5	11	35	14	35	14	72,5	29
Норма	45	18	50	20	50	20	50	20	57,5	23	22,5	9
Високий	2,5	1	15	6	22,5	9	15	6	7,5	3	5	2

За схильністю до некритичного типу, 57,5% чоловіків демонструють норму, проте 35% демонструють низький рівень, що свідчить про надмірну вдумливість, неможливість оцінити ситуацію критично.

72, 5% чоловіків демонструють низький рівень реалізованої віктимності, що свідчить про рідкі їх потрапляння у несприятливі та небезпечні ситуації, проте схильність до віктимної поведінки існує.

Загалом схильність до віктимної поведінки молоді найбільше виражена за агресивним та некритичним типами.

Якщо окремо розглядати показники жінок та чоловіків, то у першій групі досліджуваних, а саме у жінок, найбільш вираженими є показники агресивного

та некритичного типу. А от у чоловіків найбільш вираженими є агресивний тип та активний тип.

Проте, зважаючи на високі відсотки показників коефіцієнту варіації, варто припустити про наявність окремих підгруп у загальній вибірці.

2.4. Особливості взаємозв'язку агресивних реакцій молоді з різною їх схильністю до віктимної поведінки

Враховуючи ті показники за дослідженням агресивних реакцій та схильності до віктимної поведінки жінок і чоловіків, що вказують на наявність певних відмінностей, нами було застосовано аналіз t-критерія Стюдента, що дозволяє порівняти та дослідити значимість відмінностей між результатами жінок та чоловіків, котрі продемонстровані в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Опис статичних відмінностей агресивних реакцій

	Середнє значення чоловіків	Середнє значення жінок	T-критерій	Рівень значимості
Вербальна агресія	6,3±2,67	7,4±2,26	2	p≥0,05
Фізична агресія	3,7±1,94	4,23±1,73	1,3	-
Непряма агресія	4,48±1,57	5,14±1,21	2,2	p≥0,05
Негативізм	2,3±1,56	2,51±1,8	0,6	-
Роздратування	4,33± 2,55	5,93±2,02	3,2	p≥0,01
Підозрілість	6,18±2,26	6,53±1,7	0,9	-
Образа	3,65±1,99	4,05±1,76	1	-
Відчуття провини	5,18±2,26	5,47±1,92	0,6	-
Індекс агресивності	14,48±4,31	16,77±3,15	2,8	p≥0,01
Індекс ворожості	9,83±3,42	10,58±2,71	1,1	-

Загалом, незважаючи на відмінні показники серед агресивних реакцій, значимі відмінності між жінками та чоловіками визначено лише за деякими агресивними реакціями.

Таким чином, значимі відмінності виявлено за шкалою «роздратування» - 2, 3 ($p \geq 0,05$) та «вербальна агресія» - 3,4 ($p \geq 0,01$). При чому, обидві ознаки більшою мірою демонструють саме дівчата.

Крім того, значимі відмінності виявлені за шкалою “непряма агресія”, а саме 2,2 ($p \geq 0,05$), котра також більше притаманна для жінок.

За індексом агресивності також виявлені значимі відмінності - 2,8 ($p \geq 0,01$). Тобто, агресивність більше притаманна саме жінкам.

У таблиці 2.10 можна переглянути особливості відмінностей між схильністю до віктимної поведінки чоловіків та жінок.

Таблиця 2.10

Опис статичних відмінностей схильності до віктимної поведінки

	Середнє значення чоловіків	Середнє значення жінок	T-критерій	Рівень значимості
Агресивний тип	9,1±3,54	9,65±3,44	0,7	-
Активний тип	8,8±3,2	7,6±2,9	1,8	-
Ініціативний тип	6,03±1,67	6,16±1,9	0,3	-
Пасивний тип	7,78±2,71	8,09±3,05	0,5	-
Некритичний тип	8,68±2,74	9,23±3,08	0,9	-
Реалізована віктимність	6,25±2,42	6,49±2,58	0,4	-

Проте, при аналізі не було виявлено значимих відмінностей. Хоча, наприклад, за шкалами “активний тип” або “некритичний тип” існують певні

відмінності між результатами жінок та чоловіків, значимими їх вважати не можемо.

Таким чином за порівнянням середніх значень визначено, що агресивні реакції притаманні жінкам більше ніж чоловікам, проте лише за деякими агресивними реакціями включаючи індекс агресивності.

Проте розглядаючи схильність до віктимної поведінки, значимих відмінностей не виявлено.

2.5. Особливості зв'язків агресивних реакцій молоді з різною їх схильністю до віктимної поведінки

Однією із задач нашого дослідження постало питання наявності взаємозв'язку між агресивними реакціями та типами схильності до віктимної поведінки, саме тому нами пораховано кореляційний аналіз переведених в стени результатів кожної з досліджуваних груп та спільну кореляцію.

За результатами кореляції загальної вибірки (див. дод. А), визначено, що дійсно існують певні взаємозв'язки між проявами агресивних реакцій та схильністю до віктимної поведінки. Це можна спостерігати за наявністю взаємозв'язків між вербальною агресією та некритичним типом схильності до віктимної поведінки ($0,38$; $p \geq 0,01$), тобто існують взаємозв'язки між демонстрацією агресивних висловів та віктимізацію через агресивні дії молоді.

Окрім того, позитивні кореляційні взаємозв'язки виявлено між вербальною агресією та некритичним типом схильності до віктимної поведінки ($0,25$; $p \geq 0,05$), що свідчить про наявність взаємозв'язків між агресивними висловами та віктимізацію через непередумані дії та вислови.

Також агресивний тип схильності до віктимної поведінки корелює з фізичною агресією ($0,51$; $p \geq 0,01$), що свідчить про наявність взаємозв'язків між

фізичними проявами агресії та віктимізацією через агресивні дії. З фізичною агресією також корелює некритичний тип (0,23; $p \geq 0,05$).

Варто також зазначити про кореляцію між пасивним типом з непрямою агресією (0,37; $p \geq 0,01$), з образою (0,52; $p \geq 0,01$) та з відчуттям провини (0,43; $p \geq 0,01$). Таким чином, існують взаємозв'язки між віктимною поведінкою, котра зумовлена некритичністю молоді та розпусканням чуток, образами та відчуттям провини, котрі є агресивними реакціями.

Окрім того, некритичний тип схильності до віктимної поведінки також корелює і з індексом агресії (0,34; $p \geq 0,01$), що може свідчити про те, що зростання агресивності особистості може бути пов'язане зі зростанням рівню віктимності через власну некритичність молоді.

Якщо перейти до розгляду кореляційних зв'язків між реалізованою віктимністю, то виявлено чотири значимі взаємозв'язки між з агресивними реакціями. Найвищу кореляцію виявлено з образою (0,53; $p \geq 0,01$), що може свідчити про те, що зі зростанням показників образ, зростає віктимність особистості.

З реалізованою віктимністю також корелює непряма агресія (0,3; $p \geq 0,01$) та відчуття провини (0,42; $p \geq 0,01$). Таким чином спостерігаємо, що віктимність особистості має кореляцію з більш пасивними проявами агресивності.

Високу кореляцію визначено між реалізованою віктимністю та індексом ворожості (0,5; $p \geq 0,01$).

Наразі, важливо ще зазначити, що існує позитивний кореляційний взаємозв'язок між проявами агресивних реакцій та статтю: вербальна агресія (0,22; $p \geq 0,05$), непряма агресія (0,23; $p \geq 0,5$) та індекс агресії (0,3; $p \geq 0,01$). Враховуючи результати аналізу середнього значення чоловіків та жінок, можна

зазначити, що агресивні реакції мають взаємозв'язки з жіночою статтю, тобто жінки проявляють більше агресивних реакцій, ніж чоловіки.

Через наявність кореляційних взаємозв'язків між агресивними реакціями та статтю нами було проведено кореляційний аналіз окремо чоловіків та жінок.

Спершу, розглянемо особливості кореляційного аналізу жінок, котре можна спостерігати у додатку Б.

Серед жінок виявлено позитивний кореляційний зв'язок вербальною агресією та агресивним типом схильності до віктимної поведінки (0,38; $p \geq 0,05$), що свідчить про наявність взаємозв'язку між агресивною поведінкою, що зумовлює віктимізацію та демонстрацією агресивних висловів.

Окрім того, позитивний кореляційний зв'язок з агресивним типом схильності до віктимної поведінки виявлено у результатах фізичної агресії (0,46; $p \geq 0,01$), непрямой агресії (0,44; $p \geq 0,01$), негативізмом (0,53; $p \geq 0,01$), роздратування (0,71; $p \geq 0,01$) та індексом агресії (0,69; $p \geq 0,01$).

З пасивним типом та агресивними реакціями також виявлено достатньо кореляційних взаємозв'язків: образа (0,55; $p \geq 0,01$), відчуття провини (0,49; $p \geq 0,01$), непряма агресія (0,45; $p \geq 0,01$), роздратування (0,41; $p \geq 0,01$), індекс ворожості (0,39; $p \geq 0,01$) та негативізм (0,35; $p \geq 0,05$). Таким чином робимо висновок, що віктимізація через бездіяльність корелює з пасивними проявами агресивних реакцій, в тому числі і ворожість.

Некритичний тип схильності до віктимної поведінки також має кореляційні взаємозв'язки з агресивними реакціями: образа (0,47; $p \geq 0,01$), індекс ворожості (0,43; $p \geq 0,01$), непряма агресія (0,35; $p \geq 0,05$) та відчуття провини (0,34; $p \geq 0,05$). що свідчить про те, що непродуманість та недосвідченість корелює з пасивними проявами агресивних реакцій.

Загалом, реалізована віктимність має взаємозв'язки з образою (0,46; $p \geq 0,01$), відчуттям провини (0,46; $p \geq 0,01$), індексом ворожості (0,44; $p \geq 0,01$) та непрямую агресією (0,34; $p \geq 0,05$).

Таким чином, робимо висновок, що загалом схильність до віктимної поведінки жінок пов'язана з пасивними проявами агресивних реакцій, проте агресивний тип схильності до віктимної поведінки має взаємозв'язки ще й з активними проявами агресивних реакцій, тобто вербальна та фізична агресія.

Розглянувши особливості кореляційних взаємозв'язків агресивних реакцій та віктимної поведінки жінок, варто зазначити особливості кореляційного аналізу результатів чоловіків (див. дод. В), адже існують відмінності за окремими типами схильності до віктимної поведінки та агресивними реакціями.

