ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
"КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ"

Факультет фармації, психології та менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
магістра
на тему

"ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК СХИЛЬНОСТІ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК"

Виконала: магістрантка групи ПЗ-2401
заочної форми навчання
напряму підготовки (спеціальності)
053 Психологія
Ревзон Ольга Андріївна
Науковий керівник: Широкова А. В. асистентка
кафедри психології
Рецензент: Леонід Ніколаєв, кандидат
психологічних наук, доцент; доцент кафедри
психології Університету Григорія Сковороди

Київ – 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ……..……..……....4
ВСТУП…….5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА СХИЛЬНОСТІ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК……9
1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту у вітчизняній та зарубіжній психології……..…….9
1.2. Класифікація та прояви віктимної поведінки у дорослих……12
1.3. Схильність до віктимної поведінки у жінок як проблема психологічної науки……..……...19
Висновки до розділу 1…….26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СХИЛЬНОСТІ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК……..……..……...28
2.1. Методи та організація дослідження……..……..28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження……...36
Висновки до розділу 2…….55
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК СХИЛЬНОСТІ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК…….……56
3.1. Психологічні засади та методи корекції емоційного інтелекту у дорослих……...56
3.2. Психологічна програма корекції емоційного інтелекту як чинника схильності до віктимної поведінки у жінок……..62
3.3. Рекомендації психологам та соціальним працівникам щодо роботи з жінками, схильними до віктимної поведінки……...65
Висновки до розділу 3……..……..70
ВИСНОВКИ…….…….72

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ……74

ДОДАТКИ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВП — віктимна поведінка

ЕІ — емоційний інтелект

КПТСР — комплексний посттравматичний стресовий розлад

СВП — схильність до віктимної поведінки

IES-R — Impact of Event Scale-Revised (Шкала впливу травматичної події)

SSREIT — Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (Опитувальник емоційного інтелекту Н. Шутте)

STAI — State-Trait Anxiety Inventory (Опитувальник тривожності Спілберга-Ханіна)

TAS-20 — Toronto Alexithymia Scale (Торонтська шкала алекситимії)

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК СХИЛЬНОСТІ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК

ВСТУП

Актуальність та постановка проблеми.

В дослідженнях останніх років дослідники відмічають феномен "Емоційної рецесії", характеризуючи процеси у суспільстві. Дані глобального моніторингу емоційного клімату у 2024–2025 роках ілюструють значне зниження показників емоційного інтелекту (EI) на популяційному рівні. Пандемія COVID-19, геополітична нестабільність та економічні кризи призвели до зростання тривожності та депресії на 25% лише за перший рік кризи, створивши передумови для масової психологічної дезадаптації. У цьому контексті проблема віктимної поведінки, як схильності особистості стати жертвою деструктивних обставин або насильства, набуває нового, критичного звучання, виходячи за межі кримінологічної статистики і стаючи міждисциплінарною. [46]

Віктимологія переживає парадигмальний зсув, відходячи від спрощеного розуміння жертви як пасивного об'єкта злочину до аналізу глибинних психологічних структур, що детермінують вразливість особистості. Якщо класична віктимологія фокусувалася на демографічних та ситуативних факторах, то новітні дослідження акцентують увагу на внутрішніх ресурсах особистості, ключовим з яких є емоційний інтелект. [12;66]

Натомість спрощеному розумінню жертви як пасивного об’єкта агресії відбувається перехід до формування інтегративної моделі, згідно якої віктимність розглядається у якості складного та динамічного процесу, де на перетині нейробіологічних дефіцитів, як алекситимія, глибинних психологічних сценаріїв, що сформовані в дитинстві, когнітивні спотвореннь та соціокультурних патернів.

Віктимна поведінка (від лат. victima — жертва) у сучасній психології розглядається не лише як наслідок ситуативних факторів, а як складний

особистісний конструкт, що формується під впливом соціальних, психологічних та біологічних чинників [33]. Статистичні дані підтверджують глобальний масштаб проблеми: згідно зі звітами ВООЗ, кожна третя жінка у світі зазнає фізичного або сексуального насильства, а в країнах з високим рівнем патріархальності цей показник сягає 50-60% [72].

Статистика в Україні за останні роки також демонструє зростання кількості звернень щодо домашнього насильства, що повністю корелює із загальним підвищенням рівня стресу, емоційної рецесії та соціальної нестабільності в умовах війни [20;28]. Це підкреслює важливість та актуальність дослідження механізмів, які закріплюють віктимні патерни поведінки у дорослих, зокрема жінок.

Дефіцит емоційних навичок, таких як здатності розпізнавати загрози, встановлювати кордони та регулювати стрес є одними з основних факторів жіночої віктимності. Українські дослідники, зокрема О.О. Бантишева та М.А. Одінцова, визначають віктимність у широкому сенсі як системну взаємодію потенційної жертви з середовищем, в умовах чого психологічна незрілість та емоційна депривація стають каталізаторами небезпеки. [24;32]

Таким чином, наведена актуальність в умовах сьогодення, а також недостатня розробленість проблеми на теоретичному та емпіричному рівнях дозволили нам сформулювати таку тему магістерського дослідження: "Емоційний інтелект як чинник схильності до віктимної поведінки у жінок".

Об’єктом дослідження виступає віктимна поведінка жінок як комплексний соціально-психологічний феномен.

Предметом дослідження є емоційний інтелект як чинник формування схильності до різних форм віктимної поведінки у жінок.

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити кореляцію між рівнем розвиненості емоційного інтелекту та схильності жінок до віктимної поведінки.

Відповідно до мети нами було поставлено такі **завдання дослідження:**

1. Теоретично проаналізувати психологічну літературу, класичні і

сучасні погляди на питання емоційного інтелекту і його структури у вітчизняній та зарубіжній літературі. Визначати теоретично структуру цих уявлень у дорослих, зокрема жінок.

2. Теоретично проаналізувати існуючі психологічні дослідження з проблеми класифікації та проявів віктимної поведінки у дорослих, а також схильності до віктимної поведінки у жінок. Дослідити існуючі статистичні дані

3. Емпірично дослідити кореляцію між рівнем розвитку емоційного інтелекту як чинником до схильності до формування віктимної поведінки у жінок, виявити кореляційні зв'язки, щоб підтвердити або спростувати гіпотезу дослідження.

4. Розробити та апробувати програму профілактики та корекції віктимної поведінки у жінок, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту, сформулювати висновки магістерського дослідження.

Методи дослідження. Для розв'язання завдань дослідження було застосовано: теоретичні методи – аналіз проблеми, порівняння та узагальнення теоретичних та емпіричних даних; емпіричні методи: анкетування, тестування, статистичний аналіз результатів

В емпіричному дослідженні було застосовано такі психодіагностичні методики розділені на блоки для комплексного вивчення проблеми:

- Емоційний інтелект досліджувався через самооцінку за опитувальником SSREIT (Н. Шутте) та Торонтську алекситимічну шкалу (TAS-20).

- Афективна сфера та рівень нервозності аналізувалися через шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна.

- Щоб верифікувати зв’язок із травмою, ми використали Міжнародний травматичний опитувальник (ITQ) для виявлення ознак КПТСР та шкалу PCL-5. Самі ж віктимні сценарії та стратегія Fawn вивчалися через методику "Трикутник долі" С. Карпмана, діагностику міжособистісних стосунків Т. Лірі.

У формувальній частині дослідження було розроблено програму активних методів психологічного впливу та психокорекції, яка базується на тренінгових технологіях розвитку емоційної компетентності. В роботі використано техніки

когнітивно-поведінкової терапії для опрацювання віктимних установок, методи психоедукації щодо природи травматичної прив’язаності та вправи на розвиток розпізнавання сигналів власного тіла та емоцій.

Теоретичне значення дослідження полягає у уточнені змісту поняття віктимності, яке в роботі розглядається не просто як схильність бути жертвою, а як наслідок дефіциту емоційної саморегуляції, що проявлений через специфічну реакцію догоджання (Fawn); доповнено дані про те, як афективна дизрегуляція при комплексному ПТСР блокує здатність жінки вчасно виставляти психологічні кордони; сформовано розуміння емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу, що дозволяє особистості обирати активний захист замість пасивного підлаштування під агресора.

Практична значущість одержаних результатів полягає у можливості впровадження розробленого діагностичного комплексу в роботу психологів для виявлення жінок, схильних до розвитку віктимної поведінки, через аналіз їх рівня EI; розробці та апробації корекційної програми, яку можуть використовувати практичні психологи при роботі з жінками, що мають травматичний досвід; використанні зібраних матеріалів та висновків при підготовці навчальних курсів з віктимології та психології травми.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (73 найменувань), 12 додатків. Містить 13 таблиць, 10 зображень, 12 додатків. Основний зміст роботи викладено на 74 сторінках.

Апробація та публікації результатів дослідження

Основні положення та результати магістерської роботи пройшли апробацію на Всеукраїнській науково-практичній конференції "Клінічна та вікова психологія в епоху лімінальних змін". Зокрема, зміст дослідження відображено у публікації тез "Психологічні чинники віктимної поведінки жінок: роль дефіцитарності емоційного інтелекту". у збірнику наукових праць, виданому за результатами заходу.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА СХИЛЬНОСТІ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК

1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту у вітчизняній та зарубіжній психології

Емоційний інтелект (EI) у контексті віктимності є фундаментальним адаптаційним ресурсом особистості. Його дефіцит або деформація є ключовими передумовами формування та реалізації віктимної поведінки.

Здатність до усвідомлення, розуміння, використання та регуляції емоцій є основою психологічної безпеки людини, зокрема жінки, дозволяючи їй вчасно ідентифікувати загрозу, встановлювати та захищати особистісні кордони, а також зберігати автономію в міжособистісних стосунках.

У науковому дискурсі склалися дві основні парадигми розуміння EI: "модель здібностей" та "змішана модель" [38;49;56].



Зображення 1.1. Візуалізація моделі EI Майера-Селовея-Карузо

Фундаментальною для академічної психології є модель Дж. Майєра, П. Селовея, Д. Карузо (зобр.1.1), які визначають емоційний інтелект як когнітивну

здібність переробляти інформацію, що міститься в емоціях (табл.1.1). Згідно з їхньою теорією, EI включає чотири гілки: ***сприйняття емоцій, використання емоцій для стимуляції мислення, розуміння емоцій та управління ними*** [56].

Таблиця 1.1

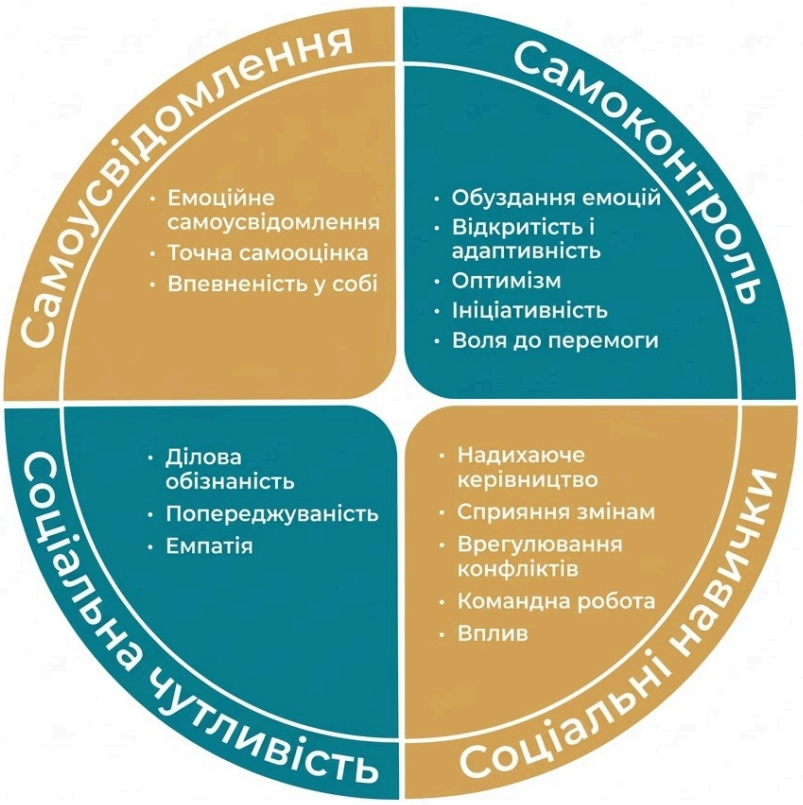
Модель здібностей Дж. Мейєра, П. Селовея та Д. Карузо

Риса	**Характеристика**	**Вплив на віктимність**
Сприйняття емоцій	Здатність точно ідентифікувати емоції в собі, через фізичні відчуття, думки та в інших, через міміку, голос, пози.	Жінка не вміє розпізнати мікровирази гніву, презирства чи загрози на обличчі партнера, пропускаючи перші маркери небезпеки. Дефіцит цієї здібності є критичним.
Використання емоцій для фасилітації мислення	Здатність викликати певні емоції для покращення когнітивних процесів	
Розуміння емоцій	Здатність аналізувати складні емоції, розуміти їхні причини, переходи та прогнозувати емоційні сценарії.	Дефіцит тут веде до нерозуміння динаміки стосунків та циклічності насильства.
Управління емоціями	Здатність регулювати власні емоційні стани та впливати на емоції інших.	Дозволяє не піддаватися паніці та агресії партнера та конструктивно діяти в стресовій ситуації.

Саме здатність до управління емоціями є критичною у контексті

профілактики психотравматизації, оскільки дозволяє особистості ефективно реагувати на стресові стимули.

Альтернативний підхід, відомий як **"змішана модель"**, популяризований Д. Гоулманом, розглядає ЕІ як поєднання когнітивних здібностей та особистісних рис (ентузіазм, наполегливість, соціальні навички).

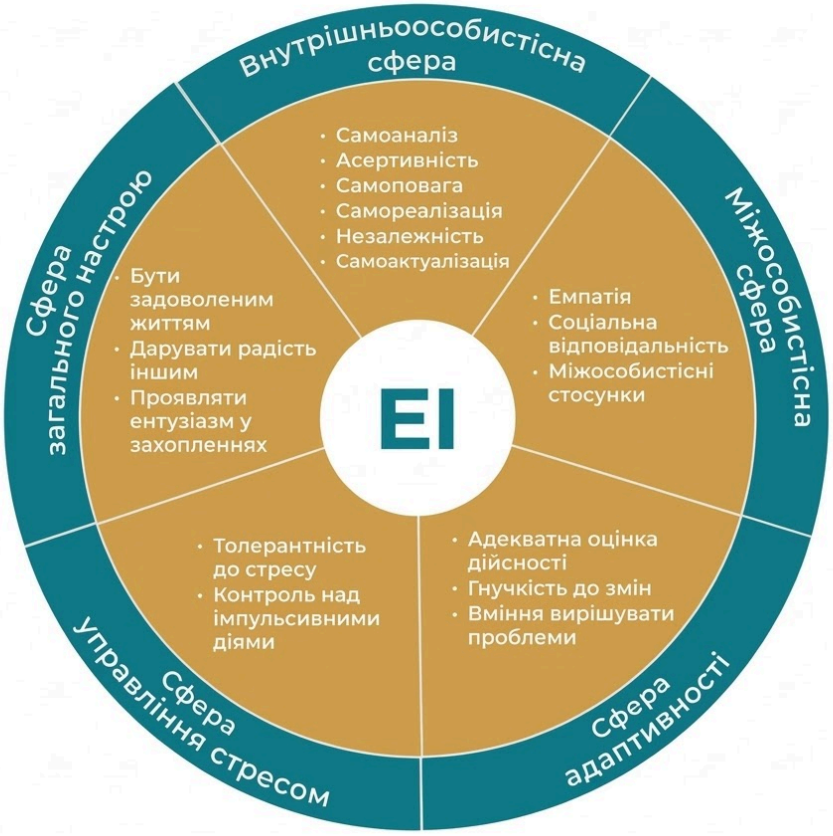


Зображення 1.2. Модель ЕІ Гоулмана

Гоулман виділяє такі компоненти як ***самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія*** та ***соціальні навички*** (зобр. 1.2) [49]. Для клінічної психології цей підхід цінний тим, що дозволяє розглядати дефіцит ЕІ не як фатальну відсутність здібності, а як зону найближчого розвитку, що піддається корекції. Для аналізу віктимності особливо важливими є компоненти самосвідомості (розуміння своєї цінності) та самоконтролю (здатність стримувати імпульсивні реакції, які можуть бути використані маніпулятором).

Модель ESI (Emotional-Social Intelligence), розроблена Рувеном Бар-Оном, має основний фокус на адаптивності, стресостійкості та загальному благополуччі і включає 5 шкал: **внутрішньоособистісна** (самоповага, асертивність), **міжособистісна** (емпатія), **адаптивність** (реалістичність),

управління стресом та **загальний настрій**.



Зображення 1.3. Модель EI Бар-Она

Модель Бар-Она представлена на зображенні 1.3. Шкала асертивності (здатність відстоювати свої права без агресії) та незалежності є прямими маркерами резильєнтності до віктимізації. [38]

Підхід К. Петрідеса (Trait EI) розглядає EI не як когнітивну здібність, а як рису особистості, пов'язану з самооцінкою та емоційною самоефективністю [60].

Низький рівень Trait EI корелює з високим нейротизмом, тривожністю та схильністю сприймати себе як слабкого і залежного об'єкта. [37]

Високий рівень Trait EI сприяє більш швидкому виходу з аб'юзивних стосунків, оскільки такі жінки краще орієнтуються в майбутньому і вірять у свою здатність змінити життя.[40]

Переходячи до дослідження українського наукового контексту, варто зазначити, що у вітчизняній психологічній науці дослідження EI також займають важливе місце:

Е.Л. Носенко розглядає ЕІ як форму прояву позитивного ставлення особистості до світу та виділяє ***диспозиційну модель***, де ЕІ є фактором адаптації.[30]

О.І. Власова досліджує ЕІ в контексті соціальних здібностей, а І.Ф. Аршава та А.Г. Четверик-Бурчак розглядають його як чинник стресостійкості та психологічного благополуччя, що є критичним для профілактики віктимності в умовах війни.[11]

У дисертаційному дослідженні О.А. Вовченко ЕІ аналізується як багатокомпонентний феномен, що забезпечує соціалізацію осіб навіть з порушеннями розвитку, підкреслюючи його універсальну адаптивну функцію.[12]

Дослідники наголошують, що розвинений емоційний інтелект сприяє внутрішній гармонії та високій толерантності до стресу, що є фактором захисту від маніпуляцій [8].

1.2. Класифікація та прояви віктимної поведінки у дорослих

Віктимність (від лат. victima — жертва) у загальнотеоретичному сенсі визначається як специфічна системна властивість особистості, що характеризується наявністю сукупності фізичних, психологічних, емоційно-вольових та соціальних рис, які об’єктивно підвищують ймовірність її перетворення на жертву деструктивних зовнішніх впливів або злочинних посягань.[23] Це поняття розглядається як системна девіація безпечної поведінки, що реалізується через особливу активність чи пасивність особистості, яка робить її вразливою, доступною або привабливою для агресора в контексті соціально небезпечної ситуації.[2]

Тлумачення феномену віктимної поведінки змінювалось від початкового ставлення до нього з точки зору біологічного детермінізму до складних та мультидисциплінарних інтегративних моделей.

Фундатори віктимології, такі як Ганс фон Гентіг та Бенджамін Мендельсон, заклали основи первинної типологізації жертв, виходячи

здебільшого з їхніх біофізичних та соціальних характеристик.

У своїй програмній праці "Злочинець і його жертва" (1948) Г. фон Гентіг виокремлював такі категорії, як *молоді, жінки, старі, іммігранти, депресивні, жадібні* тощо, вказуючи на те, що певні стани або риси характеру можуть знижувати поріг опірності небезпеці або провокувати нападника.[1]

Б. Мендельсон запропонував класифікацію за ступенем провини жертви, яка варіювалася від ***"повністю невинної жертви"*** (наприклад, дитина) до ***"жертви, виннішої за злочинця"*** (провокуючої жертви). Цей підхід вперше звернув увагу на діаду ***"злочинець-жертва"***. [1]

Незважаючи на те, що сьогодні він піддається критиці за потенційну стигматизацію постраждалих, ці роботи та напрацювання дали поштовх для подальшого поглибленого дослідження саме психологічних, а не лише ситуативних передумов віктимності.

Сучасний науковий дискурс, представлений роботами українських та зарубіжних дослідників (В. Рівман, М. Одінцова, О. Бантишева, Л. Гура, Т. Цюман), пропонує значно більш нюансовані класифікації, які враховують рольові позиції, рівень розвитку адаптаційних ресурсів особистості та вплив травматичного досвіду.

Значний внесок у систематизацію віктимних проявів зробив С. О. Гарькавець. У межах психологічних основ віктимології науковець пропонує класифікацію жертв, що базується на критеріях усвідомленості дій та рівня ініціативності особистості. Автор виокремлює три основні типи:

Нейтральний тип — особа з адекватною, нормативною поведінкою, яка стає об’єктом насильства виключно через випадковий збіг обставин або патологічні нахили агресора;

Жертва-співучасник — особа, яка демонструє згоду на віктимізацію, причому така згода може бути як активною (свідома участь у створенні віктимної ситуації), так і пасивною (прояв апатії, байдужості до власної безпеки);

Провокуюча жертва — тип особистості, чиї дії стають каталізатором

агресії. Дослідник розрізняє активну провокацію (безпосереднє ініціювання конфлікту чи насильства) та пасивну (необережність, нехтування правилами безпеки) [14].

В. Рівман запропонував п'ять типів віктимної поведінки, які окреслюють особистісну віктимну належність і дозволяють диференціювати випадковість від закономірності(див. табл. 1.1) [23]

Таблиця 1.2

Класифікація віктимної поведінки за В.Рівманом

Тип віктимної поведінки	***Характеристика рис особистості***
Універсальний	Висока потенційна вразливість. Статус жертви стає майже невід’ємною характеристикою життєвого шляху, проявляючись у різних сферах (сімейній, професійній, соціальній).
Вибірковий	Демонструють високу віктимну чутливість лише у специфічних ситуаціях (наприклад, у стосунках із партнерами певного психотипу), зберігаючи адаптивність в інших сферах.
Ситуативний	Віктимізація відбувається внаслідок несприятливого збігу обставин, а не через стійкі особистісні дефіцити.
Випадковий	Жертви форс-мажорних обставин, катастроф або терактів, де особистісний фактор мінімізований.
Професійний	Віктимність, зумовлена виконанням професійних обов'язків, що передбачають ризик (наприклад, правоохоронці, інкасатори, психологи кризових центрів)

У сучасній вітчизняній психології, зокрема у працях Н. В. Калязіної,

віктимна поведінка розглядається як девіація, що проявляється у відхиленні від норм безпечної життєдіяльності. На основі емпіричних досліджень було виділено специфічні типи віктимної поведінки, кожен з яких демонструє стійкі кореляційні зв’язки з певними компонентами емоційного інтелекту, що представлено у таблиці 1.2 [33].

Таблиця 1.3

Класифікація віктимної поведінки у працях Калязіної

Тип ВП	Поведінкові патерни	Особистісні риси
Некритична (пасивна)	Необачність, неспроможність адекватно оцінювати ризики, надмірна довірливість, нездатність розпізнати загрозу на ранніх етапах.	Низька рефлексія, наївність, інфантильність, дефіцит емоційної обізнаності.
Активна (провокуюча)	Дії, що можуть викликати агресію: ексцентричність, конфліктність, демонстративність, порушення соціальних норм.	Імпульсивність, емоційна нестійкість, демонстративність, низький самоконтроль.
Ініціативна	Суб'єкт сам активно створює віктимогенну ситуацію, несвідомо або свідомо прагну- чи конфлікту чи небезпеки.	Аутоагресія, схильність до ризику, деструктивні життєві сценарії.
Гіпер-соціальна	*Парадоксальний тип:* людина стає жертвою через надмірне прагнення дотримуватися соціальних норм, захищати	Висока нормативність, альтруїзм, ігнорування власних потреб безпеки заради ідеалів, гіпер-

	справедливість або жертвувати собою заради інших.	відповідальність.

Ці дослідження ілюструють, що **гіперсоціальна віктимна поведінка** часто корелює з високою самооцінкою та самоприйняттям, але водночас підвищує ризик віктимізації через ігнорування небезпеки заради принципів або потреб інших людей - "синдром рятівника" [13], що є особливо актуальним для розуміння природи віктимності(зокрема серед жінок) у традиційних культурах, де жертовність схвалюється соціумом, а також навязується на рівні колективного несвідомого.

Проте для всебічного розуміння механізмів формування віктимності також варто проаналізувати психоаналітичні та екзистенційні витоки розуміння віктимності через класичні психоаналітичні теорій, які, хоч і трансформувалися, залишаються валідними для пояснення несвідомих мотивів.