За агресивним типом схильності до віктимної поведінки у чоловіків не виявлено кореляційних взаємозв'язків як у жінок за шкалою непрямой агресії, проте виявлено за шкалами підозрілість (0,43; $p \geq 0,01$), образа (0,36; $p \geq 0,05$) та індекс ворожості (0,44; $p \geq 0,01$). До того ж, високі показники виявлено і з роздратуванням (0,57; $p \geq 0,01$), фізичною агресією (0,55; $p \geq 0,01$) та негативізмом (0,51; $p \geq 0,01$).

Між пасивним типом та агресивними реакціями також виявлено багато кореляційних взаємозв'язків, проте, в порівнянні з результатами жінок, чоловіки не мають за цим типом кореляційних взаємозв'язків з негативізмом, а мають з підозрілістю (0,3; $p \geq 0,05$). Крім того, позитивні кореляційні зв'язки виявлені з образою (0,5; $p \geq 0,01$), роздратуванням (0,45; $p \geq 0,01$), індексом ворожості (0,45; $p \geq 0,01$), відчуття провини (0,37; $p \geq 0,01$) та непрямую агресією (0,3; $p \geq 0,01$), тобто пасивний тип схильності до віктимної поведінки корелює з пасивними проявами агресивних реакцій.

За некритичним типом схильності до віктимної поведінки виявлено велику кількість розбіжностей між показниками жінок та чоловіків. Таким чином, у чоловіків присутня кореляція саме з вербальною агресією (0,44; $p \geq 0,01$) фізичною агресією (0,36; $p \geq 0,05$), негативізмом (0,49; $p \geq 0,01$), роздратуванням (0,47; $p \geq 0,01$), підозрілістю (0,47; $p \geq 0,01$) та індексом агресивності (0,44; $p \geq 0,01$). Вказані кореляційні взаємозв'язки не спостерігаються у результатах дослідження жінок. Тобто, можна зазначити, що чоловіки мають схильність до віктимізація через непродуманість власних дій та висловів, котрі можуть мати агресивний характер.

Реалізована віктимність чоловіків також дещо має інший характер ніж у жінок, наприклад виявлено існування взаємозв'язків з роздратуванням (0,48; $p \geq 0,01$), а також з підозрілістю (0,39; $p \geq 0,01$). Крім того, існують взаємозв'язки реалізованої віктимності з відчуттям провини (0,39; $p \geq 0,01$) та індексом ворожості (0,56; $p \geq 0,01$).

Враховуючи отримані результати, котрі вказують на наявність взаємозв'язків між агресивними реакціями та схильністю до віктимної поведінки, виникла необхідність застосування регресійного аналізу для визначення сили впливу агресивних реакцій на схильність до віктимної поведінки. У якості незалежної змінної взято реалізовану віктимність, а у якості залежних змін власне типи віктимної поведінки та види агресивних реакцій.

В результаті аналізу виявлено змінні, р-значення яких знаходиться в межах значущості впливів на реалізовану віктимність. А саме: пасивний тип схильності до віктимної поведінки, некритичний тип схильності до віктимної поведінки та образа як одна із видів агресивних реакцій. Таким чином, отримано формулу: $PB = |-1,15| + O + 0,36 * ПТ + 0,2 * НТ$. Де PB – це реалізована віктимність, $ПТ$ - це пасивний тип, а $НТ$ – це некритичний тип. Враховуючи те, що R -квадрат за

регресійним аналізом реалізованої віктимності, дорівнює 0,62, визначено, що на реалізовану віктимність з усіх видів агресивних реакцій впливає саме образа.

Таким чином, маємо зробити висновок, що дійсно прояви агресивних реакцій та схильності до віктимної поведінки чоловіків та жінок відрізняються. Тобто, жінкам більше притаманна схильність до віктимної поведінки, котра зумовлена агресивністю дій, проте чоловіки більше віктимізуються через некритичність проявів власних агресивних реакцій.

Не зважаючи на те, що виявлено велику кількість кореляційних взаємозв'язків між агресивними реакціями та типами схильності до віктимної поведінки, при регресійному аналізі виявлено, що реальні впливи на віктимність дає саме образа.

Отже, дійсно існує вплив агресивних реакцій на розвиток віктимності.

Висновки до розділу 2

Дослідження взаємозв'язку рівню агресивних реакцій та рівню схильності до віктимної поведінки реалізовано за двома методиками емпіричного дослідження, а саме Опитувальник дослідження рівня агресивності А.Басса та А. Дарка, а також «Схильність до віктимної поведінки» О.О. Андроннікової.

При аналізі середніх показників молоді виявлено значимі відмінності між показниками жінок та чоловіків за вербальною агресією, непрямую агресією роздратуванням та індексом агресивності. Значимість відмінностей визначено за розрахунками t-критерію Стьюдента. При чому, вищі показники спостерігаються саме у жінок за вербальною агресією, непрямую агресією, роздратуванням та індексом агресивності.

Між показниками схильності до віктимної поведінки жінок та чоловіків, незважаючи на певні відмінності у результатах, значимих відмінностей за аналізом t-критерію Стьюдента не виявлено.

Окрім того, виявлено, що дійсно існує певний взаємозв'язок між агресивними реакціями та віктимною поведінкою. А також існують певні відмінності між показниками жінок та чоловіків а саме відмінність у рівнях досліджуваних видів віктимної поведінки. Проте, виявлено позитивний кореляційний взаємозв'язок між агресивними реакціями та схильністю до віктимної поведінки такими як непряма агресія, роздратування, та індекс агресії.

Окрім того, у молоді визначено позитивні кореляційні взаємозв'язки між вербальною агресією та агресивним типом схильності до віктимної поведінки.

У жінок виявлено позитивні кореляційні взаємозв'язки між агресивним типом схильності до віктимної поведінки та фізичною агресією, непрямой агресією тощо. Проте у чоловіків з даним типом схильності до віктимної поведінки корелюють вербальна агресія, підозрілість, образа та індекс ворожості.

Реалізована віктимність у жінок корелює з образою, відчуттям провини, непрямой агресією та індексом ворожості.

А у чоловіків з образою, відчуттям провини, непрямой агресією та індексом ворожості.

Якщо розглядати регресійний аналіз, варто зазначити, що дійсно існують впливи агресивних реакцій до віктимізації особистості, а саме образа впливає на реалізовану віктимність.

Також важливим є наявність неоднорідності вибірки, що свідчить про наявність підгруп всередині загальної вибірки, тобто дана тематика потребує подальшого дослідження.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНИХ РЕАКЦІЙ МОЛОДІ З РІЗНИМ ТИПОМ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ

3.1. Соціально-психологічний тренінг як спосіб корекції агресивних реакцій молоді з різною схильністю до віктимної поведінки

Нами було визначено, що агресивні реакції людини можуть стати причиною їх віктимізації. Таким чином, для попередження віктимізації, в даному випадку, в першу чергу необхідно звернутися до корекції саме агресивних реакцій.

У роботі Т. В. Гридневої визначено, що для корекції та попередження агресивних реакцій звертаються до напрямів: психокорекція, психотерапія, педагогічна корекція та групова психологічна корекція (тренінгова корекція) [24].

У своїй роботі Тетяна Карпінська, проаналізувавши підходи до розуміння та корекції агресивності, зазначила, що ідеального та універсального способу корекції не існує. Проте основним завданням у корекції агресивності є перенаправлення та спрямування енергії у соціально-прийнятне русло. Як приклад можна привести спрямування енергії через катарсис або задоволення вищих потреб шляхом формування “неагресивної самосвідомості” [25].

Можна виділити декілька напрямків корекційної роботи з агресивними реакціями особистості:

- 1) когнітивно-поведінкова корекція;
- 2) сімейна корекція;
- 3) індивідуальна корекція;
- 4) групова корекція [26].

Кожен із напрямків має свої переваги, наприклад сімейна корекція найбільш доцільна у випадках проявів агресивних реакцій дітей та підлітків разом із їхніми батьками.

Індивідуальна корекція дозволяє краще вивчити особливості агресивних реакцій особистості більш глибоко, ніж у груповій терапії. Завдяки цьому складається індивідуальна програма корекції. Проте недоліком такої роботи є відсутність соціальної взаємодії з іншими [27].

Когнітивно-поведінкова корекція направлена на створення та засвоєння людиною соціально прийнятних форм поведінки [28].

Когнітивно-поведінкову корекцію дуже часто застосовують у соціально-психологічному тренінгу, що реалізується у груповій корекції.

Основною перевагою соціально-психологічного тренінгу є можливість підійти до корекції не тільки зі сторони індивідуального “Я” особистості, а й зі сторони соціальної взаємодії. Спільна діяльність у групі допомагає формувати та засвоювати емоційні сюжети, шаблони, котрі надалі застосовуються у взаємодії з іншими людьми [29].

Тобто соціально-психологічний тренінг дає змогу подолати агресивні прояви особистості та розвивати можливість управляти власними емоційними реакціями та розуміти емоційний стан оточуючих. Окрім того, перевагою соціально-психологічного тренінгу є засвоєння нових знань та навичок, а також їх застосування у групі, що надасть можливість кращого та швидшого використання нових навичок та форм поведінки у повсякденному житті.

3.2. Особливості корекції агресивних реакцій молоді з різною схильністю до віктимної поведінки методами арт-терапії та когнітивно-поведінкової терапії

Для кращого розуміння особливостей корекції методами арт-терапії агресивних реакцій молоді з різною схильністю до віктимної поведінки, розглянемо основні засади арт-терапії.

Арт-терапія – це психологічна допомога людині з використанням творчості. Арт-терапія являється універсальним напрямком психотерапії, є одним із найбільш ефективних, проте водночас досить м'яких методів, які використовуються в діяльності психотерапевтами і психологами та підходить для будь-якої вікової групи.

У роботі Л. О. Подкоритової зазначено, що арт-терапія виступає одним із найбільш застосовуваним та ефективним способом для корекції агресивних реакцій у дітей, підлітків та осіб юнацького віку [30].

Для кращого розуміння методу арт-терапії розглянемо напрями розвитку та використання даного методу.

1. Медичний напрям тісно пов'язаний із психотерапією. Основною відмінністю є те, що даний напрям вимагає знання та використання медичних і психоаналітичних наук. Основним завданням медичної-арт терапії є діагностика, психоаналіз та лікування клієнта.

2. Соціальний напрям був створений для роботи з тими клієнтами, які потребують допомоги. При цьому фахівцю не потрібно було мати спеціальної медичної або психологічної освіти. Творчість розглядається як спосіб надання терапевтичної (психологічної допомоги). Упродовж розвитку соціального напрямку було визначено декілька різновидів арт-терапії: терапія зайнятістю, терапія відволікаючими враженнями, соціальна терапія та трудова терапія.

3. Психолого-педагогічний напрям розглядається як спосіб надання допомоги, нормалізації емоційної сфери, нормалізація психологічного стану та психологічних реакцій. Отже основними задачами психолого-педагогічного напрямку є розвиток, виховання та соціалізація [31].

Техніки арт-терапії використовують для вирішення досить широкого спектру проблем. Це, зокрема, міжособистісні та внутрішньоособистісні конфлікти, критичні та кризові стани, психологічні травми, втрати, невротичні, психосоматичні та післястресові розлади, вікові кризи та екзистенційні. За допомогою арт-терапії людина може розвинути цілісність особистості та креативність мислення, а також через творчість дозволяє виявити особистісні смисли.

Основними завданнями арт-терапії є:

1. дати вихід гніву, агресії та інших негативних почуттів у соціально прийнятний спосіб;
2. опрацювати пригнічені думки і почуття;
3. навчитися концентрувати увагу на відчуттях і почуттях;
4. розвинути самоконтроль;
5. використати в процесі психотерапії як допоміжний метод;
6. отримати матеріал для психодіагностики;
7. розвинути творчі здібності і підвищити самооцінку.

Основними перевагами застосування арт-терапії є релаксація, зв'язок із підсвідомим, що сприяє розвитку емоційної стабільності, рефлексія [32].

Розглянемо основні напрямки які існують у арт-терапії:

1. Ізотерапія, основною відмінністю якої є спонтанність та тематичність. Завдяки такому малюванню людина має змогу самореалізуватися та самовиразитися. Ізотерапія вважається фундаментальним напрямком адже вона

передбачає малювання за допомогою різноманітних інструментів на різноманітних поверхнях.

2. Піскова терапія реалізується за допомогою природних матеріалів (піску, рослин, каміння тощо). Даний напрям арт-терапії застосовують для глибинної терапії для осмислення та моделювання поведінкових стратегій, а також для роботи з витісненими емоціями та переживаннями.

3. Глинотерапія метод арт-терапії, котрий реалізується через роботу з пластичним матеріалом, а саме з глиною. Даний метод передбачає: формування нових переживань, розвиток емоційного інтелекту а також усвідомлення своїх емоційних станів, переживання травматичного досвіду.

4. Казкотерапія. Основний засіб даного методу - це метафора, завдяки яким у подіях та у поведінці героїв проводиться паралель з клієнтом. Казкотерапія дає змогу у самоусвідомленні, розумінні власної індивідуальності та допомагає віднайти гармонію між самим клієнтом та навколишнім світом.

5. Мандалотерапія - це метод арт-терапії, котрий реалізується за допомогою зображення круглих зображень. Завдання мандалотерапії - це діагностика та вивчення особистості клієнта.

6. Колажування техніка, в основі якої лежить створення колажу із різноманітних матеріалів (тканина, папір, фотографії тощо). Завданням колажування є вивільнення негативних емоцій, робота з мотивацією, вирішення проблем, роз'яснення патернів поведінки, постановка уявлень майбутнього тощо.

7. Драматерапія – це напрямок у арт-терапії, який реалізується через розігрування сюжетів. Використовують для корекції та розвитку когнітивної, поведінкової та емоційної сфер, для розвитку пластичності, імпровізація, змінення власних сценаріїв життя тощо.

8. Музикотерапія. Техніка, котра передбачає використання музичних витворів мистецтва для нормалізації психофізіологічного стану клієнта та нормалізувати його емоційний стан [32].

Отже, використання арт-терапії у корекції агресивних реакцій можна обґрунтувати саме здатністю даного методу вивчити, скорегувати, нормалізувати та вибудовувати нові сценарії поведінки.

Ще один із найвикористовуваніших методів є когнітивно-поведінкова терапія, котра була створена Аароном Беком на початку 60-х років 20 століття. Даний метод було розроблено з метою короткострокового лікування, котрий матиме орієнтацію на теперішнє [33].

У когнітивно-поведінковій терапії важливий кожен компонент існування особистості (поведінка, емоції, оточуючі умови та можливості, когніції тощо). Проте найголовнішою та найвиразнішою особливістю КПТ вважається концентрація на думці клієнта, на те які він має переконання, установки. А от завдання даного методу полягає в усвідомленні клієнтом важливості і “могутності” його ж думок та переконань [34].

Таким чином сутність когнітивно-поведінкової терапії полягає у тому, щоб через усвідомлення та зміну думок клієнта змінити його поведінку.

Важливим є розгляд принципів, котрим дотримується когнітивно-поведінкова терапія:

1. відповідно до когнітивного принципу, кожна особистість має різні емоційні та поведінкові реакції відповідно до власних когніцій. Саме тому в одній і тій самій ситуації емоційні та поведінкові реакції різних людей також різні.

2. відповідно до поведінкового принципу, психологічні стани людини змінюються та підтримуються через ті чи інші поведінкові реакції.

3. принцип континууму передбачає розгляд психіки не як патологію, а як крайню міру. Тобто психологічні проблеми, котрі виникають у людини є не окремою одиницею існування, а є частиною континиуму адже від виникнення цих проблем ніхто не застрахований тому це і є нормальним, а не дивним.

4. принцип “тут і тепер” звертає увагу на те, що краще зосередитись на тих проблемах та процесах, які людина має саме зараз, аніж концентруватися і застрягати на минулих проблемах.

5. інтерактивна система - це принцип який акцентує увагу на взаємодії та взаємопов’язаності між усіма системами особистості (емоції, поведінка, думки, фізіологічні особливості, середовище перебування людини тощо).

6. емпіричний принцип відіграє дуже важливу роль адже кожен фахівець, котрий використовує метод КПТ має використовувати емпірично достовірні методи корекції [35].

Метод КПТ використовують при найрізноманітніших проблемах, котрі турбують клієнта:

1. депресія;
2. тривожні розлади;
3. агресія;
4. злість;
5. фобії;
6. залежності тощо.

Серед методів КПТ визначимо:

1. систематична десенситизація, відповідно до якої людина взмозі подолати та змінити власні негативні та дезадаптивні імпульси. Використання даного методу шляхом релаксації допомагає подолати проблему;

2. виникнення стимулів. Відповідно до цього методу, при уникненні ситуацій, котрі провокують небажану реакцію, сама реакція підсилюється. Саме тому цей метод спонукає клієнта зустрітися зі своїми переживаннями та проблемами “очі в очі” та здолати їх.

3. моделювання з участю у процедурі. Засвоєння відбувається при використанні імітації. Спостерігаючи, клієнт вчиться та засвоює нові патерни поведінки.

4. позитивне підкріплення виступає важливим елементом, адже правильне підкріплення має підсилювальний ефект [35].

3.3. Програма корекції агресивних реакцій молоді з різною схильністю до віктимної поведінки

Актуальність програми: враховуючи те, що із дослідження було виявлено наявність кореляції між агресивністю та схильністю до віктимної поведінки, дуже важливо попередити віктимізацію молоді. По-перше, агресивні дії впливають на благополуччя самої людини, яка віктимізується, а також і впливають на протилежну сторону. Окрім того, схильність до віктимної поведінки з часом переростає у реалізовану віктимність, через певні дії суб’єкта, а саме агресивні діяння. Саме через наявність агресивних реакцій може відбуватися віктимізація особистості. Таким чином, виникає потреба у корекції агресивних реакцій.

Етапи програми:

1. знайомство, встановлення сприятливого психологічного клімату у групі.
2. знайомство учасників з власною емоційною сферою.

3. знайомство з агресивними реакціями в загальному сенсі (асоціації, ситуації).
4. власні агресивні реакції.
5. корекція агресивних реакцій учасників.
6. зміна негативної агресії на модель позитивної.
7. закріплення знань та умінь конструктивного направлення власної агресії.

Критерії залучення: до тренінгу з корекції агресивних реакцій залучається молодь котра має прояви агресивних реакцій та схильність до віктимної поведінки.

Організація занять: для зниження агресивних реакцій було розроблено програму, котра розрахована на 7 зустрічей по 120 хв.

Мета програми: корекція агресивних реакцій молоді з різною схильністю до віктимної поведінки.

Завдання програми:

1. попередження розвитку схильності до віктимної поведінки шляхом корекції агресивних реакцій.
2. заміна деструктивної моделі проявів агресії на конструктивну

Заняття 1

Мета: познайомити учасників між собою (кожен може розказати свою історію та розповісти про труднощі з якими він/вона зіткнулись; створення позитивного мікроклімату у тренінговій групі. Отримати зворотній зв'язок про тренінг.

Вправа 1: «Правила тренінгу»

Мета вправи: разом виробити правила тренінгу, щоб забезпечити екологічну та ефективну роботу.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція.

Запитати учасників, чи вони брали раніше участь в інших тренінгах. Якщо ні – запропонувати та обговорити правила проведення тренінгу. Якщо так – вислухати їх відповіді, обговорити названі правила та додати ті, які вони не назвали. Зокрема, основні правила тренінгу мають бути такими:

1. цінувати час.
2. проявляти активність.
3. говорити по черзі.
4. говорити коротко і по темі.
5. говорити тільки від свого імені.
6. бути позитивними до себе та інших.
7. правило додавання (Я + Ти + Ми).
8. не використовувати оціночні слова.
9. правило поваги до представників своєї і протилежної статі.
10. правило добровільної активності.
11. правило конфіденційності.

Матеріали: фліп-чарт.

Питання для обговорення:

1. чому важливо дотримуватися всіх перелічених правил?
2. чи все зрозуміло?
3. які є питання щодо правил роботи групи?

Вправа 2: «Моє ім'я починається з літери...»

Мета: знайомство учасників.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструкція.

По черзі привітати одне одного, розповідаючи про те, чому вибрав саме цю літеру і що вона для нього значить.

Матеріали: аркуші формату А4 з написаними на них літерами.

Хід виконання:

1. кожен з учасників по черзі відповідно до літер алфавіту говорить своє ім'я та причину, чому він тут зараз знаходиться;
2. вправа йде по колу, доки не закінчиться алфавіт.

Питання для обговорення:

1. чи важко було розповісти свою історію іншому?
2. яка була ваша реакція на історію, яку вам розповіли?
3. яка була реакція близьких на історію, що ви розповіли?

Вправа 3 «Пошук скарбів»

Мета: знайомство учасників, встановлення позитивного психологічного клімату у групі.