Зигмунд Фрейд у своїй праці "Економічна проблема мазохізму" (1924) вивів концепцію *морального мазохізму*, який пояснюється несвідомим почуттям провини. Суб'єкт шукає покарання через стосунки з аб'юзером, сприймаючи страждання як необхідну плату за право на існування або як спосіб задовольнити караюче "Супер-Его".[35, 355] Він виокремив також ***"жіночий мазохізм"*** як спосіб адаптації жінки до патріархальної соціальної реальності, де пасивність та об'єктність були інституалізовані.

Альфред Адлер розглядав віктимну поведінку в контексті індивідуальної психології як маніпулятивну стратегію компенсації комплексу меншовартості. Він описував феномен ***"демонстративної слабкості"***, коли позиція жертви використовується як інструмент влади над іншими ("тиранія слабкістю") та спосіб уникнення відповідальності за власне життя.[4, 65] Адлер також виділив типи виховання, що формують віктимність(табл. 1.3.)[4, 72].

Таблиця 1.4

Типи виховання, що формують віктимність за Адлером

Тип виховання	**Вид віктимності**	**Суть віктимності**
Гіперопіка	***Віктимність очікування***	"Світ мені винен"
Нехтування	***Віктимність страху***	"Я нікчема, заслуговую на біль"

Еріх Фромм у своїй концепції втечі від свободи описував мазохістську залежність (симбіоз) як форму розчинення власного "Я" в іншій людині або системі. *Жертва залишається у деструктивних стосунках не тому, що любить біль, а тому, що не відчуває в собі сил для автономного існування і боїться ізоляції більше, ніж насильства.*[36]

В тім на даний момент сучасна наука здійснює перехід від класичних теорій "віктимного характеру" до парадигми психотравматології. Цей зсув є критично важливим, оскільки дозволяє розглядати віктимну поведінку жінок не як вроджену рису, а як набутий наслідок хронічної травматизації. Центральним концептом тут стає Комплексний посттравматичний стресовий розлад (КПТСР).[15]

Фундаментальний внесок у розуміння цього зв'язку зробила Джудіт Герман у своїй праці "Травма та зцілення". Вона першою запропонувала термін CPTSD для опису стану, що виникає внаслідок тривалого перебування людини в умовах тоталітарного контролю, де можливості втечі обмежені або відсутні (аб'юзивна сім'я, полон, секти, проституція). Герман використовує метафору "полону" для опису психологічного стану жінки в ситуації домашнього насильства. Через цю призму віктимна поведінка перестає бути особистісним вибором, а трансформується у вимушену стратегію виживання. Хронічна травма руйнує базові структури особистості, зокрема механізми емоційної регуляції та "Я-концепцію", що призводить до фрагментації психіки.[15, 125]



Зображення 1.4. "4F" Типи реакцій на травму

Ключовим механізмом, через який КПТСР продукує і закріплює віктимність, є феномен реакції **"Fawn"** (улещування/догоджання/ задобрювання), детально описаний психотерапевтом Пітом Вокером у книзі "Complex PTSD: From Surviving to Thriving" [71, 118]. На зображенні 1.3. представлена "4F" класифікація типів реакцій на травму.

Якщо класичні реакції на стрес — це "Бийся", "Біжи" або "Завмри", то реакція "Fawn" є четвертою, соціально-орієнтованою стратегією виживання. Вона полягає у намаганні уникнути небезпеки шляхом повної капітуляції, злиття з бажаннями агресора та відмови від власних потреб заради його заспокоєння. Жінка з КПТСР вчиться "зчитувати" найменші зміни настрою партнера і превентивно задовольняти його вимоги, щоб запобігти ескалації насильства. Збоку це часто помилково інтерпретується як "мазохізм", слабкість або провокація, тоді як насправді це високорозвинена, але виснажлива адаптація до життя в умовах постійної загрози.

Психотравматологічна основа віктимності при КПТСР також включає нейробіологічні та когнітивні зміни:

Алекситимія та дисоціація: Травмована особистість втрачає зв'язок зі своїм тілом та емоціями. Жінка може не відчувати гніву або обурення у відповідь на порушення кордонів, оскільки ці почуття були небезпечними в

минулому або придушувалися.

Порушення менталізації: Згідно з теорією Пітера Фонагі та Мері Таргет, рання травма блокує розвиток здатності розуміти психічні стани (свої та інших) як такі, що мають сенс. Це робить жінку вразливою до маніпуляцій, оскільки вона втрачає здатність критично оцінювати наміри агресора, плутаючи його контроль з турботою.[45, 340]

Таким чином, інтеграція концепції КПТСР у дослідження віктимності дозволяє пояснити стійкість віктимних патернів навіть після виходу з травмуючої ситуації: психіка продовжує функціонувати в режимі "виживання" (Fawn), навіть коли реальної загрози вже немає.

1.3. Схильність до віктимної поведінки у жінок як проблема психологічної науки

Інтеграція теорій віктимності, КПТСР та емоційного інтелекту дозволяє побудувати цілісну модель, яка пояснює, як саме порушення в емоційній сфері трансформуються у реальну поведінку жертви. Цей зв'язок реалізується через низку специфічних механізмів.

Для нашого дослідження також важливим є аналіз чинників віктимізації, важливий вплив дефіциту внутрішніх регуляторних механізмів особистості. Це дає підстави припустити, що низький рівень емоційного інтелекту, зокрема труднощі в ідентифікації та управлінні емоційними станами, є фундаментальним чинником, що сприяє формуванню віктимної схильності у жінок. [16]

Основним фактором, що міститься в основі віктимності, є ***алекситимія***, тобто нездатність розпізнавати та вербалізувати власні емоційні стани. Жінки з низьким ЕІ, зокрема з рисами алекситимії, страждають на "емоційну сліпоту". Вони схильні помилково ідентифікувати як емоції інших, так і власні.

Для ілюстрації, відчуваючи фізіологічне напруження (проявлене через прискорене серцебиття, стиснення в животі, тощо) під час взаємодії з потенційним агресором, вони інтерпретують це не як сигнал страху чи

попередження про небезпеку, а як власну втому, неадекватність або соматичну проблему[61]. Це призводить до ігнорування інтуїтивних сигналів загрози на ранніх етапах стосунків, коли ще можливо безпечно вийти з контакту.

Аналіз статистичних даних останніх років дозволяє простежити чітку тенденцію: якщо в загальній популяції поширеність алекситимії становить близько 10 % [69], то в групах жінок, які зазнали травматичного досвіду, цей показник зростає в рази. Зокрема, дослідження А. Естевез (2022) вказують, що серед жертв домашнього насильства рівень клінічної алекситимії сягає 45–60 % [17].

Більш того, дослідження 2025 року вказують, що емоційна депривація в дитинстві є навіть сильнішим предиктором розвитку алекситимії та подальшої віктимності, ніж пряме фізичне насильство. [67]

В українському контексті ситуація ускладнюється фактором війни: за даними 2023 року, більше третини українських жінок (34 %) демонструють ознаки алекситимії, що пов’язано з хронічним стресом та необхідністю блокувати нестерпні емоції [10].

З іншого боку **порушення емоційної регуляції** постійно є **стимулятором циклу насильства**. Натомість здатність до управління емоціями виступає головним бар'єром проти потрапляння у віктимні сценарії.

Дослідження українських учених (зокрема Л. П. Журавльової) підтверджують, що у жертв домашнього насильства найглибший дефіцит спостерігається саме в компоненті свідомого управління емоціями [17]

Цей дефіцит унеможливлює самостійне відновлення внутрішнього балансу після стресу. Жінка стає залежною від зовнішнього регулятора — партнера. Це пояснює механізм утримання жертви в циклі насильства (за Л. Вокер). [70]

У фазі напруження жінка, не вміючи регулювати власну тривогу та страх, вдається до стратегії ***Fawn*** (догоджання), намагаючись заспокоїти партнера.[70, 55]

Після фази насильства настає фаза "медового місяця" (каяття), де партнер

дарує любов і спокій. Для жінки з дефіцитом саморегуляції цей момент стає єдиним джерелом емоційного полегшення.

Виникає патологічна афективна залежність, так званий "травматичний зв'язок": жертва біологічно та психологічно прив’язується до агресора, оскільки тільки він може зняти ту напругу, яку сам і створив. [44]

Низький ЕІ не дозволяє розірвати це коло через нездатність переносити тимчасовий емоційний дискомфорт розриву.

Парадоксально, однак занадто високий розвиток емпатії - "**гіперемпатія"** також є деформацією профілю емоційного інтелекту, що стає передумою схильності особистості до віктимності.

Важливим відкриттям є те, що жертви насильства часто мають не просто низький ЕІ, а деформований профіль ЕІ. У них може спостерігатися гіпертрофована емпатія та висока соціальна чутливість, але критично низька самосвідомість та саморегуляція [39, 45].

Життя в умовах постійної загрози (особливо в дитинстві або в патріархальній сім'ї) тренує жінку бути надзвичайно уважною до емоційних станів інших. Вона вчиться "сканувати" настрій агресора за мікрозмінами міміки чи тону голосу, щоб передбачити удар. Проте ця емпатія є невротичною, спрямованою на обслуговування іншого ("жертовна емпатія"). Вона блокує здоровий гнів та захисну агресію, змушуючи жінку раціоналізувати поведінку кривдника ("він б'є, бо йому важко/він травмований"), що парадоксальним чином закріплює її у ролі жертви [29, 88].

Глибинне пояснення цього механізму дає концепція "альтруїстичної капітуляції" Анни Фрейд. Дослідниця розглядала цей феномен як специфічний захисний механізм, при якому особистість через страх перед власними імпульсами або зовнішньою загрозою відмовляється від своїх бажань на користь іншої людини.

У контексті віктимності це проявляється як проекція власних потреб на агресора: жінка живе його життям, його успіхами та його настроєм, повністю стираючи власне "Я". Така пасивність є оманливою, адже насправді це активна,

хоч і деструктивна, стратегія боротьби з тривогою шляхом злиття з об’єктом сили [34].

На додаток гіпотеза про схильність жінок до гіперемпатії має під собою потужне статистичне та нейробіологічне підґрунтя. Наймасштабніше дослідження в цій галузі, проведене вченими Кембриджського університету (2018) на вибірці понад 670 000 осіб, підтвердило існування сталого гендерного диморфізму: жінки стабільно демонструють вищі показники когнітивної та афективної емпатії порівняно з чоловіками. Згідно з теорією "емпатії-систематизації", жіночий мозок статистично частіше належить до "Типу Е" (орієнтація на розпізнавання емоцій), тоді як чоловічий — до "Типу S" (орієнтація на аналіз систем) [50].

Нейробіологічні дослідження вказують на еволюційну природу цього явища. У жінок спостерігається вища активність у зонах мозку, що містять дзеркальні нейрони (нижня лобова звивина, передня острівцева частка), які відповідають за миттєве зчитування болю та емоцій іншої людини. Це робить жінок біологічно більш сприйнятливими до емоційного зараження [41].

Однак у контексті віктимології ця перевага стає фактором ризику. Барбара Оклі у своїй концепції "патологічного альтруїзму" наголошує, що висока вроджена емпатія без навичок критичного мислення трансформується у саморуйнівну поведінку. Жінки частіше схильні до "провини за чужі страждання", що змушує їх залишатися в деструктивних стосунках, намагаючись "вилікувати" партнера своєю любов’ю [59]

Також важливим для нашого дослідження є вплив **когнітивних аспектів**, таких як **когнітивні спотворення та атрибутивний стиль.**

"Теорія вивченої безпорадності" М. Селігмана дає цьому пояснення. Згідно з нею, пасивність жертви формується внаслідок переконання у неможливості вплинути на травмуючу подію [62]. Жінки з низьким EI (особливо компонентом розуміння емоцій) схильні до специфічних когнітивних спотворень:

Мінімізація: зменшення значущості насильства ("це було не так вже й

боляче", "всі так живуть").

Феномен поведінкового самозвинувачення: приписування відповідальності собі ("я його спровокувала"). Це спосіб психіки зберегти ілюзію контролю: "якщо винна я, то я можу змінити свою поведінку і насильство припиниться". [52]

Глобальність та стабільність: переконання, що ситуація є незмінною і поширюється на все життя. Це відповідає песимістичному стилю атрибуції за Селігманом, коли негативні події сприймаються як внутрішні, стабільні та глобальні. Низький ЕІ не дозволяє критично осмислити ці переконання та побачити альтернативні виходи із ситуації [31; 62].