Тривалість: 20 хв

Хід виконання: ведучий дає вказівки для учасників, а їм, в свою чергу, потрібно їх виконати.

Додаток до вправи: -знайдіть людину, з таким же кольором очей, як і у вас

- Знайдіть людину, з котрою у вас однаковий розмір великого пальця
- Знайдіть людину з таким же розміром ноги як і у вас
- Знайдіть людину з таким же кольором волосся як у вас
- Знайдіть людину, у якої вії такого ж розміру як у вас

Вправа 4 “Малюємо плакат”

Мета: знайомство учасників, створення позитивного психологічного клімату у психологічній групі.

Інструкція: Зараз вам необхідно розділитися на групи по три людини, обговорити та дізнатися які є вподобання та принципи учасників вашої команди. Надалі зобразьте те, що ви дізналися на аркушах ватманів, котрі потім ви будете презентувати перед усією тренінговою групою.

Тривалість: 20 хвилин

Матеріали: ватмани, олівці, фломастери, ручки.

Хід виконання: учасників розділяють на дві команди. Потім їм потрібно намалювати плакат, в котрому буде зазначено вподобання та принципи учасників. Після того, як завдання буде завершено, команди представляють свої плакати іншим учасникам тренінгу.

Питання до обговорення:

1. Які складнощі у вас виникли при виконанні цієї вправи?
2. Що вам більше всього сподобалося у виконанні вправи?
3. Що не сподобалось у виконанні вправи?
4. Чому ви були здивовані?

Вправа 5 «Пальці»

Мета: розім'ятися, дати учасниками час на відпочинок.

Тривалість: 10 хвилин

Матеріали: -

Хід виконання: учасники стають в коло і на пальцях не домовляючись і не кажучи жодного слова показують на пальцях число.

Питання до обговорення:

1. Чи складно вам було виконувати цю вправу?
2. Які почуття та емоції у вас виникли при виконанні цієї вправи?

Вправа 6: «Рефлексія»

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Тривалість: 25 хв.

Інструкція. Відповісти на запитання.

Матеріали: -

Хід виконання: кожен учасник тренінгу висловлює свою думку щодо сьогоднішньої зустрічі.

Питання для обговорення:-

1. основне, що я сьогодні дізнався ...
2. більше за все мені запам'яталось ...
3. мені не дуже сподобалось, що на тренінгу...
4. мені більше за все сподобалося, що на тренінгу...
5. я б хотів(ла), щоб при проведенні наступних тренінгів враховували...
6. думаю, що після тренінгу зміниться...

Заняття 2

Мета: ознайомлення учасників з палітрою власних емоцій, емоційних станів, а також їх особливостей.

Вправа 1: «З чим ти сьогодні прийшов?»

Мета: створити спільне коло, дати учасникам тренінгу висловити почуття, які їх «тут і тепер» найбільше хвилюють, налаштуватися на робочий лад.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція.

Кожен учасник тренінгу проговорює те, що він в даний момент часу відчуває, чим хоче поділитися. Щирість і відвертість дуже зближують людей, також це можливість озвучити те, що хвилює. Пропонуємо з цієї вправи розпочинати кожне наступне заняття. Це буде давати учасникам тренінгу відчуття стабільності і постійності. А також включатиме рефлексію, бо, йдучи на тренінг і знаючи, яке буде перше завдання, кожен учасник буде обмірковувати, чим може і хоче поділитися з іншими.

Матеріали: -

Хід виконання:

1. Виступ кожного учасника тренінгу, починаючи з ведучого.
2. Питання для обговорення:-
3. Розкажіть по черзі, з якими відчуттями ви сьогодні сюди прийшли?
4. Чим би вам хотілося поділитися з іншими учасниками тренінгу?

Вправа 2: «Правила тренінгу»

Мета вправи: разом виробити правила тренінгу, щоб забезпечити екологічну та ефективну роботу.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція.

Запитати учасників, чи вони брали раніше участь в інших тренінгах. Якщо ні – запропонувати та обговорити правила проведення тренінгу. Якщо так – вислухати їх відповіді, обговорити названі правила та додати ті, які вони не назвали. Зокрема, основні правила тренінгу мають бути такими:

1. цінувати час.
2. проявляти активність.

3. говорити по черзі.
4. говорити коротко і по темі.
5. говорити тільки від свого імені.
6. бути позитивними до себе та інших.
7. правило додавання (Я + Ти + Ми).
8. не використовувати оціночні слова.
9. правило поваги до представників своєї і протилежної статі.
10. правило добровільної активності.
11. правило конфіденційності.

Матеріали: фліп-чарт.

Питання для обговорення:

1. чому важливо дотримуватися всіх перелічених правил?
2. чи все зрозуміло?
3. які є питання щодо правил роботи групи?

Вправа 3: “Фігурка Емоцій”

Мета: усвідомлення власних емоцій. Вираження власних емоцій.

Тривалість: 30 хв.

Інструкція: зараз вам потрібно намалювати п'ять фігурок: радість, сум, здивування, страх, злість. Для цього у вас буде 10 хвилин. Надалі ми обговоримо деякі моменти.

Матеріали: аркуші паперу А4, олівці, фломастери, ручки.

Хід виконання: учасники тренінгу малюють п'ять фігурок, котрі характеризують їхні емоційні переживання. Після цього йде обговорення.

Питання для обговорення:

1. чому ви намалювали саме ці фігурки?

2. що саме у цій фігурці у вас асоціюється з даною емоцією.
3. чи є така фігура, котрої ви хотіли б позбутися?
4. чи є у вас схожі фігурки?
5. як думаєте, чому ці фігурки схожі?
6. як ви хотіли б їх змінити? [36].

Вправа 4 “Вправа руханка”

Мета: відпочинок, зняття напруги.

Тривалість: 20 хвилин

Інструкція: зараз вам необхідно розділитися на дві команди та стати один навпроти одного у лінію. Вам надається час 2 хвилини для того, щоб з аркушів паперу зробити м’ячики. По сигналу вам необхідно закинути якнайбільше кульок на територію супротивника. Вам надається час 5 хвилин. Як час сплине вам необхідно зупинитись. Та команда яка має більше кульок на своїй території, програє.

Матеріали: аркуші паперу А4

Хід виконання: учасники розподіляються на команди та виготовляють із паперу кульки. По сигналу починається бій. Кожна команда повинна закинути якомога більше кульок на територію супротивника. Програє той, у кого по закінченню час кульок виявилось більше.

Питання до обговорення:

1. Чи сподобалася вам дана вправа?
2. які емоції ви відчували?
3. які емоції ви маєте як команда яка програла/перемогла?

Вправа 5 “Емоція-ситуація”

Мета: дослідити власні емоційні переживання та реакції в різних життєвих ситуаціях Припущення варіантів інших реакцій.

Тривалість: 15 хвилин

Інструкція: ми з вами розглядали фігурки, котрим ви надали того чи іншого емоційного забарвлення, згадайте будь ласка ці фігури та підберіть до кожної емоції власну ситуацію, коли ви її переживали. Подумайте чи є в цих ситуаціях конструктивні та деструктивні реакції? Які саме?

Подумайте над протилежною стороною вашої емоційної ситуації. Наприклад, ви розлютилися, коли кіт розбив вазу, яка могла б бути інша реакція? Або навпаки, ви зраділи новому подарунку, яка може бути інша реакція?

Матеріали: аркуші паперу А4, олівці, фломастери, ручки, малюнки фігурок.

Хід виконання: учасникам надається час до кожної емоції (власної фігурки) згадати власну емоційну реакцію. Після цього необхідно подумати які могли б бути ще емоційні реакції на ту чи іншу ситуацію.

Питання до обговорення:

1. чи складно вам було виконувати це завдання?
2. хто може озвучити власні результати цієї вправи?
3. чи дізналися ви щось нове для себе?

Вправа 6: «Рефлексія»

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція. Відповісти на запитання.

Матеріали: -

Хід виконання: кожен учасник тренінгу висловлює свою думку щодо сьогоднішньої зустрічі.

Питання для обговорення:-

1. основне, що я сьогодні дізнався ...
2. більше за все мені запам'яталось ...
3. мені не дуже сподобалось, що на тренінгу...
4. мені більше за все сподобалося, що на тренінгу...
5. я б хотів(ла), щоб при проведенні наступних тренінгів враховували...
6. думаю, що після тренінгу зміниться...

Заняття 3

Мета: знайомство з поняттям агресії та визначення асоціацій з даним поняттям.

Вправа 1: «З чим ти сьогодні прийшов?»

Мета: створити спільне коло, дати учасникам тренінгу висловити почуття, які їх «тут і тепер» найбільше хвилюють, налаштуватися на робочий лад.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція: кожен учасник тренінгу проговорює те, що він в даний момент часу відчуває, чим хоче поділитися. Щирість і відвертість дуже зближують людей, також це можливість озвучити те, що хвилює. Пропонуємо з цієї вправи розпочинати кожне наступне заняття. Це буде давати учасникам тренінгу відчуття стабільності і постійності. А також включатиме рефлексію, бо, йдучи на тренінг і знаючи, яке буде перше завдання, кожен учасник буде обмірковувати, чим може і хоче поділитися з іншими.

Матеріали: -

Хід виконання:

1. Виступ кожного учасника тренінгу, починаючи з ведучого.
2. Питання для обговорення:
3. Розкажіть по черзі, з якими відчуттями ви сьогодні сюди прийшли?
4. Чим би вам хотілося поділитися з іншими учасниками тренінгу?

Вправа 2: «Правила тренінгу»

Мета вправи: разом виробити правила тренінгу, щоб забезпечити екологічну та ефективну роботу.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція: запитати учасників, чи вони брали раніше участь в інших тренінгах. Якщо ні – запропонувати та обговорити правила проведення тренінгу. Якщо так – вислухати їх відповіді, обговорити названі правила та додати ті, які вони не назвали. Зокрема, основні правила тренінгу мають бути такими:

1. цінувати час.
2. проявляти активність.
3. говорити по черзі.
4. говорити коротко і по темі.
5. говорити тільки від свого імені.
6. бути позитивними до себе та інших.
7. правило додавання (Я + Ти + Ми).
8. не використовувати оціночні слова.
9. правило поваги до представників своєї і протилежної статі.
10. правило добровільної активності.
11. правило конфіденційності.

Матеріали: фліп-чарт.

Питання для обговорення:

1. чому важливо дотримуватися всіх перелічених правил?
2. чи все зрозуміло?
3. які є питання щодо правил роботи групи?