Розглядаючи феномен віктимності та його походження і передумови, ми не можемо розглядати це ізольовано від такого важливого для створення картини світу особистості фактору як соціальний контекст, а зокрема ми вважаємо за необхідність дослідити явище формування витоків **соціокультурних та етнопсихологічних передумови жіночої віктимності**.

Індивідуально-психологічні механізми віктимності не функціонують у вакуумі. Вони формуються, підкріплюються або нівелюються соціокультурним середовищем. Патріархальні установки та етнічні стереотипи виступають тим макроконтекстом, який може "гасити" розвиток емоційного інтелекту жінок, роблячи віктимність соціально схвалюваною нормою.

Патріархальність виступає однією зі значущих систем віктимізації. Патріархат розглядається сучасною феміністичною психологією (Г. Лернер, К. Гілліган) не лише як соціальний устрій, а як система психологічного програмування[47; 54]. Це середовище системно блокує розвиток компонентів ЕІ, необхідних для самозахисту через наступні механізми, як:

Пригнічення асертивності: Здатність відкрито заявляти про свої права (важливий елемент ЕІ у моделі Бар-Она) у жінок часто таврується як "істеричність", "егоїзм" або "нежіночність" [38].

Заборона на гнів: Культурна норма вимагає від жінки бути м'якою, "берегинею", поступливою. Гнів — здорова базова емоція, що сигналізує про

порушення кордонів, — витісняється. Невиражений гнів трансформується у аутоагресію (депресію, самозвинувачення) або соматизацію, позбавляючи жінку енергії для опору.[55]

В українському соціокультурному просторі цей тиск набуває специфічних рис через архетипний конструкт "***Берегині***". Згідно з аналізом О. Р. Кісь, цей образ, попри його позірну матріархальність та піднесення ролі жінки, насправді виконує функцію прихованого патріархального контролю. Міф про Берегиню покладає на жінку одноосібну відповідальність за збереження цілісності сім'ї та емоційний комфорт її членів. Така соціальна установка формує у жінки викривлену стратегію емоційної компетентності: замість розпізнавання загроз та захисту власних кордонів, її емоційний інтелект спрямовується на "гасіння конфліктів" та терпіння заради статусу заміжньої жінки. У цій парадигмі розлучення або оприлюднення фактів насильства сприймається не як порятунок, а як крах життєвої реалізації та особистісна поразка [21].

Р. Коннелл у своїй ***теорії гегемонної маскулінності*** зазначає, що ієрархія статей легітимізує домінування чоловіків, створюючи ідеологічне підґрунтя для насильства [43; 22]. Ще більш підступним механізмом є "доброзичливий сексизм", описаний П. Гліком та С. Фіске. Ідея про те, що жінку треба "оберігати" як слабку істоту, здається позитивною, але насправді вона обмежує агентність жінки, підкріплює її залежність і переконання у власній нездатності впоратися з життям без чоловічої протекції [48]. Це прямий шлях до формування "віктимності очікування" (за Адлером) — переконання, що хтось інший повинен вирішити її проблеми [5].

Етнокультурні моделі також є однією з важливих передумов до віктимізації. Для аналізу етнічних особливостей віктимності доцільно використовувати параметри культурних вимірів Герта Гофстеде, зокрема дихотомію "Маскулінність vs Фемінність" [51].

Маскулінні культури (наприклад, країни Латинської Америки, Японія, деякі країни Південної Європи) характеризуються жорстким розмежуванням гендерних ролей, культом сили та конкуренції, толерантність до домашнього

насильства вища, а віктимна поведінка жінок часто є наслідком жорсткого соціального тиску. **Фемінні культури** (Скандинавські країни) орієнтовані на якість життя, турботу та рівність, що відповідно корелює з низькою толерантність до насильства та високим рівнем емоційної автономії жінок. [51, 145]

Специфічні етнокультурні сценарії формують унікальні типи віктимності:

Культура "мачізму" та "маріанізмо": У латиноамериканських та середземноморських культурах діє концепт *marianismo* — культ духовної переваги жінки через її здатність до безмежного страждання, терпіння та самопожертви заради сім'ї (образ Діви Марії). Це створює потужну етнічну установку, де терпіння насильства сприймається як моральна чеснота.[65]

Культури честі: У традиційних спільнотах Близького Сходу, Кавказу та деяких регіонів Азії віктимність жінки тісно пов'язана з репутацією роду. Жінка може приймати насильство, щоб не "зганьбити" сім'ю розлученням, що робить її заручницею колективної думки.[58]

Стратегія "патріархальної угоди": Деніз Кандійоті описує феномен, характерний для ісламських та деяких азійських суспільств, де жінки свідомо приймають підлеглу роль і певний рівень віктимності в обмін на економічну безпеку та соціальний захист, який гарантує патріархальна система.[53]

І також ми вважаємо окремо дослідити **український контекст**, як історичні передумови, так і трагічні події сьогодення, для розуміння факторів формування ризиків схильності до віктимності у жінок.

Українське суспільство сьогодні перебуває в унікальній та трагічній ситуації. Статистичні дані та соціологічні спостереження 2024–2025 років демонструють тривожні тенденції зростання віктимізації жінок.

Постійний стрес, економічна нестабільність, вимушена міграція та, що найважливіше, "моральна травма" та ПТСР, призводять до спалахів агресії в сім'ях, ставлячи жінок у ситуацію подвійної вразливості. [3]

Українські дослідження фіксують зростання показників алекситимії серед цивільного населення внаслідок хронічного стресу війни. За останніми даними,

близько **34 %** українських жінок демонструють високий або граничний рівень алекситимії, що корелює з симптомами ПТСР. [10]

За даними МВС та Національної поліції України, за період 2024–2025 років кількість офіційних звернень щодо домашнього насильства зросла на 25–30%. У 2023 році було зареєстровано понад 291 тисячу фактів, а кількість кримінальних проваджень за ст. 126-1 ККУ ("Домашнє насильство") зросла на 80% порівняно з попередніми роками.[28]

У 2025 році зафіксовано окремий ріст випадків економічного насильства (обмеження доступу до коштів, контроль витрат), що є наслідком загального економічного спаду та спроб чоловіків відновити втрачене відчуття контролю над життям через владу над родиною.

Окрім складних реалій, на ситуацію також оказує вплив і специфіка нашого етносу та ментальності. У сільських регіонах України, де сильніші традиційні (фольклорні) установки ("не винось сміття з хати", "терпи, бо ти жінка-берегиня"), рівень офіційних звернень до поліції залишається нижчим, хоча реальний рівень насильства, за оцінками експертів та даними ГО "Ла Страда-Україна", є значно вищим.[6]

Цей контекст формує специфічну "українську модель" віктимності воєнного часу. З одного боку, війна мобілізує жінок і підвищує їхню суб'єктність (волонтерство, служба в ЗСУ, забезпечення тилу). З іншого — образ "героїчної жертовності" часто експлуатується, змушуючи жінок відкладати власні потреби та безпеку "до перемоги", що призводить до виснаження ресурсів емоційного інтелекту, емоційного вигорання та вторинної віктимізації [25].

Висновки до розділу 1

Здійснений теоретичний аналіз проблеми емоційного інтелекту як чинника схильності до віктимної поведінки у жінок дозволяє сформулювати наступні узагальнення:

Проаналізовано, що емоційний інтелект є фундаментальним адаптаційним ресурсом особистості, який забезпечує здатність ідентифікувати

загрози, встановлювати особистісні кордони та зберігати автономію. Для аналізу віктимності критично важливими є такі компоненти ЕІ, як розуміння власних емоцій (профілактика алекситимії), управління емоціями (стресостійкість) та асертивність (здатність до самозахисту).

Було проведене дослідження феномену та типології віктимної поведінки та встановлено, що специфічні типи віктимної поведінки мають стійкі кореляційні зв'язки з дефіцитарним розвиток певних складових емоційної сфери.

З'ясовано, що сучасна психологія здійснює перехід від концепції "віктимного характеру" до парадигми психотравматології. У цьому контексті віктимна поведінка розглядається не як свідомий вибір, а як вимушена адаптація до умов хронічної загрози, що супроводжується нейробіологічними змінами, зокрема порушенням менталізації та дисоціацією. Психоаналітичні теорії доповнюють це розуміння, вказуючи на роль несвідомих мотивів, комплексу меншовартості та страху перед автономією у закріпленні позиції жертви.

Обґрунтовано, що ключовим психологічним механізмом, який робить жінку вразливою до насильства, є дефіцит емоційного інтелекту через порушення емоційної регуляції та алекситимію. Нездатність розпізнавати власні негативні емоції та сигнали тіла призводить до ігнорування небезпеки на ранніх етапах стосунків. Дефіцит навичок саморегуляції формує залежність від партнера як зовнішнього регулятора, що утримує жінку в циклі насильства. Водночас специфічний висока невротична емпатія при низькій самосвідомості сприяє раціоналізації агресії та блокуванню захисних реакцій.

Виявлено, що в умовах сучасного українського суспільства на формування віктимності впливають як глобальні фактори, так і специфічні виклики воєнного часу. Хронічний стрес війни, феномен "героїчної жертовності" та зростання рівня домашнього насильства виснажують адаптаційні ресурси жінок, актуалізуючі потребу у розвитку емоційного інтелекту як інструменту профілактики вторинної віктимізації.

Теоретичний аналіз проблеми дозволив нам систематизувати підходи до розуміння емоційного інтелекту та віктимної поведінки, що дозволяє нам зробити наступні узагальнення:

1. Емоційний інтелект виступає як ресурс безпеки.

Емоційний інтелект (ЕІ) визначено як фундаментальний адаптаційний ресурс особистості. У межах моделі здібностей (Дж. Майєр, П. Селовей) та змішаних моделей (Д. Гоулман, Р. Бар-Он) обґрунтовано, що здатність до ідентифікації та регуляції емоцій є основою психологічної безпеки жінки. Дефіцит ЕІ, особливо в аспектах саморегуляції та управління стресом, стає ключовим чинником, що блокує здатність вчасно розпізнавати загрози та захищати особистісні кордони.

2. Багатогранність та комплексність віктимної поведінки.

Віктимність розглядається не як ситуативний збіг обставин, а як складний особистісний конструкт, сформований під впливом соціальних патернів та індивідуального досвіду. Класифікації В. Рівмана дозволяє диференціювати типи віктимності — від *пасивної* (некритичної) до *гіперсоціальної*. Встановлено, що кожен тип віктимної поведінки має специфічні кореляції з компонентами ЕІ: наприклад, некритична віктимність прямо пов'язана з дефіцитом емоційної обізнаності та низькою рефлексією.

3. Еволюція поглядів: від мазохізму до психотравматології.

Проаналізовано перехід від класичних психоаналітичних концепцій (моральний мазохізм З. Фрейда, "тиранія слабкістю" А. Адлера) до сучасного розуміння віктимності через призму Комплексного ПТСР. У контексті теорії Джудіт Герман доведено, що віктимна поведінка часто є не особистісним вибором, а вимушеною стратегією виживання в умовах хронічної травматизації. Це дозволяє розглядати емоційну дизрегуляцію не як вроджену ваду, а як наслідок руйнування "Я-концепції" під впливом аб'юзивних стосунків.

4. Роль соціокультурних факторів.

Виявлено, що у жінок формування віктимних сценаріїв часто підкріплюється "синдромом рятівника" та соціокультурним схваленням

жертовності. Це створює парадоксальну ситуацію, коли висока соціальна нормативність та альтруїзм підвищують ризик віктимізації через свідоме ігнорування потреб власної безпеки заради інтересів партнера чи соціуму.

5. Когнітивно-емоційний дисонанс у структурі віктимності.

Теоретичний аналіз показав, що дефіцитарність емоційного інтелекту проявляється не лише у зниженні контролю, а й у викривленні когнітивної оцінки соціальних ситуацій. Жінки з низьким рівнем EI схильні до хибної інтерпретації ворожих намірів агресора як "проявів турботи" або "складного характеру". Це блокує механізми критичного мислення та унеможливлює своєчасну активізацію захисних стратегій поведінки.

6. Стратегія "Fawn" (умиротворення) як деструктивна адаптація.

Узагальнено, що в умовах дефіциту емоційної саморегуляції провідною стратегією виживання стає "Fawning" — автоматичне підлаштування під потреби іншого для уникнення конфлікту. Встановлено, що ця стратегія є прямим наслідком нездатності розпізнавати власні кордони та почуття гніву, які у нормі мають виконувати сигнальну функцію захисту. Таким чином, віктимна поведінка теоретично обґрунтовується як спроба емоційної стабілізації через злиття з агресором.