Вправа 3: «Асоціації»

Мета: визначення обізнаності молоді у агресивних реакціях.

Тривалість: 20 хвилин

Інструкція: зараз вам необхідно поділитися на пари та подумати які у вас є асоціації зі словом “агресія”. Потім вам треба презентувати свої асоціації.

Матеріали: аркуші А4, ручки, фломастери.

Хід виконання: учасники розділяються на пари; обговорення та визначення асоціацій; презентація асоціацій перед групою.

Питання для обговорення:

1. Чи було вам складно визначити асоціації?
2. Чи були у інших учасників асоціації, котрі вам здалися новими.
3. Чи хочете ви щось додати?

Вправа 3 “Агресивна ситуація”

Мета: визначення ситуацій де є прояви агресивних реакцій

Тривалість: 25 хвилин

Інструкція: зараз я пропоную вам згадати ситуації, в яких можна спостерігати агресивну реакцію людини. Чому так відбулося та що пов’язує ці ситуації. Розпочнемо по колу, передаючи м’яч.

Матеріали: м’яч

Хід виконання: спочатку учасникам надається час подумати (5 хвилин); передаю чи м’яч кожен розповідає свою ситуацію.

Питання до обговорення:

1. Чи було вам складно пригадати та пов'язати між собою ситуації, де ви відчували себе агресивним?
2. Чи було складно розповідати це?
3. Чи знайшли ви щось нове для себе у процесі обдумування?
4. Чому трапилася та чи інша ситуація?
5. Чи є щось, що пов'язує певні ситуації?

Вправа 5 “Образ людини, що проявляє агресивні реакції”

Мета: визначення уявлень про людину, що проявляє агресивні реакції. Встановлення уявлень про впливи агресивних людей на самих себе та на оточуючих.

Інструкція: зараз вам на аркушах треба буде зобразити як виглядає агресивна людина. Після цього, розкажіть її історію, що вона відчуває та як вона може впливати на оточуючих.

Тривалість: 30 хвилин.

Матеріали: аркуші А4, олівці, фарби, фломастери.

Хід виконання: учасникам необхідно зобразити на аркуші агресивну людину. Після цього йде обговорення впливів агресивних реакцій на самого суб'єкта та на оточуючих його людей.

Питання до обговорення:

1. Чи складно вам було зображувати людину з агресивними реакціями?
2. Як думаєте чи кожна людина має агресивні реакції?
3. Як впливають агресивні реакції на життя людини?
4. Як впливають агресивні реакції на життя оточуючих?

Вправа 6: «Рефлексія»

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція. Відповісти на запитання.

Матеріали: -

Хід виконання: кожен учасник тренінгу висловлює свою думку щодо сьогоднішньої зустрічі.

Питання для обговорення:

1. Основне, що я сьогодні дізнався ...
2. Більше за все мені запам'яталось ...
3. Мені не дуже сподобалось, що на тренінгу...
4. Мені більше за все сподобалося, що на тренінгу...
5. Я б хотів(ла), щоб при проведенні наступних тренінгів ведучий...
6. Думаю, що після тренінгу зміниться...

Заняття 4

Мета: дослідження проявів власних агресивних реакцій учасників.

Вправа 1: «З чим ти сьогодні прийшов?»

Мета: створити спільне коло, дати учасникам тренінгу висловити почуття, які їх «тут і тепер» найбільше хвилюють, налаштуватися на робочий лад.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція: кожен учасник тренінгу проговорює те, що він в даний момент часу відчуває, чим хоче поділитися. Щирість і відвертість дуже зближують людей, також це можливість озвучити те, що хвилює. Пропонуємо з цієї вправи розпочинати кожне наступне заняття. Це буде давати учасникам тренінгу

відчуття стабільності і постійності. А також включатиме рефлексію, бо, йдучи на тренінг і знаючи, яке буде перше завдання, кожен учасник буде обмірковувати, чим може і хоче поділитися з іншими.

Матеріали: -

Хід виконання:

1. Виступ кожного учасника тренінгу, починаючи з ведучого.
2. Питання для обговорення:
3. Розкажіть по черзі, з якими відчуттями ви сьогодні сюди прийшли?
4. Чим би вам хотілося поділитися з іншими учасниками тренінгу?

Вправа 2: «Правила тренінгу»

Мета вправи: разом виробити правила тренінгу, щоб забезпечити екологічну та ефективну роботу.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція: запитати учасників, чи вони брали раніше участь в інших тренінгах. Якщо ні – запропонувати та обговорити правила проведення тренінгу. Якщо так – вислухати їх відповіді, обговорити названі правила та додати ті, які вони не назвали. Зокрема, основні правила тренінгу мають бути такими:

1. цінувати час.
2. проявляти активність.
3. говорити по черзі.
4. говорити коротко і по темі.
5. говорити тільки від свого імені.
6. бути позитивними до себе та інших.
7. правило додавання (Я + Ти + Ми).
8. не використовувати оціночні слова.

9. правило поваги до представників своєї і протилежної статі.
10. правило добровільної активності.
11. правило конфіденційності.

Матеріали: фліп-чарт.

Питання для обговорення:

1. чому важливо дотримуватися всіх перелічених правил?
2. чи все зрозуміло?
3. які є питання щодо правил роботи групи?

Вправа 3 “Власні агресивні реакції”

Мета: згадати ситуації, в яких учасники проявляли будь-яку агресивну реакцію. Проаналізувати почуття та емоції, які вони відчували у той момент.

Інструкція: зараз згадайте будь ласка ситуації в яких ви проявляли будь-які агресивні реакції. Далі подумайте які переживання ви мали в тих ситуаціях.

Тривалість: 30 хвилин

Матеріали: аркуші А4, ручки

Хід виконання: учасникам надається час для пригадування ситуацій та аналіз власних емоцій (та занотувати на листочку). Пізніше проходить обговорення.

Питання до обговорення:

1. Чи складно вам було згадати такі ситуації?
2. Чи складно було аналізувати свої емоції?
3. Чи можете ви якось пов'язати ці ситуації між собою?
4. Як ці агресивні реакції впливають на ваше життя?

Вправа 4 “Пряма перешкод”

Мета: визначити способи відреагування на різні життєві ситуації (перешкоди) учасників.

Тривалість: 25 хвилин

Інструкція: зараз ви можете бачити, що перед вами є різні перешкоди. Деякі з них вважаються легкими, деякі складніше, проте це завдання має ще одну складність. Під кожним завданням знаходиться листочок з різними життєвими ситуаціями. Ваше завдання виконати не тільки перешкоду, а й вказати як би ви відреагували на цю життєву ситуацію.

Матеріали: гра дженга, сортувальне лото, повітряні кульки, міцний крупний конструктор, тарілка, пляшка з водою, ложка, 7 свічок, книга.

Хід виконання: учасникам необхідно пройти пряму перешкод і вказати якою була б їх реакція на ту чи іншу життєву перешкоду. Складність життєвої ситуації посилюється зі складністю завдання.

Питання до обговорення:

1. чи сподобалась вам ця вправа?
2. що було складно, а що просто?
3. що нового ви для себе відкрили, дізнались?

Додаток до вправи:

1. ситуації: вам подарували подарунок; на вас накричав директор; ви потрапили під дощ; на вас накричала старенька бабця в автобусі; вам поставили незадовільну оцінку; вас звинувачують у крадіжці; ви купили не свіжий торт; вам не продали пляшку вина; вам терміново необхідно зв'язатися з другом проте він не бере слухавку; у вас зламався ноутбук на якому ви писали дипломну роботу.

2. учасникам необхідно: надути 3 кульки; скласти сортувальне лото; скласти зламану дженгу; одним видихом задути 7 свічок; пройти по міцному

конструктору тримаючи книгу на голові; ложкою перелити 10 ложок води у пляшку.

Вправа 5 “Ініціатор”

Мета: зняття напруження, відпочинок.

Тривалість: 10 хвилин

Інструкція: зараз пропоную нам трохи відволіктися та розім'ятися. Для цього вам необхідно усім встати та обрати одну людину, котра буде стояти у центрі. Серед тих хто стоїть комусь навмання необхідно розпочати рух, а задача інших його продовжити. Людина, котра стоїть у центрі повинна вгадати хто ж розпочав рух, а якщо вгадує, то міняється місцями з тією людиною, що розпочала рух.

Матеріали: -

Хід виконання: Учасники обирають людину, яка залишається на місці, а всі інші стають навмання. Задача тих, хто стоїть стати ініціатором руху, а задача того, хто сидить, здогадатися хто ж став ініціатором руху. Коли таємницю буде розкрито, ініціатор міняється місцями з тим, хто здогадався і вправа продовжується 10 хвилин.

Вправа 6: «Рефлексія»

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція. Відповісти на запитання.

Матеріали: -

Хід виконання: кожен учасник тренінгу висловлює свою думку щодо сьогоднішньої зустрічі.

Питання для обговорення:

1. основне, що я сьогодні дізнався ...
2. більше за все мені запам'яталось ...
3. мені не дуже сподобалось, що на тренінгу...
4. мені більше за все сподобалося, що на тренінгу...
5. я б хотів(ла), щоб при проведенні наступних тренінгів ведучий...
6. думаю, що після тренінгу зміниться...

Заняття 5

Мета: корекція власних агресивних реакцій учасників

Вправа 1: «З чим ти сьогодні прийшов?»

Мета: створити спільне коло, дати учасникам тренінгу висловити почуття, які їх «тут і тепер» найбільше хвилюють, налаштуватися на робочий лад.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція: кожен учасник тренінгу проговорює те, що він в даний момент часу відчуває, чим хоче поділитися. Щирість і відвертість дуже зближують людей, також це можливість озвучити те, що хвилює. Пропонуємо з цієї вправи розпочинати кожне наступне заняття. Це буде давати учасникам тренінгу відчуття стабільності і постійності. А також включатиме рефлексію, бо, йдучи на тренінг і знаючи, яке буде перше завдання, кожен учасник буде обмірковувати, чим може і хоче поділитися з іншими.

Матеріали: -

Хід виконання:

Виступ кожного учасника тренінгу, починаючи з ведучого.

Питання для обговорення:

Розкажіть по черзі, з якими відчуттями ви сьогодні сюди прийшли?

Чим би вам хотілося поділитися з іншими учасниками тренінгу?