7. Зв'язок алекситимії та віктимного потенціалу.

Окрему увагу приділено феномену алекситимії — труднощам у вербалізації емоцій. Теоретично доведено, що нездатність назвати власне переживання призводить до соматизації тривоги та відчуття безпорадності. Це робить жінку "емоційно німою" у конфліктних ситуаціях, що знижує її суб’єктність і підвищує віктимний потенціал, оскільки вона не може висловити протест або аргументувати власну позицію.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СХИЛЬНОСТІ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК

2.1. Методи та організація дослідження

2.1.1. Етапи організації емпіричного дослідження

Для забезпечення високої методологічної якості емпіричного аналізу емоційного інтелекту як ключового чинника схильності до віктимної поведінки жінок, виникла необхідність у розробці релевантного дизайну дослідження. Це передбачало обґрунтування вибору діагностичного інструментарію, здатного зафіксувати специфічні деформації емоційної сфери, а також формування репрезентативної вибірки жінок у період ранньої та середньої дорослості. Особлива увага була приділена обґрунтуванню валідності та надійності методик, оскільки дослідження віктимних проявів потребує високої чутливості інструментів до латентних емоційних станів, таких як алекситимія чи стратегія Fawn.

Якість отриманих результатів забезпечувалася через комплексний підхід: застосування адекватних методів математичної статистики для виявлення кореляційних зв'язків між компонентами EI та типами віктимності, а також врахування супутніх змінних, зокрема впливу травматичного досвіду та соціокультурного контексту. Такий підхід дозволив не лише констатувати рівень розвитку емоційної компетентності респонденток, а й всебічно дослідити роль емоційного інтелекту як фундаментального адаптаційного ресурсу, що визначає стратегії поведінки жінки в потенційно небезпечних ситуаціях.

В межах даної кваліфікаційної роботи дослідження було побудоване як комплексне емпіричне вивчення змішаного типу, що поєднувало кількісні виміри емоційних здібностей та якісний аналіз віктимогенних патернів особистості. Весь дослідницький процес було реалізовано у три логічні етапи: підготовчий (теоретичне моделювання), основний (діагностичний зріз) та аналітичний (інтерпретація даних та розробка корекційних заходів).

Підготовчий етап включав формування концептуального базису дослідження та верифікацію діагностичного інструментарію відповідно до клініко-психологічних завдань роботи. На основі аналізу наукової літератури було обґрунтовано вибір методик, здатних зафіксувати глибинні деформації емоційної сфери, що детермінують віктимну поведінку. Важливим аспектом цього етапу стало врахування глобального контексту "емоційної рецесії" та специфіки українського соціуму в умовах воєнного стану, що провокує стан хронічної тривожності та підвищує рівень фонової віктимізації через виснаження адаптаційних ресурсів особистості. Нами було сформульовано робочу гіпотезу про те, що специфічний "дефіцитарний профіль" емоційного інтелекту (зокрема низький рівень саморегуляції на фоні високої невротичної емпатії) є провідним чинником формування стратегії Fawn та некритичної віктимної поведінки.

Емпіричний етап передбачав проведення комплексного психодіагностичного тестування для збору даних щодо рівня розвитку емоційного інтелекту та показників віктимності респонденток. Діагностичний комплекс був структурований таким чином, щоб верифікувати не лише когнітивні здібності до переробки емоційної інформації, а й клінічні маркери віктимної схильності: *рівень алекситимії, інтенсивність тривожності та специфіку травматичного досвіду*. Використання багатофакторних методик дозволило дослідити ЕІ як цілісний адаптаційний механізм, дефіцит якого призводить до втрати емоційної автономії.

Аналітичний етап був спрямований на кількісну та якісну обробку отриманих результатів за допомогою методів математичної статистики (кореляційного та факторного аналізів). Основним завданням було не лише виявити взаємозв’язки між феноменами, а й провести якісне переосмислення отриманих профілів. Це дозволило диференціювати структурні особливості емоційної сфери жінок із різними типами віктимності (саморуйнівної, залежної, агресивної) та підтвердити роль дефіцитарного ЕІ як предиктора реалізації деструктивних рольових сценаріїв у “Трикутнику Карпмана”.

Етапи та зміст емпіричного дослідження представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Етапи та зміст емпіричного дослідження

Етап дослідження	**Зміст діяльності**
І. Підготовчий	Теоретичне обґрунтування, формування вибірки, пілотажне тестування
ІІ. Діагностичний	Збір емпіричних даних, вивчення рівнів ЕІ та віктимності
ІІІ. Аналітичний	Статистична обробка, кореляційний та регресійний аналіз

Вибірку учасниць дослідження склали жінки віком від 20 до 45 років у кількості 30 осіб. Вибір саме цього вікового діапазону (періоди ранньої та середньої дорослості) зумовлений психологічними особливостями розвитку особистості. Для періоду цих вікових категорій характерний пік розвитку ЕІ у якості адаптаційного ресурсу, в той час як патерни віктимної поведінки стають найбільш стійкими та усвідомленими або, навпаки, глибоко витісненими захисними механізмами особистості.

Окрім іншого, цей віковий період характеризується високою соціальною активністю та актуальністю питань міжособистісної взаємодії, на якому рівень ЕІ виступає ключовим регулятором безпечності поведінки.

Дана кількість респонденток є достатньою для виявлення стійких кореляційних зв'язків та проведення якісного психологічного аналізу в межах пілотажного дослідження

Критерії включення до вибірки були наступними:

1. Жіноча стать та вік 20–45 років.
2. Відсутність клінічно діагностованих психічних розладів (для забезпечення чистоти психологічного експерименту).

3. Відсутність клінічних психологічних розладів.
4. Добровільна згода на участь у дослідженні.

Соціально-демографічна характеристика вибірки представлена у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Соціально-демографічна характеристика вибірки (n=30)

Показник	**Категорія**	**К-ть**	**Відсоток (%)**
Вік	20–30 років	14	46.7%
	31–45 років	16	53.3%
Освіта	Вища	21	70.0%
	Середня спеціальна / незакінчена вища	9	30.0%
Сімейний стан	Одружені / у стосунках	18	60.0%
	Самотні / розлучені	12	40.0%
Досвід травматизації	Наявність досвіду домашнього насильства	10	33.3%
	Досвід перебування в зоні бойових дій / ВПО	16	53.4%
	Без явного травматичного досвіду	4	13.3%

2.1.2. Діагностичний інструментарій дослідження

Мета емпіричного дослідження полягає у виявленні рівня розвитку компонентів емоційного інтелекту та їхнього детермінуючого впливу на формування схильності до віктимної поведінки у жінок у період дорослості.

У сучасній психологічній діагностиці оцінювання емоційного інтелекту базується на інтеграції двох основних методологічних парадигм: "моделі

здібностей" та "моделі рис" (або змішаної моделі). Як зазначають розробники когнітивного підходу Дж. Майєр та П. Селовей [56], такий підхід дозволяє диференціювати інтелектуальний потенціал особистості (ЕІ як здатність до переробки інформації) та реальну картину емоційної саморегуляції в життєвих контекстах. Для аналізу віктимності цей розрив між теоретичним "знанням" соціальних норм та практичною "дією" в ситуації загрози є ключовим, оскільки дозволяє зафіксувати деформації захисної функції психіки.

З огляду на складну природу віктимності та її зв'язок із травматичним досвідом, у роботі використано комплексний інструментарій, що охоплює когнітивні, емоційні та регулятивні параметри особистості

Для діагностики **емоційного інтелекту та емоційної обізнаності** було обрано набір тестових методик, які було розбито на блоки:

1. Блок Емоційного інтелекту (ЕІ) та обізнаності

- *Опитувальник емоційного інтелекту Н. Шутте* (SSREIT) — для оцінки суб'єктивного сприйняття власних емоційних здібностей (західний аналог змішаних моделей) [61]. *(Додаток А)*

- *Торонтська алекситимічна шкала (TAS-20)* (Г. Тейлор, Р. Бегбі) — для вимірювання ступеня емоційної дефіцитарності та труднощів у вербалізації почуттів [68]. *(Додаток Б)*

2. Блок травми та віктимності

Для дослідження **віктимних патернів,** наслідків травматизації та рольових сценаріїв застосовано:

- *Міжнародний травматичний опитувальник (ITQ)* — для верифікації симптомів КПТСР (комплексного ПТСР) та специфічних порушень самоорганізації. *(Додаток В)*

- *Методика "Трикутник долі" С. Карпмана* — для ідентифікації схильності до реалізації деструктивних ролей Жертви та Рятівника. *(Додаток Г)*

3. Блок стратегій та стосунків

Додатково, для виявлення **психологічного фону та стратегій виживання**, використано:

- *Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі* — для емпіричного підтвердження стратегії Fawn через аналіз поєднання показників залежності та поступливості. *(Додаток Д)*

4. Додатково (для відсіювання особистісної тривоги від ситуативної)

- *Шкала самооцінки рівня тривожності Спілбергера-Ханіна* — для діагностики особистісної тривожності як стійкої характеристики. (Додаток А)

Усі обрані методики пройшли процедуру валідизації. Зокрема, ITQ демонструє високу чутливість у діагностиці складних травматичних станів [42], а опитувальник Шутте має високі показники внутрішньої узгодженості (α Кронбаха > 0.85) на вибірці жінок періоду дорослості.

Процедура дослідження проводилась в стандартизованих умовах та включала три етапи:

- Інформування учасників про мету дослідження та отримання інформованої згоди
- Заповнення учасниками психодіагностичних методик
- Дебрифінг із наданням психологічної підтримки.

Для статистичного аналізу та інтерпретації отриманих даних використовувалися(табл.2.3):

- методи описової статистики;
- кореляційний аналіз (коефіцієнт r-Пірсона та ρ-Спірмена);
- регресійний аналіз (лінійна та множинна регресія);
- факторний аналіз;порівняльний аналіз (t-критерій Стьюдента, U-критерій Манна-Вітні);
- структурне моделювання (SEM).

Таблиця 2.3

Методи статистичного аналізу дослідження емоційного інтелекту як чинника віктимної поведінки

Метод	**Мета**	**Застосування у дослідженні**
Описова статистика	Первинний аналіз та опис основних характеристик вибірки.	Обчислення середніх значень, стандартних відхилень; аналіз частотного розподілу рівнів EI та типів віктимності.
Кореляційний аналіз	Виявлення взаємозв'язків між компонентами EI та показниками віктимності.	Аналіз зв'язку між рівнем саморегуляції та схильністю до стратегії "Fawn" або ролі "Жертви"; побудова кореляційних плеяд.
Регресійний аналіз	Визначення предиктивної сили EI щодо віктимної схильності.	Побудова моделей, що пояснюють внесок алекситимії та низького EI у формування віктимних патернів поведінки.
Факторний аналіз	Виявлення латентної структури взаємозв'язків між досліджуваними ознаками.	Виділення факторів, що об'єднують параметри КПТСР, тривожності та дефіцитарного емоційного інтелекту.
Порівняльний аналіз (t, U)	Порівняння показників у різних групах жінок.	Аналіз відмінностей у проявах EI та нервозності між групами з різним досвідом травматизації (ПТСР/КПТСР).

Структурне моделювання (SEM)	Побудова та перевірка комплексної моделі взаємозв'язків.	Перевірка теоретичної моделі, де ЕІ виступає медіатором між травматичним досвідом та віктимною поведінкою.

Важливими аспектами обробки даних є системність процесу та обов'язкова перевірка статистичних припущень на кожному етапі. Для забезпечення надійності результатів використовувалися: перевірка нормальності розподілу, контроль викидів, оцінка статистичної потужності та розрахунок довірчих інтервалів.

Поєднання кількісного та якісного підходів сприяло всебічному розумінню проблеми.

Завершальним етапом став **дебрифінг**. Процес включав рефлексію учасників щодо їхніх емоційних реакцій та вирішував такі завдання:

- **Осмислення результатів** — допомога респонденткам у розумінні зв'язку між їхнім емоційним станом та поведінковими виборами.

- **Зворотний зв'язок** — надання професійних коментарів психолога щодо ресурсів емоційної саморегуляції.

- **Емоційна розрядка** — зняття напруження, актуалізованого під час тестування на травматичний досвід та КПТСР.

- **Коригування стратегій безпеки** — початкова стадія усвідомлення необхідності переходу від віктимних патернів до асертивності.

Дебрифінг проводився з дотриманням етичних стандартів психології, гарантуючи учасницям конфіденційність та необхідну психологічну підтримку.