Вправа 2: «Правила тренінгу»

Мета вправи: разом виробити правила тренінгу, щоб забезпечити екологічну та ефективну роботу.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція: запитати учасників, чи вони брали раніше участь в інших тренінгах. Якщо ні – запропонувати та обговорити правила проведення тренінгу. Якщо так – вислухати їх відповіді, обговорити названі правила та додати ті, які вони не назвали. Зокрема, основні правила тренінгу мають бути такими:

1. цінувати час.
2. проявляти активність.
3. говорити по черзі.
4. говорити коротко і по темі.
5. говорити тільки від свого імені.
6. бути позитивними до себе та інших.
7. правило додавання (Я + Ти + Ми).
8. не використовувати оціночні слова.
9. правило поваги до представників своєї і протилежної статі.
10. правило добровільної активності.
11. правило конфіденційності.

Матеріали: фліп-чарт.

Питання для обговорення:

1. чому важливо дотримуватися всіх перелічених правил?
2. чи все зрозуміло?

3. які є питання щодо правил роботи групи?

Вправа 3: “Драматерапія: агресивна ситуація”

Мета: аналіз події, в якій були проявлені агресивні реакції, аналіз та рефлексія переживань почуттів та емоцій. Пошук інших шляхів вирішення ситуації.

Тривалість: 30 хвилин

Інструкція: зараз я пропоную кожному написати на аркуші свою ситуацію, в якій були прояви агресивних реакцій та кинути її у коробку, потім ми витягнемо одну чи дві ситуації. За бажанням оберемо головних акторів ситуації. Проте якщо у когось із глядачів буде виникати думка як змінити ситуацію, необхідно хлопнути в долоні та помінятися місцями з одним із акторів. Якщо один із акторів не буде впевнений як діяти далі, він також може помінятися місцями з кимось із залу хлопнувши в долоні.

Матеріали: маленькі аркуші, ручки, коробка.

Хід виконання: учасники пишуть свої ситуації на папірцях та кидають їх в коробку. Потім тренер випадково обирає одну-дві ситуації. Надалі учасники переходять до програвання ситуацій.

Питання для обговорення:

1. Які у вас враження після цієї справи?
2. Які були складнощі?
3. Що ви для себе дізналися нового?
4. Які ще шляхи вирішення ситуації ви запропонуєте?

Вправа 4 “Конфліктна ситуація”

Мета: навчитися контролювати прояви агресивних реакцій у взаємодії з іншими людьми.

Тривалість: 30 хвилин

Інструкція: агресивні реакції людини майже завжди демонструються у взаємодії з іншими людьми, особливо під час конфліктної ситуації. Тому зараз ми спробуємо з вами вирішити конфліктну ситуацію. Спершу, кожен із вас напише на листочках варіант конфліктної ситуації та кладе у коробку. Потім вам необхідно розділитися на пари та програти дану конфліктну ситуацію. Кожен повинен наполягати на власній точці зору. Проте спробуйте вирішити цю конфліктну ситуацію.

Матеріали: маленьк аркуші, ручки.

Хід виконання: учасники спершу вигадують власну конфліктну ситуацію та кладуть в коробку. Потім необхідно розбитися на пари та обрати дві конфліктні ситуації навмання. Учасники повинні наполягати на власній точці зору цієї конфліктної ситуації, проте основне завдання вирішити ці конфліктні ситуації.

Питання до обговорення:

1. чи складно вам було програвати конфлікт?
2. чи складно було знайти компроміс?
3. хто з вашої пари перший почав шукати компроміс?
4. чи поводитись би ви так само у реальному житті?

Вправа 6: «Рефлексія»

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція: Відповісти на запитання.

Матеріали: -

Хід виконання: кожен учасник тренінгу висловлює свою думку щодо сьогоденної зустрічі.

Питання для обговорення:

1. Основне, що я сьогодні дізнався ...
2. Більше за все мені запам'яталось ...
3. Мені не дуже сподобалось, що на тренінгу...
4. Мені більше за все сподобалося, що на тренінгу...
5. Я б хотів(ла), щоб при проведенні наступних тренінгів ведучий...
6. Думаю, що після тренінгу зміниться...

Заняття 6

Мета: зміна деструктивних патернів проявів агресії на позитивні.

Вправа 1: «З чим ти сьогодні прийшов?»

Мета: створити спільне коло, дати учасникам тренінгу висловити почуття, які їх «тут і тепер» найбільше хвилюють, налаштуватися на робочий лад.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція: кожен учасник тренінгу проговорює те, що він в даний момент часу відчуває, чим хоче поділитися. Щирість і відвертість дуже зближують людей, також це можливість озвучити те, що хвилює. Пропонуємо з цієї вправи розпочинати кожне наступне заняття. Це буде давати учасникам тренінгу відчуття стабільності і постійності. А також включатиме рефлексію, бо, йдучи на тренінг і знаючи, яке буде перше завдання, кожен учасник буде обмірковувати, чим може і хоче поділитися з іншими.

Матеріали: -

Хід виконання:

Виступ кожного учасника тренінгу, починаючи з ведучого.

Питання для обговорення:

Розкажіть по черзі, з якими відчуттями ви сьогодні сюди прийшли?

Чим би вам хотілося поділитися з іншими учасниками тренінгу?

Вправа 2: «Правила тренінгу»

Мета вправи: разом виробити правила тренінгу, щоб забезпечити екологічну та ефективну роботу.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція: запитати учасників, чи вони брали раніше участь в інших тренінгах. Якщо ні – запропонувати та обговорити правила проведення тренінгу. Якщо так – вислухати їх відповіді, обговорити названі правила та додати ті, які вони не назвали. Зокрема, основні правила тренінгу мають бути такими:

1. цінувати час.
2. проявляти активність.
3. говорити по черзі.
4. говорити коротко і по темі.
5. говорити тільки від свого імені.
6. бути позитивними до себе та інших.
7. правило додавання (Я + Ти + Ми).
8. не використовувати оціночні слова.
9. правило поваги до представників своєї і протилежної статі.
10. правило добровільної активності.
11. правило конфіденційності.

Матеріали: фліп-чарт.

Питання для обговорення:

1. чому важливо дотримуватися всіх перелічених правил?
2. чи все зрозуміло?

3. які є питання щодо правил роботи групи?

Бесіда “Агресивна енергія”

Мета: визначення поняття “агресивна енергія”, визначення понять “конструктивна” та “деструктивна” агресія.

Тривалість: 20 хвилин

Інструкція: ми з вами обговорили та визначили які можуть бути шляхи подолання агресивних реакцій, проте наразі пропоную подумати, чи дійсно потрібно долати власні агресивні реакції і чи дійсно так погано мати агресивну енергію.

Матеріали: -

Хід виконання: тренер разом із учасниками обговорює три ключові поняття: чи потрібні людині агресія та агресивні реакції, “конструктивна агресія”, “деструктивна агресія”.

Додаток до справи: як ви думаєте, чи потрібна нам агресивна енергія? Дуже часто у нашому житті ми зустрічаємо випадки, коли агресивність висвітлюється як щось негативне. Але чи це правда так? Як ви вважаєте чи можна знайти позитивну сторону?

Отже, кожна істота, в тому числі і людина, природно наділена агресивною енергією, котра необхідна для того, щоб існувати. Якщо розглядати агресивну енергію людей, то вона може мати позитивне або негативне забарвлення. Інакше кажучи це може бути або “конструктивна”, або “деструктивна” агресія.

Конструктивна агресія використовується як спосіб досягнення власних цілей, здобування нових досягнень, власний захист. Особливістю конструктивної агресії є те, що вона не передбачає негативних впливів на оточуючих чи самого себе.

А от деструктивна агресія навпаки. Вона відрізняється тим, що має негативні прояви проти оточуючих людей або проти самого себе. Наприклад жорстокість, роздратування, самозвинувачення, аутоагресія.

Таким чином робимо висновок, що все ж таки нам потрібна агресивна енергія, проте важливо навчитися її спрямовувати у правильний напрямок, адже це не тільки буде запобігати появи негативних ситуацій, але й ще може покращити умови життя [37].

Вправа 4 «Циклоп»

Мета: розім'ятися, дати учасниками час на відпочинок.

Інструкція: Зараз вам потрібно обрати ведучого, а всі інші повинні сісти один навпроти іншого. Ведучому потрібно ходити між рядами, а учасники, непомітно, повинні помінятися місцями з людиною навпроти. Завдання учасників, бути непомітними для ведучого, а завдання ведучого, виявити тих, хто змінився. Якщо ведучий помиляється, то він міняється місцями з одним із учасників.

Тривалість: 15 хвилин

Матеріали: -

Хід виконання: Учасникам потрібно сісти один навпроти іншого, а також обрати ведучого. Задача полягає в тому, що їм потрібно встановити контакт очей з людиною, котра сидить в ряду напроти. Коли контакт буде встановлено, учасникам потрібно швидко помінятися місцями так, щоб ведучий не зрозумів що відбулося. Задача ведучого полягає в тому, щоб назвати хто з ким помінявся місцями. Якщо ведучий допускає помилку, то він міняється місцями з тією людиною, котру не назвав чи назвав помилково.

Вправа 3: “Шляхи подолання проявів агресивних реакцій”

Мета: визначення шляхів подолання проявів агресивних реакцій.

Тривалість: 25 хвилин.

Інструкція: ми визначили, які бувають агресивні реакції, тепер давайте подумаємо про те, які бувають шляхи подолання та перенаправлення агресивних реакцій. Розділіться на три групи та подумайте, які саме шляхи ви можете запропонувати. Після цього, презентуєте свої ідеї перед групою.

Матеріали: фліпчарт, ватмани, фломастери.

Хід виконання: учасники розділяються на три групи, йде обговорення серед учасників. Після готовності усіх груп, починається презентація, а надалі обговорення.

Питання до обговорення:

1. чи складно вам було виконувати це завдання?
2. що нового ви дізналися для себе?
3. які із зазначених способів ви використовували у власному житті?

Вправа 6: «Рефлексія»

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція. Відповісти на запитання.

Матеріали: -

Хід виконання: кожен учасник тренінгу висловлює свою думку щодо сьогоднішньої зустрічі.

Питання для обговорення: -

1. Основне, що я сьогодні дізнався ...
2. Більше за все мені запам'яталось ...

3. Мені не дуже сподобалось, що на тренінгу...
4. Мені більше за все сподобалося, що на тренінгу...
5. Я б хотів(ла), щоб при проведенні наступних тренінгів ведучий...
6. Думаю, що після тренінгу зміниться...

Заняття 7

Мета: закріпити пройдений матеріал. Зробити висновки.

Вправа 1: «З чим ти сьогодні прийшов?»

Мета: створити спільне коло, дати учасникам тренінгу висловити почуття, які їх «тут і тепер» найбільше хвилюють, налаштуватися на робочий лад.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція.

Кожен учасник тренінгу проговорює те, що він в даний момент часу відчуває, чим хоче поділитися. Щирість і відвертість дуже зближують людей, також це можливість озвучити те, що хвилює. Пропонуємо з цієї вправи розпочинати кожне наступне заняття. Це буде давати учасникам тренінгу відчуття стабільності і постійності. А також включатиме рефлексію, бо, йдучи на тренінг і знаючи, яке буде перше завдання, кожен учасник буде обмірковувати, чим може і хоче поділитися з іншими.

Матеріали: -

Хід виконання:

Виступ кожного учасника тренінгу, починаючи з ведучого.

Питання для обговорення: -

Розкажіть по черзі, з якими відчуттями ви сьогодні сюди прийшли?

Чим би вам хотілося поділитися з іншими учасниками тренінгу?

Вправа 2: «Правила тренінгу»

Мета вправи: разом виробити правила тренінгу, щоб забезпечити екологічну та ефективну роботу.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція: запитати учасників, чи вони брали раніше участь в інших тренінгах. Якщо ні – запропонувати та обговорити правила проведення тренінгу. Якщо так – вислухати їх відповіді, обговорити названі правила та додати ті, які вони не назвали. Зокрема, основні правила тренінгу мають бути такими:

1. цінувати час.
2. проявляти активність.
3. говорити по черзі.
4. говорити коротко і по темі.
5. говорити тільки від свого імені.
6. бути позитивними до себе та інших.
7. правило додавання (Я + Ти + Ми).
8. не використовувати оціночні слова.
9. правило поваги до представників своєї і протилежної статі.
10. правило добровільної активності.
11. правило конфіденційності.

Матеріали: фліп-чарт.

Питання для обговорення:

1. чому важливо дотримуватися всіх перелічених правил?
2. чи все зрозуміло?
3. які є питання щодо правил роботи групи?

Вправа 3 “Виставка”

Мета: пошук найбільш прийняттого шляху перенаправлення агресії.

Тривалість: 20 хвилин

Інструкція: зараз я вам пропоную уявити, що ми на виставці. Закрийте очі та вдихніть глибоко 3-4 рази. Уявіть, що на цій виставці фотографії тих людей, на яких ви так чи інакше розгнівалися чи посварилися. Уважно подивіться на ці фотографії та зупиніться біля одного фото та подумайте, згадайте ту ситуацію яка у вас пов'язана з цією людиною. Спробуйте подивитись на себе в тій ситуації та уявіть як саме ви демонструєте свою злість, не стримуючи почуття та слова. Уявіть, що вам відповідає ця людина. І надалі, коли ви їй відповідаєте, уявіть, що вона зменшується, робиться все менше і менше. Тепер спробуйте подивитись на цю ситуацію збоку, як глядач на виставці. Що відбувається? Вам подобається ця ситуація? Що б ви змінили і як би ви хотіли б діяти? Додивіться цей сюжет до кінця та зробіть знову 3-4 видиха та відкрийте очі.

Матеріали: -

Хід виконання: тренер пропонує учасникам закрити очі та уявити себе на виставці фотографій тих людей, на яких учасники розгнівані. Уявити виплиск емоцій з однією із людей, а потім поспостерігати що буде далі.

Питання для обговорення:

1. Які у вас враження після цієї вправи?
2. Чи було вам складно?
3. Чи відбулися у вас якісь зміни?
4. Чим ви хотіли б поділитися?

Вправа 4 “Дихання”

Мета: релаксація, нормалізація емоційного стану.

Тривалість: 10 хвилин

Інструкція: Зараз я попрошу вас сісти максимально зручно, закрити очі. Зараз ми повчимося правильно дихати щоб нормалізувати свій емоційний стан. Прошу вас глибоко вдихнути, зачекати три хвилини, а потім видихнути протягом семи секунд, далі 3 секунди знову зачекайте. Повторіть так 3-5 разів.

Матеріали: -

Хід виконання: учасники сідають комфортно для них, тренер дає інструкцію по виконанню вправ на дихання. Після цього йде обговорення.

Питання для обговорення:

1. Як ви себе відчуваєте?
2. Які ви маєте зміни чи не відчуваєте їх взагалі?
3. Чи були у вас практики дихання [39]?

Вправа 5 “Мої зміни”

Мета: рефлексія, підбиття підсумків.

Тривалість: 20 хвилин

Інструкція: зараз я вам пропоную зробити дерево змін. Для цього розділіться на дві команди. На ватманах намалюйте дерево, а на аркушах паперу, як листочки напишіть які зміни з вами відбулися протягом усього тренінгу.

Матеріали: два ватмани А1, олівці, фломастери, папірці, клей, ручки.

Хід виконання: учасники поєднуються у дві групи та виконують поставлене завдання. Після цього відбувається презентація “Змін”.

Вправа 6: «Рефлексія»

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція. Відповісти на запитання.

Матеріали: -

Хід виконання: кожен учасник тренінгу висловлює свою думку щодо сьогоднішньої зустрічі.

Питання для обговорення:

1. Основне, що я сьогодні дізнався ...
2. Більше за все мені запам'яталось ...
3. Мені не дуже сподобалось, що на тренінгу...
4. Мені більше за все сподобалося, що на тренінгу...
5. Я б хотів(ла), щоб при проведенні наступних тренінгів ведучий...
6. Думаю, що після тренінгу зміниться...

Висновки до розділу 3

Для корекції проявів агресивних реакцій молоді, доцільним є використання методів соціально-психологічного тренінгу, адже він дозволяє коригувати агресивні реакції у соціальному просторі, а також сприяє засвоєнню нових позитивних патернів поведінки.

Методи арт-терапії дозволяють проаналізувати свої переживання та емоційні стани, а також коригувати їх прояви.

Застосування методів когнітивно-поведінкового підходу дозволяють виявити поведінкові прояви, які зумовлені власними деструктивними когніціями, а також, завдяки методам активного впливу допомагають коригувати негативні прояви агресивних реакцій.

Для корекції агресивних реакцій молоді з різним типом схильності до віктимної поведінки, нами було створено корекційну програму, котра спрямована саме на корекцію проявів агресивних реакцій. Як було раніше зазначено, прояви агресивних реакцій впливають на реалізовану віктимність особистості.

Основною метою програми є корекція негативних проявів агресивних реакцій. А сама програма розрахована на корекцію агресивних реакцій молоді, що має прояви схильності до віктимної поведінки студентського віку.

ВИСНОВКИ

У даній кваліфікаційній роботі було досліджено феномени проявів агресивних реакцій особистості та схильність до віктимної поведінки. Проведено емпіричне дослідження особливостей даних феноменів, їх взаємозв'язки та впливи. Також складено корекційну програму проявів агресивних реакцій молоді.

1. Спираючись на теорії агресій визначено, що агресія може мати інстинктивний або навчений характер. Проте варто розрізнити поняття агресії та агресивності, а саме, агресія – це саме негативна реакція, а агресивність – це особистісна риса. Проте важливим є і розрізнення поняття "агресивні реакції", котрі описав А. Басс. Дане поняття характеризується саме наявністю реакції на негативні для людини зовнішні подразники.

2. При розгляді особливостей віктимної поведінки, визначено, що віктимність – це здатність ставати жертвою, а віктимна поведінка – це дії, котрі впливають на віктимізацію. Віктимність особистості може мати особистісний і рольовий характер а також може мати різний характер проявів, а саме віктимізація через необізнаність, бездіяльність, а також віктимізація через власні агресивні дії.

3. У ході вивчення типології жертв та особливостей проявів агресивних реакцій, визначено, що з явищем віктимності особистості переплітається агресивність особистості, а саме існування агресивного типу жертв. Окрім того, агресивність жертви можуть демонструвати через особистісні особливості та як реакція на негативні прояви оточуючих.

4. У ході емпіричного дослідження виявлено, що існують певні відмінності між проявами агресивних реакцій чоловіків та жінок, а саме жінки більше демонструють більшу вербальну агресію, непрямую агресію,

роздратування та вищий показник індексу агресивності. Проте якщо розглядати прояви схильності до віктимної поведінки, то значимих відмінностей не виявлено.

При дослідженні взаємозв'язків між агресивними реакціями та схильності до віктимної поведінки, виявлено що дійсно існують певні взаємозв'язки. Наприклад, у жінок виявлено позитивні кореляційні взаємозв'язки між реалізованою віктимністю та образою, агресивною віктимністю та вербальною агресією, роздратуванням тощо. У чоловіків виявлено позитивні кореляційні взаємозв'язки між реалізованою віктимністю та роздратуванням, агресивною віктимністю та фізичною агресією.

Проте при застосуванні регресійного аналізу, визначено, що на реалізовану віктимність впливає тільки образа, як вид агресивної реакції.

5. Оскільки соціально-психологічний тренінг дозволяє підійти до корекції зі сторони не тільки власного “Я” особистості, а й зі сторони соціальної взаємодії, цей метод дає можливість більш серйозно підійти до корекції агресивних реакцій молоді з різною схильністю до віктимної поведінки.

Арт-терапія загалом застосовується для вирішення широкого спектру проблем, в тому числі розвинути самоконтроль, вибудувати нові сценарії поведінки.

А от когнітивно-психологічна терапія, за рахунок основної концентрації на думці клієнта, дозволяє корегувати його поведінку, в тому числі і агресивні реакції.

6. Створена програма корекції агресивних реакцій молоді з різною схильністю до віктимної поведінки включає розуміння учасниками власних емоційних реакцій, власних агресивних реакцій. Основною задачею програми

виступає саме зниження рівню віктимності молоді за рахунок зниження проявів агресивних реакцій.

Таким чином, нами було підтверджено гіпотезу дослідження, адже за результатами дослідження впливів агресивних реакцій на схильність до віктимної поведінки, визначено, що образа, як один із видів агресивних реакцій впливає на реалізовану віктимність.