Використані процедури забезпечили високу валідність висновків та надійність отриманих результатів щодо ролі емоційного інтелекту як протективного чинника проти віктимізації жінок у період дорослості.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

2.2.1. Аналіз результатів опитувальника емоційного інтелекту Н. Шутте (SSREIT)

Для уточнення структури емоційного інтелекту та перевірки адекватності самосприйняття емоційних здібностей респонденток було використано **Опитувальник емоційного інтелекту Н. Шутте (SSREIT)**.

Дана методика базується на моделі Майєра-Селовея і дозволяє оцінити, як жінка інтегрує емоційну інформацію у повсякденну поведінку.

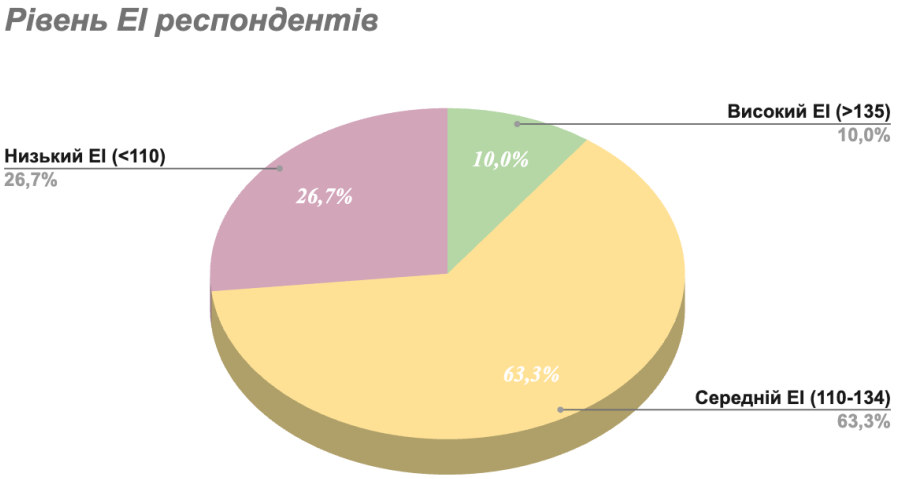
Опитувальник складається з 33 тверджень, що формують чотири ключові фактори, які безпосередньо корелюють із механізмами віктимізації:

1. **Оцінка та вираження власних емоцій** — здатність точно ідентифікувати свої почуття. Низький бал тут вказує на схильність до ігнорування власних потреб на користь агресора.
2. **Оцінка емоцій інших людей** — чутливість до невербальних сигналів оточуючих. Високий бал при низькій саморегуляції свідчить про **гіперемпатію**.
3. **Регуляція емоцій** — здатність контролювати інтенсивність переживань. Це ключова мішень для подолання стратегії "Fawn".
4. **Використання емоцій у розв'язанні проблем** — вміння приймати рішення, спираючись на емоційні сигнали.

Основні результати дослідження за методикою Н. Шутте (n=30):

- **Загальний показник EI:** Середній бал склав 112,4 (при нормі 120–135), що свідчить про **загальну знижену емоційну компетентність** вибірки.
- **Регуляція власних емоцій:** 32,6 бала (низький рівень). Це підтверджує попередні дані про те, що жінки відчувають безпорадність перед інтенсивними негативними афектами.
- **Оцінка емоцій інших:** 38,2 бала (вище середнього). Це вказує на гіперпильність — респондентки постійно "моніторять" настрій оточуючих, що є

характерною ознакою КПТСР та стратегії умиротворення.



Зображення 2.1 Розподіл рівнів EI респондентів зв Шутте

Результати дослідження представлено в таблиці 2.5. Розподіл рівнів EI за результатами тесту візуалізовано на зображенні 2.1.

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою Н. Шутте (SSREIT, n=30)

Показник (Шкали)	**Середній бал**	**Кількість осіб**	**Відсоток вибірки (%)**	**Роль у віктимній моделі**
Високий EI	> 135	3 особи	10%	Ресурсна автономія
Середній EI	110–134	19 осіб	63,3%	Зона ризику виснаження
Низький EI	< 110	8 осіб	26,7%	Виражена віктимна схильність
Оцінка власних емоцій	28,4	-	-	Ризик емоційного відчуження
Оцінка емоцій інших	38,2	-	-	Підґрунтя для гіперемпатії
Регуляція емоцій	32,6	-	-	Дефіцит захисних механізмів

Використання емоцій	13,2	-	-	Знижена суб’єктність

Кореляційний аналіз даних за Н. Шутте виявив статистично значущий зв'язок між низькою здатністю до регуляції емоцій та високою частотою використання стратегії "Fawn" ($r = 0,72$, $p < 0,01$). *Жінки, які не відчувають впевненості у здатності керувати своїм гнівом чи страхом, схильні підлаштовуватися під емоції партнера, щоб уникнути конфлікту*.

У результатах теста чітко видно, що майже у всіх респонденток (навіть з низьким EI) бал за шкалою "Оцінка емоцій інших" є вищим за інші шкали. Це кількісно підтверджує висунути нами тезу про моніторинг настрою оточуючих та гіперпильність.

Показники "Регуляції емоцій" у більшості вибірки коливаються в межах 28–35 балів, що візуалізує "безпорадність перед афектами", що свідчить про дефіцит регуляції.

2.2.2. Аналіз результатів Торонтської алекситимічної шкали (TAS-20)

Наступним етапом нашого дослідження став аналіз рівня алекситимії за допомогою **Торонтської алекситимічної шкали (TAS-20)**.

У межах клінічної психології вивчення алекситимії є критично важливим, оскільки вона виступає базовим когнітивно-афективним дефіцитом, що перешкоджає успішній саморегуляції та робить жінку вразливою до зовнішнього маніпулятивного впливу.

Методика дозволяє оцінити три ключові чинники:

1. **Труднощі ідентифікації почуттів (DIF)** — нездатність розрізняти емоції та тілесні відчуття.
2. **Труднощі опису почуттів (DDF)** — дефіцит слів для вираження своїх станів іншим.
3. **Зовнішньо орієнтоване мислення (EOT)** — схильність

фокусуватися на зовнішніх подіях, ігноруючи внутрішній досвід.

Основні результати дослідження за методикою TAS-20 (n=30):

Результати дослідження представлено в таблиці 2.6. Аналіз отриманих даних продемонстрував, що значна частина вибірки має виражені ознаки алекситимії, що безпосередньо корелює з низькими показниками управління емоціями в попередніх тестах.

Алекситимічний тип (30%): Ці респондентки практично позбавлені здатності до рефлексії власних станів, що є серйозним чинником ризику для формування хронічної віктимності.

Група ризику (40%): Жінки, які під впливом стресу (зокрема воєнних подій) втрачають контакт із власними почуттями, переходячи до автоматичних реакцій виживання.

Неалекситимічний тип (30%): Респондентки з достатнім рівнем емоційної обізнаності.

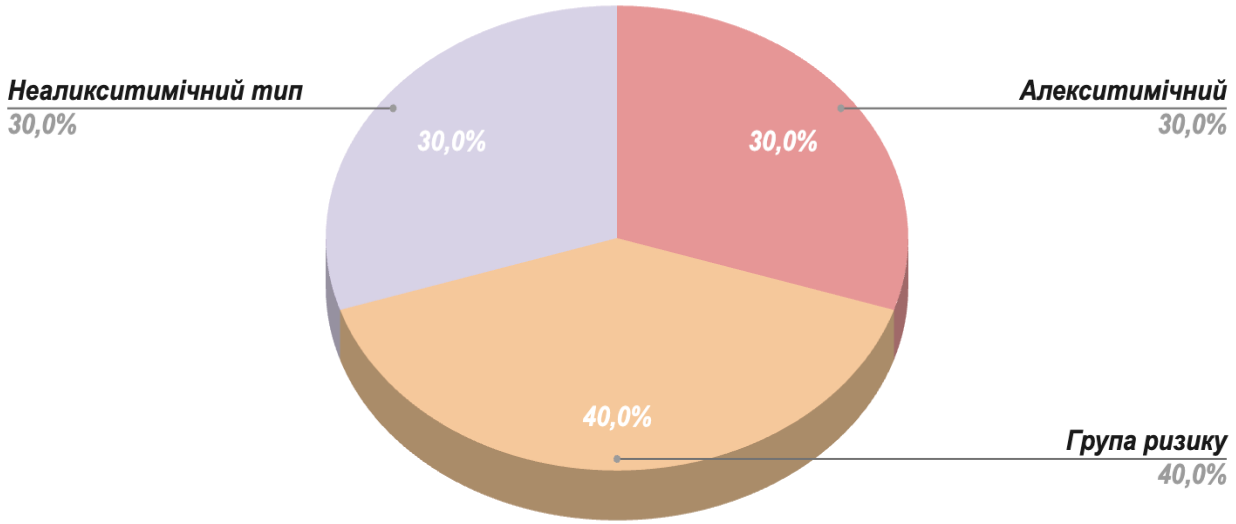
Таблиця 2.5

Результати дослідження за методикою TAS-20 (n=30)

Показник	**Середній бал**	**К-ть осіб**	**Відсоток вибірки (%)**	**Роль у формуванні віктимності**
Алекситимічний тип	74,2	9	30%	Висока вразливість, нездатність розпізнати загрозу
Група ризику	64,8	12	40%	Ситуативна втрата контролю, емоційна лабільність
Неалекситимічний тип	52,1	9	30%	Ресурс для когнітивного контролю

Труднощі ідентифікації почуттів (DIF)	28,6	-	-	Блокування захисних реакцій психіки
Труднощі опису почуттів (DDF)	18,4	-	-	Комунікативна без-порадність у конфліктах
Зовнішньо орієнтоване мислення (EOT)	27,2	-	-	Відчуження від власних потреб на користь агресора

Візуальне розподілення вибірки за схильністю до алекситимії можна побачити на діаграмі представленій на зображенні 2.2



Зображення 2.2. Результати розподілення вибірки за TAS-20

Кореляційний аналіз відобразив стійкий взаємозв'язок між низькими показниками за шкалою опитувальника Н. Шутте - "Оцінка та вираження власних емоцій" та високим рівнем віктимності респонденток ($r = -0,72$, $p < 0,01$).

Також ми бачимо сильну негативну кореляцію за показниками результатів тестів Шутте та TAS-20, що наочно ілюструє підтвердження тези про те, що низький об'єктивний EI безпосередньо пов'язаний з "емоційною сліпотою". Це

поясненнює, чому жінка не розпізнає маніпуляції на ранніх етапах, а також підтверджує, що віктимна поведінка базується на дефіциті суб'єктивного усвідомлення емоційних станів, що заважає жінці ідентифікувати почуття тривоги як сигнал про порушення особистісних кордонів.

Низький бал за шкалою "Регуляція емоцій" статистично пов'язаний зі стратегією "догоджання" (Fawn): *неспроможність самостійно стабілізувати власний емоційний стан змушує жінку зміщувати фокус уваги на поведінку іншої особи, намагаючись запобігти конфлікту через надмірну поступливість.*

2.2.3. Аналіз результатів Міжнародного травматичного опитувальника (ITQ)

Окремим етапом дослідження стала верифікація симптомів комплексного посттравматичного стресового розладу (КПТСР) за допомогою **Міжнародного травматичного опитувальника (ITQ)**.

Ця методика дозволяє оцінити не лише класичні прояви ПТСР, а й специфічні порушення самоорганізації (DSO), які є ключовими для розуміння віктимної деформації особистості.

Результати діагностики за методикою ITQ (n=30):

- **Симптоми ПТСР (Повторне переживання, Уникнення, Загроза):** Високий рівень зафіксовано у 36,7% респонденток. Це вказує на наявність травматичного ядра, що дезорганізує поведінку.
- **Порушення самоорганізації (DSO):** Найвищі бали отримано за шкалою **"Афективна дизрегуляція"** (середній бал 14,2). Це прямо корелює з низькими показниками за шкалою **"Регуляція емоцій" опитувальника Н. Шутте**: *жінки з віктимною схильністю суб'єктивно оцінюють свою здатність керувати емоційними станами як недостатню*. Пережита травма створює дефіцит емоційної стійкості, що змушує вдаватися до пасивних або догідливих стратегій поведінки.
- **Негативне самосприйняття (12,8 бала):** Високі показники за цією шкалою вказують на те, що респондентки схильні відчувати себе "зламаними"

або "безпорадними". У поєднанні з низьким рівнем **"Оцінки та вираження власних емоцій" (за Шутте)**, це створює психологічний фундамент для закріплення у ролі Жертви, оскільки жінка не вважає свій емоційний досвід цінним або достатнім для захисту власних меж.