Перспективою подальшого дослідження є більш детальне дослідження проявів агресивних реакцій, схильності до віктимної поведінки та їх взаємозв'язків в однорідній групі досліджуваних.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Крайніков Е. В. Агресивність (психологія). Велика українська енциклопедія.
URL: <https://vue.gov.ua> (дата звернення: 08.05.2022).
2. Мишучкова М.Ю. Факторы обуславливающие проявления агрессии подростками. *Вестник ТвГУ. Серия: Педагогика и психология*. 2011. №2. С. 70 - 75.
3. Михайлова О. Б., Софи С. М., Шептура А. В. Агрессивность личности: основные подходы и перспективы в изучении. «*Мир Науки*». 2017. Том 5. №6. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/72PSM617.pdf> (Дата звернення: 08.05.2022).
4. Бэрон Р., Ридчарсон Д. Агрессия. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 352 с.
5. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. Санкт-Петербург: Прайм Еврознак, 2002. 512 с.
6. Кочмар О. В. Агресія як соціальний феномен. *Соціологія. Нова парадигма*. 2014. №125. С. 197-204.
7. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности (пер. с англ. Э.М. Телятникова, Т. В. Панфилова). Минск: ООО «Попурри», 1999. 624 с.
8. Ильин Е. Психология агрессивного поведения. Санкт-Петербург: Питер, 2014. 368 с.
9. Хван А. А., Зайцев Ю. А., Кузнецова Ю. А. Стандартизированный опросник измерения агрессивных и враждебных реакций А. Басса и А. Дарки (методические рекомендации). Кемерово, 2005. 69 с.

10. Якимова Н.С. Вербальная агрессия как актуальный феномен современного общества. *Вестник КемГУ*. 2001. № 1(45). С. 184-187.
11. Простокишина Н.П. Вербальная агрессия и основные формы ее проявления в молодежной среде. *Молодой ученый*. 2014. №3(62). С. 108-110.
12. Тараненко К. В. Засоби вираження прихованої агресії в комунікації. *Закарпатські філологічні студії*. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2018. Т. 1, №7. С. 35-38.
13. Маралов В. Г., Ситаров В. А. Раздражительность к людям: типология и механизмы. *Интеграция образования*. 2018. №3 (92). С. 493-507.
14. Плутницька К. М. Підходи до розуміння булінгу як форми шкільного насильства. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. Серія: Юриспруденція. 2017. №29. С. 78-80.
15. Севастьянов П. С. Специфические проявления насильственного поведения в профессиональной и социальной сферах личности. *Вестник Костромского государственного университета*. Серия: Педагогика. Психология. Соционетика. 2015. № 2. С. 197-199.
16. Милевич. А. С. Факторы виктимизации предпринимателей малого бизнеса (вопросы теории и результаты исследования). Москва: Академия естествознания, 2016. 267 с.
17. Андронникова О. О. Основные характеристики подростков с самоповреждающим виктимным поведением. *Вестник ТГПУ*. 2009. № 9(87). С. 120-126.
18. Макушина О. П. Склонность к виктимному поведению у студентов вузов разных направлений подготовки. *Вестник Воронежского*

государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2016. № 2. С. 59-62.

19. Малкина-Пых И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы. Санкт-Петербург: Питер, 2018. 756 с.

20. Ривман. Д. В. Криминальная виктимология. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 304 с.

21. Холыст Б. Факторы формирующие виктимность. *Вопросы борьбы с преступностью*. 1984. № 41. С. 73-74.

22. Сидоренко. Э. Л. Виктимологическая провокация в уголовном праве России: учебное пособие для вузов. Ставрополь: Ставропольский государственный университет, 2005. 126 с.

23. Обернихина. Е. Н. Виктимологические особенности насильственных преступлений современных рецидивистов в бытовой сфере. *Виктимология*. 2015. №3 (5). С. 54- 60.

24. Гриднева Т. В. Агрессия у подростков. *Вести психосоциальной и коррекционно -реабилитационной работы*. 2011. № 4. С. 80-87.

25. Карпінська Т. В. Основні методи та прийоми попередження і контролю агресивної поведінки. *Психологія і суспільство*. 2010. № 4. С. 104-110.

26. Афанасьєва В. В. Педагогічна профілактика агресивної поведінки підлітків в умовах загальноосвітньої школи. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2010. № 2. С. 55-63.

27. Чухрай Д. В. Агресивна поведінка підлітків: соціальна профілактика та стратегії психокорекції. Тернопіль: Тернопільський національний економічний університет, 2017. 38 с.

28. Походження і корекція агресивності особистості у теорії та практиці когнітивно-поведінкової терапії URL: <https://cutt.ly/kKGdcwg> (дата звернення: 16. 05. 2022).
29. Попередження агресивності у дітей шкільного віку (корекційно- розвивальна програма) URL: <https://cutt.ly/2KGdJnK> (дата звернення 02.05.2022).
30. Подкоритова Л., Гоя О. Подолання агресивної поведінки підлітків засобами арт-терапії: емпіричне дослідження. *Теорія і практика сучасної психології: збірка наукових праць Класичного приватного університету*. Запоріжжя, 2019. №6. т. 2. С. 105- 111.
31. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
32. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії. Навчально- методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
33. Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. Москва: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. 400 с.
34. Психологія зсередини: когнітивно-поведінкова терапія URL: <https://cutt.ly/cKGhSHv> (дата звернення: 10. 05. 2022).
35. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 410 с.
36. Фурманов И. А., Фурманова Н. В. Основы групповой психотерапии: учебное пособие. Минск: Тесей, 2004. 256 с.
37. Тренінг «Запобігання та обмеження проявів агресивної поведінки» URL: <https://cutt.ly/DKGgdEZ> (дата звернення: 10. 05. 2022).

38. Сборник упражнений по коррекции агрессивного поведения обучающихся URL: <https://oqu-zaman.kz/?p=42091> (дата звернения 18.05.2022).

ДОДАТКИ

Додаток А

Кореляційний аналіз показників загальної вибірки

	Верб. Агр.	Фіз. агр.	Непр. агр.	Негативіз	Роздрат.	Підозр.	Образа	Відч. пров.	Інд. агр.	Інд. ворож.	Агр. вікт.	Ктивен. ти.	Ініц. ти.п.	аслен. ти.п.	Некрит. п.	Реаліз. вік.
Верб. Агр.	-															
Фіз. агр.	0,28	-														
Непр. агр.	-	-	-													
Негативіз	0,34	0,22	0,26	-												
Роздрат.	0,45	0,48	0,41	0,37	-											
Підозр.	0,37	0,32	-	0,35	0,51	-										
Образа	-	-	0,46	-	0,41	0,44	-									
Відч. пров.	-	0,30	0,46	-	0,42	0,32	0,47	-								
Інд. агр.	0,79	0,69	0,45	0,42	0,67	0,46	0,26	0,40	-							
Інд. ворож.	0,25	0,26	0,39	0,32	0,54	0,84	0,86	0,47	0,42	-						
Агр. вікт.	0,38	0,51	0,29	0,52	0,62	0,32	0,27	-	0,59	0,35	-					
Активн. ти.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,29	-				
Ініц. ти.п.	-	0,30	-	-	-	0,28	-	0,23	-	0,24	-	-				
Пасивн. т.	-	-	0,37	0,30	0,42	-	0,52	0,43	-	0,42	0,34	-	-			
Некрит. п.	0,25	0,23	-	0,31	0,33	0,33	0,43	0,27	0,34	0,45	0,35	0,66	-	0,24		
Реаліз. вік.	-	-	0,30	-	0,35	0,31	0,53	0,42	-	0,50	0,34	0,47	0,22	0,62	0,56	-

Примітка: рівень достовірності $p \geq 0,05$ ** $p \geq 0,01$ *

Додаток Б
Кореляційний аналіз показників жінок

	Верб. агр.	Фіз. агр.	Негр. агр.	Негативіз.	Роздрат.	Лідозр.	Образз	Відч. пров.	Інд. агр.	Інд. ворож.	Агр. вікт.	Активн. ті.	Ініц. тип.	Пасивн. т.	Некритт.	Реаліз. вік.
Верб. агр.	-															
Фіз. агр.	-	-														
Негр. агр.	-	-	0,42													
Негативіз.	-	-	0,42	-												
Роздрат.	-	0,41	0,35	-												
Лідозр.	-	0,35	-	-	0,37											
Образз	-	-	0,42	-	-											
Відч. пров.	-	-	-	-	0,33	0,32	0,50									
Інд. агр.	0,73	0,62	0,35	-	0,50	0,43	-									
Інд. ворож.	-	0,31	0,36	-	0,39	0,78	0,79	0,52	0,34							
Агр. вікт.	0,38	0,46	0,44	0,53	0,71	-	-	-	0,69	-						
Активн. ті.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,36					
Ініц. тип.	-	0,39	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
Пасивн. т.	-	-	0,45	0,35	0,41	-	0,55	0,49	-	0,39	0,41	-	-			
Некритт.	-	-	0,35	-	-	-	0,47	0,34	-	0,43	0,32	0,70	-	0,30		
Реаліз. вік.	-	-	0,34	-	-	-	0,46	0,46	-	0,44	0,32	0,56	-	0,54	0,59	

Примітка: рівень достовірності $p \geq 0,05$ * $p \geq 0,01$ *

Додаток В

Кореляційний аналіз показників чоловіків

	Верб.Аер.	Фіз.аер.	Непр.аер.	Негативіз.	Роздрат.	Підозр.	Образ	Відч.пров.	Інд.агр.	Інд.ворож.	Аер.вікт.	кплен.тц	Інц.тип	аслен.тц	Некрит.т	Реаліз.вік
Верб.Аер.																
Фіз.агр.	0,40															
Непр.агр.	-															
Негативіз.	0,49	0,40	-													
Роздрат.	0,58	0,51	0,38	0,45												
Підозр.	0,45	-	-	0,55	0,63											
Образ	-	-	0,47	-	0,51	0,61										
Відч.пров.	-	0,35	0,61	-	0,49	0,31	0,44									
Інд.агр.	0,81	0,74	0,44	0,53	0,72	0,48	0,33	0,50								
Інд.ворож.	0,35	-	0,39	0,44	0,63	0,89	0,91	0,42	0,45							
Аер.вікт.	0,37	0,55	-	0,51	0,57	0,43	0,36	-	0,53	0,44						
Активн.тв.	-	-	-	-	-	0,35	0,31	-	0,37	-						
Інц.тип	-	-	-	0,34	-	-	-	-	0,31	-		0,37				
Пасивн.т.	-	-	0,30	-	0,45	0,30	0,50	0,37	-	0,45	-	-	0,37			
Некрит.т.	0,44	0,36	-	0,49	0,47	0,47	0,38	-	0,44	0,47	0,38	0,70	0,48	-		
Реаліз.вік	-	-	-	-	0,48	0,39	0,61	0,39	-	0,56	0,36	0,43	0,47	0,73	0,51	

Примітка: рівень достовірності $p \geq 0,05$ ** $p \geq 0,01$ *