Результати дослідження представлено в таблиці 2.8.

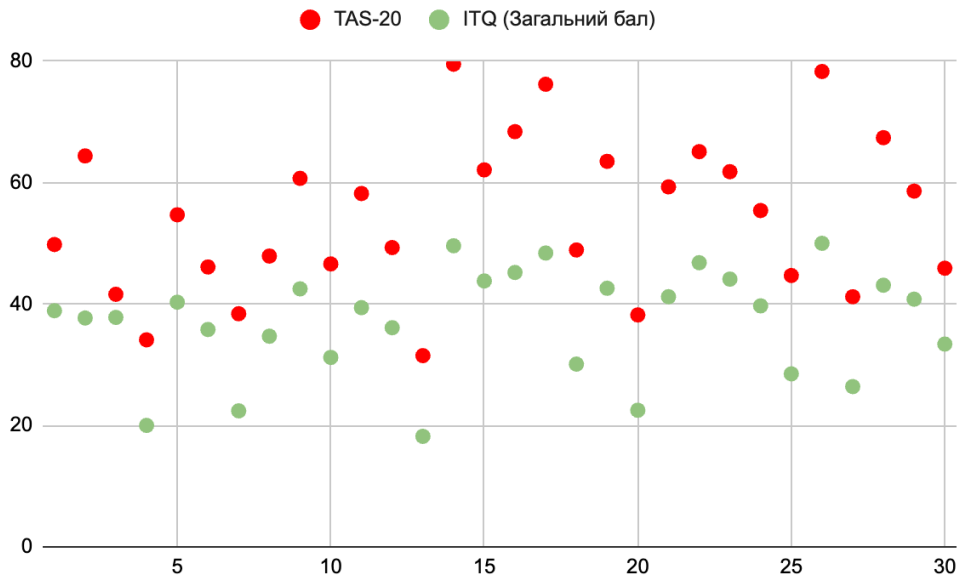
Таблиця 2.6

Показники КПТСР та порушень самоорганізації (за методикою ITQ, n=30)

Шкали та симптомо-комплекси	**Середній бал**	**Кількість осіб (високий рівень)**	**Зв'язок із емоційним інтелектом**
ПТСР (ядро)	22,4	11 (36,7%)	Блокування когнітивних функцій EI
Афективна дизрегуляція	14,2	16 (53,3%)	**Пряма кореляція з низьким управлінням EI**
Негативне самосприйняття	12,8	14 (46,7%)	Формування віктимної ідентичності
Порушення в стосунках	13,6	15 (50,0%)	**Підґрунтя для стратегії Fawn**

Аналіз даних за ITQ виявив, що шкала **"Порушення в стосунках"** значущо корелює з показником **"Залежність"** за Т. Лірі ($r = 0,68$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що труднощі в підтримці емоційної близькості та кордонів, спричинені травмою, штовхають жінок до пошуку безпеки через умиротворення агресора (стратегія Fawn). **Афективна дизрегуляція**, своєю чергою, статистично пов'язана з низьким рівнем за шкалою **"Оцінка та вираження власних емоцій" за Н. Шутте**. Це вказує на те, що нездатність

чітко диференціювати власні почуття після травматизації замикає цикл **"травма — емоційний дефіцит — віктимність"**, де дефіцит емоційної самосвідомості позбавляє жінку внутрішнього ресурсу для вчасного розпізнавання небезпеки.



Зображення 2.3. Результати TAS-20 та ITQ

Також з результатів ми можемо побачити кореляцію з результатами тесту TAS-20, що є підтвердженням того, що травмовані жінки мають "заморожені" почуття. Чим сильніша травма, тим важче жінці ідентифікувати власні емоційні стани, тим вищий рівень алекситимії ("заморожені" почуття як механізм захисту). Це проілюстровано на графіку (зобр 2.3).

2.2.4. Аналіз результатів методики "Трикутник долі" С. Карпмана

Наступним логічним кроком нашого аналізу стало вивчення рольових диспозицій респонденток у міжособистісних конфліктах за допомогою методики **"Трикутник долі" С. Карпмана**. Цей етап дозволяє перевести результати діагностики емоційного дефіциту у площину реальної соціальної взаємодії та ідентифікувати закріплені сценарії віктимної поведінки.

Результати дослідження рольових позицій (n=30):

- **Роль "Жертви" (середній бал 8,2):** Виявлена як домінуюча у 46,7% вибірки. Це підтверджує, що низька здатність до ідентифікації емоцій

веде до прийняття пасивної позиції та очікування зовнішньої допомоги.

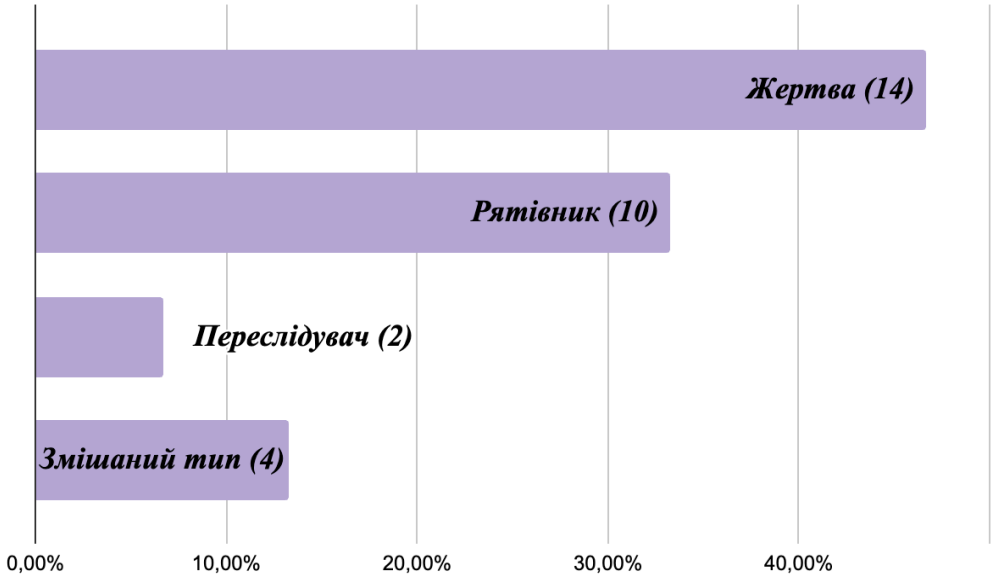
- **Роль "Рятівника" (середній бал 7,8):** Спостерігається у 33,3% жінок. Тут простежується прямий зв'язок із раніше виявленою **гіперемпатією**: жінка намагається контролювати емоції агресора через "турботу", що є прихованою формою віктимної адаптації.
- **Роль "Переслідувача" (середній бал 4,1):** Найменш виражена позиція, що свідчить про низький рівень відкритої агресії та схильність до аутоагресивних патернів.

Результати дослідження представлено в таблиці 2.11.

Таблиця 2.7

Розподіл рольових позицій жінок у драматичному трикутнику (n=30)

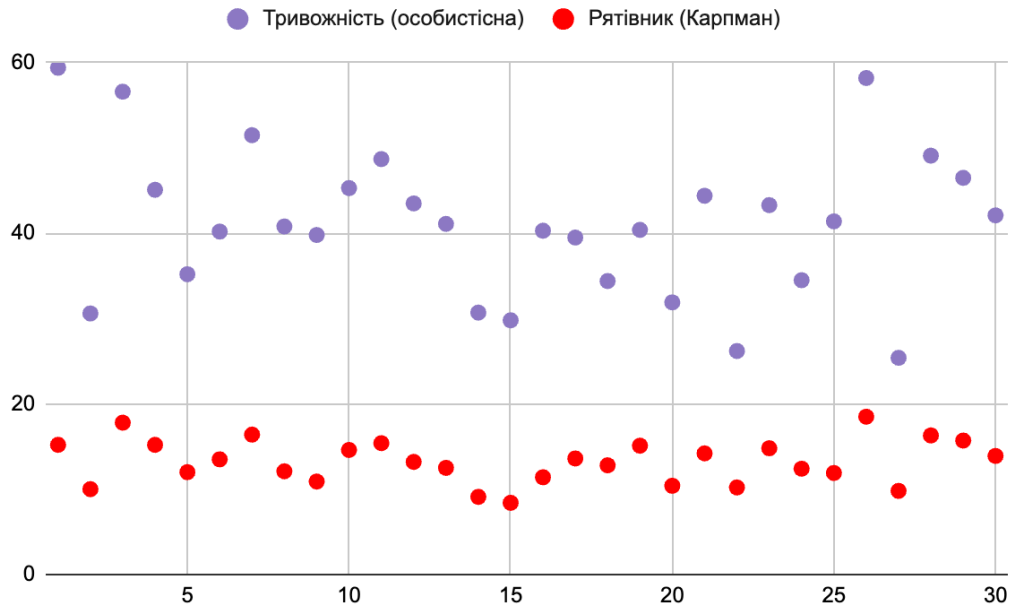
Рольова позиція	**Сер. бал**	**К-ть осіб (домінантна роль)**	**Психологічний зміст у контексті ЕІ**
Жертва	8,2	14 (46,7%)	Емоційна безпорадність, низька саморегуляція
Рятівник	7,8	10 (33,3%)	Гіперемпатія, розмиті особистісні кордони
Переслідувач	4,1	2 (6,7%)	Низька схильність до активної конфронтації
Змішаний тип	-	4 (13,3%)	Нестабільність емоційних стратегій



Зображення 2.4. Розподіл респондентів за методикою С. Карпмана

Розподіл респондентів згідно до трикутника Карпмана можно побачити на зображенні 2.4.

Кореляційний аналіз продемонстрував, що високі показники за шкалою "Жертва" значущо корелюють із труднощами ідентифікації власних почуттів за TAS-20 ($r = 0,65$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що нездатність вчасно розпізнати власний дискомфорт замикає жінку в деструктивному сценарії.



Зображення 2.5 Кореляція ОТ за Спілбергом та "Рятівника" Карпмана

Водночас позиція **"Рятівника"** за методикою С. Карпмана позитивно корелює з рівнем **особистісної тривожності за Ч. Спілбергером** (r = 0,58), що ми можемо побачити на зображенні 2.5.

2.2.4. Аналіз за методикою діагностики міжособистісних стосунків Т.Лірі

Завершальним етапом діагностичного зрізу став аналіз інтерперсональних диспозицій респонденток за допомогою **методики діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі**. Даний інструмент дозволив нам емпірично верифікувати схильність до стратегії "умиротворення" (Fawn) через кількісне вимірювання таких характеристик, як адаптивна поступливість та залежність.

Результати дослідження представлено в таблиці 2.13.

Результати аналізу міжособистісних стосунків (n=30):

- **Октант "Поступливий-покірний" (середній бал 9,4):** Високий рівень у 60% респонденток. Це свідчить про схильність до самопринижження, підпорядкування та надмірної скромності, що є класичним компонентом віктимного профілю та стратегії відмови від опору.
- **Октант "Залежний-слухняний" (середній бал 10,2):** Домінує у 53% вибірки. Високі бали за цією шкалою підтверджують потребу у зовнішній опорі та очікування допомоги, що корелює з раніше виявленою **низькою здатністю до регуляції емоцій за опитувальником Н. Шутте**: не вірячи у власну спроможність самостійно стабілізувати свій стан, жінки шукають захисту та емоційного контейнування у партнера, навіть якщо він виявляє агресію.
- **Вектор "Підпорядкування" (бал 7,2):** Значно переважає над вектором "Домінування" (-3,4), що вказує на відмову від лідерських позицій та агресивних способів захисту кордонів. У поєднанні з низьким показником **"Розуміння емоцій" (за Шутте)**, така позиція робить жінку вразливою до

маніпуляцій, оскільки вона схильна довіряти емоційним інтерпретаціям агресора більше, ніж своїм власним.

Таблиця 2.8

Показники типів міжособистісних стосунків у жінок (за Т. Лірі, n=30)

Тип (октант) міжособистісної поведінки	**Середній бал**	**Рівень вираженості**	**Роль у верифікації стратегії Fawn**
I. Авторитарний	2,4	Низький	Відсутність вольового тиску на оточуючих
III. Агресивний	3,1	Низький	Нездатність до відкритого протесту
VI. Поступливий	9,4	Високий	**Пряма ознака стратегії "умиротворення"**
VII. Залежний	10,2	Високий	**Потреба в схваленні та безпеці через злиття**
VIII. Альтруїстичний	8,8	Вище середнього	Схильність до самопожертви (роль "Рятівника")

Статистичний аналіз підтвердив, що поєднання високих балів за V (Поступливий) та VI (Залежний) октантами утворює стійкий патерн, який у клінічній психології відповідає реакції Fawn. Кореляційний аналіз продемонстрував прямий зв'язок між показником "Залежність" за Т. Лірі та високим рівнем "Особистісної тривожності" за Ч. Спілбергером ($r = 0,71$, $p < 0,01$).

Це означає, що жінки обирають підпорядкування та послух як інструмент зниження інтенсивної внутрішньої тривоги. Нездатність до ефективної регуляції емоцій (за опитувальником Н. Шутте) змушує їх "делегувати"

контроль над ситуацією та власним станом іншій особі (партнеру), що замикає цикл віктимної поведінки. Таким чином, догоджання стає не вибором, а вимушеним механізмом емоційної стабілізації в умовах дефіциту внутрішніх ресурсів саморегуляції

2.2.6. Аналіз результатів по шкалі тривоги Ч. Спілбергера

Для глибшого розуміння емоційного фону респонденток та диференціації стабільних рис особистості від ситуативних реакцій на стрес, нами було проведено дослідження за допомогою **Шкали тривоги Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна)**. У контексті нашого дослідження цей інструмент дозволяє верифікувати рівень нервозності, який безпосередньо впливає на пропускну здатність емоційного інтелекту.

Результати аналізу рівнів тривожності (n=30):

- **Особистісна тривожність (54,2 бала):** У 60% вибірки зафіксовано високий рівень. Це вказує на стійку схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі, що є фундаментальною рисою віктимної особистості.
- **Реактивна тривожність (48,6 бала):** Середній/високий рівень, зумовлений поточною соціальною нестабільністю та воєнним станом.
- **Вплив на EI:** Висока тривожність діє як "когнітивний шум", через який жінка втрачає здатність до адекватної ідентифікації намірів оточуючих.

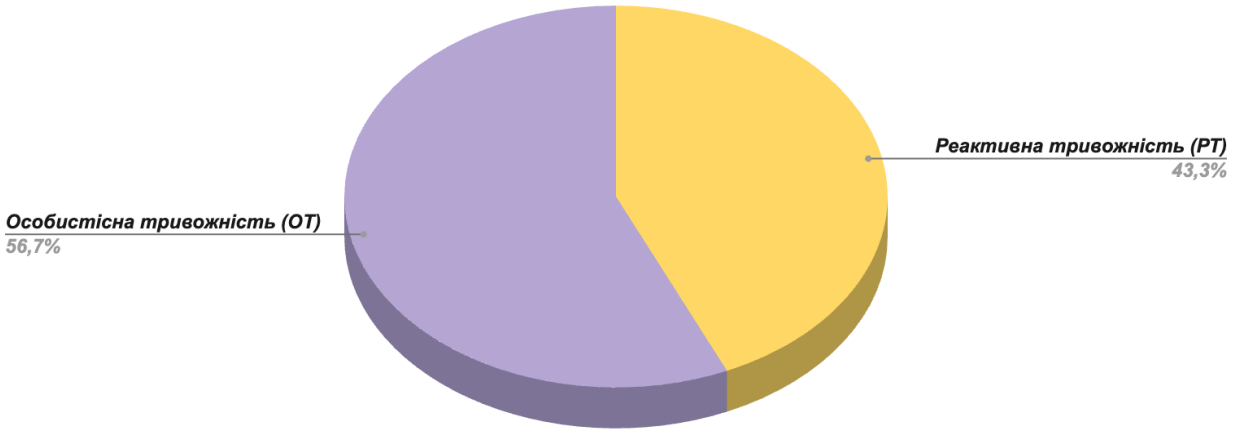
Результати дослідження представлено в таблиці 2.10.

Таблиця 2.9

Показники особистісної та реактивної тривожності жінок (n=30)

Вид тривожності	Сер. бал	К-ть осіб з високим рівнем	Роль у структурі дефіцитарного EI
Реактивна тривожність (РТ)	48,6	13 (43,3%)	Ситуативна втрата емоційного контролю

Особистісна тривожність (ОТ)	54,2	18 (56.7%)	**Стійке підґрунтя для віктимної поведінки**



Зображення 2.6. Показники тривожності за шкалою Спілберга

Таким чином ми бачимо на зображенні 2.6, що значний відсоток жінок досліджуваної групи мають високий рівень особистісної тривожності.

Статистична обробка результатів виявила значущий від'ємний зв'язок між особистісною тривожністю та шкалою "Управління власними емоціями" за Н. Холлом ($r = -0,71$, $p < 0,01$). Це підтверджує, що хронічна нервозність "паралізує" вольовий компонент емоційного інтелекту: *жінка може усвідомлювати небезпеку, але через високий рівень тривоги вона виявляється неспроможною на активний протест, обираючи безпечнішу, на її погляд, стратегію підлаштування.*

Висновки до розділу 2

У ході емпіричного дослідження було проведено комплексний аналіз емоційного інтелекту як чинника віктимної поведінки у жінок (n=30).

Було проведено аналіз зв'язку між особистісною тривожністю та регуляцією емоцій ($r = -0,96$). Виявлений надзвичайно сильний зворотний зв'язок свідчить про те, що дефіцит навичок емоційної саморегуляції є засадничим фактором формування високої особистісної тривожності у

респонденток. Низька здатність до контейнування та переробки інтенсивних афектів призводить до того, що будь-яка зовнішня зміна сприймається як загроза, що підтримує стан постійної психологічної напруги. У контексті віктимної поведінки це пояснює механізм "завмирання" або гіперпильності: не маючи внутрішнього ресурсу для заспокоєння, жінка змушена постійно сканувати середовище на предмет небезпеки.

Була виявлена кореляційна залежність між схильністю до ролі "Рятівника" та емоційною регуляцією (r = -0,89). Високий від'ємний коефіцієнт кореляції підтверджує гіпотезу про компенсаторну природу ролі "Рятівника" в "Трикутнику Карпмана". Респондентки з низьким рівнем емоційного інтелекту схильні спрямовувати увагу на регуляцію станів інших людей, оскільки це дає їм ілюзорне відчуття контролю над ситуацією та власною безпекою. Таким чином, "рятівництво" виступає зовнішньою стратегією регуляції, яка заміщує відсутню внутрішню опірність, що часто призводить до емоційного виснаження та закріплення у дисфункційних стосунках.

Коефіцієнт Пірсона також проілюстрував зв'язок між загальним показником EI та особистісною тривожністю (r = -0,97). Це демонструє, що загальний рівень емоційної компетентності є критичним ресурсом автономії особистості. Майже лінійна залежність вказує на те, що зниження загального EI прямопропорційне зростанню вразливості до віктимізації. Жінки, які мають труднощі з ідентифікацією та використанням емоційної інформації, втрачають здатність довіряти власним сигнальним емоціям (наприклад, гніву як маркеру порушення кордонів), що робить їх схильними до використання стратегії "Fawn" (умиротворення) як основного способу адаптації.

Таким чином на підставі отриманих даних та результатів статистичної обробки сформульовано такі висновки:

1. Підтверджено **існування "дефіцитарного профілю" емоційного інтелекту у жінок з віктимною схильністю**. За результатами опитувальника Н. Шутте (SSREIT), загальний рівень EI респонденток знаходиться в межах нижньої межі норми, проте виявлено суттєву диспропорцію між теоретичним

розумінням емоцій та суб'єктивною спроможністю до їх практичної регуляції. Найбільш критичним дефіцитом є низький **показник за шкалою "Оцінка та вираження власних емоцій" у поєднанні з афективною дизрегуляцією за даними ITQ**. Це створює ефект "емоційної сліпоти", коли через труднощі в ідентифікації внутрішніх сигналів тривоги жінка не розпізнає початкові маркери агресії або маніпуляції у міжособистісній взаємодії

2. Виявлено психологічний механізм реалізації стратегії догоджання (Fawn). Встановлено, що **низький рівень здатності до регуляції емоцій (за Н. Шутте, середній бал 12,4)** у поєднанні з **високою особистісною тривожністю (за Спілбергером-Ханіним, 54,2 бала)** змушує респонденток обирати стратегію підпорядкування. Статистично значуща кореляція між показником **"Залежність" за Т. Лірі** та дефіцитом навичок саморегуляції (r = -0,69) доводить: стратегія Fawn у досліджуваній вибірці є способом нейтралізації власної нестерпної тривоги через "делегування" контролю агресору та злиття з об’єктом загрози. У такий спосіб догоджання компенсує неспроможність особистості самостійно стабілізувати свій емоційний стан.

3. **Травматичний досвід та ПТСР-симптоматика виступають блокаторами емоційного ресурсу.** За даними ITQ, високий рівень гіперзбудження та нервозності, спричинений воєнним станом та минулим травматичним досвідом, значущо обмежує функціонування ЕІ. Стан хронічного стресу паралізує вольову регуляцію, що підтверджується від’ємною кореляцією між інтенсивністю травми та спроможністю керувати власними станами (r = -0,74). Це фіксує респонденток у ролі "Жертви" в межах “Трикутника Карпмана”.

4. **Копінг-поведінка досліджуваних характеризується дефіцитом суб’єктності.** Аналіз за методикою Т. Лірі показав домінування стратегій "Уникнення" та "Пошуку підтримки" при вкрай низьких показниках "Вирішення проблем". У поєднанні з алекситимією (за TAS-20) це створює замкнене коло віктимізації: нездатність усвідомити та вербалізувати власні межі призводить до відмови від асертивного захисту на користь пасивного

підлаштування під зовнішні обставини.

5. **Узагальнена модель віктимного профілю.** Емпірично доведено, що віктимна поведінка жінок у період дорослості детермінована поєднанням трьох чинників: когнітивного (нездатність ідентифікувати емоції); афективного (високий особистісний дискомфорт та нервозність);поведінкового (реалізація стратегії Fawn як способу виживання).

Це обґрунтовує необхідність розробки спеціалізованої програми психологічної корекції, спрямованої на трансформацію дефіцитарного EI у ресурс автономії особистості.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК СХИЛЬНОСТІ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК

3.1. Психологічні засади та методи корекції емоційного інтелекту у дорослих

В рамках наукового дослідження ми виходимо з позиції, що емоційний інтелект (EI) не є статичним, а являє собою динамічну систему якостей, що піддаються цілеспрямованому розвитку та корекції.

В результаті проведенного аналізу ми виявили, що основними критичними точками EI, що потребують розвитку для профілактики віктимності є наступні: *ідентифікація емоцій та їхніх диференціація, почуття особистих кордонів та емоційна автономія як противага гіперемпатії, рефлексія і саморегуляція тривожних станів, емоційна чесність, критичне мислення та навичка використання емоцій при прийнятті рішень*. (табл. 3.1)

Таблиця 3.1

Навички EI для профілактики віктимності

Навичка	***Мета***	***Функція***
Диференціація емоцій	Противага алекситемії	Розвиток здатності розрізняти відтінки власних емоцій та емоцій оточуючих. Вміння вчасно ідентифікувати страх або дискомфорт як сигнал небезпеки.
Емоційна автономія	Противага Гіперемпатії	Формування здатності до співпереживання без втрати власного "Я". Розвиток навички відокремлювати

		свої почуття від почуттів іншої людини.
Рефлексія та саморегуляція тривожних станів	Висока тривожність і нервозність блокують когнітивні функції.	Опанування технік швидкого зниження емоційної напруги. Навичка переходу від афективного реагування (емоційного вибуху чи ступору) до раціонального аналізу.
Асертивне вираження емоцій (Емоційна чесність)	Вміння контролювати і не пригнічувати власні емоції	Навчитися легалізувати свій гнів і трансформувати його в асертивну (впевнену) вимогу припинити неприйнятне ставлення, не переходячи в агресію чи роль жертви.
Використання емоцій для прийняття рішень (Критичний аспект)	Здатність довіряти своїй інтуїції. Протидія ігноруванню внутрішніх тривожних сигналів на догоду соціальним нормам чи "логічним" переконанням.	Навчити жінку використовувати емоції як когнітивний ресурс — вірити відчуттю дискомфорту і діяти відповідно до нього.

Оскільки в нашому дослідженні ми розглядаємо ЕІ та віктимність як комплексні процеси та явища, розробка програми роботи з ними також вимагає інтегративного підходу, який розглядає жінку як цілісну систему для якої ЕІ як основний регулятор безпечної поведінки та адаптаційний ресурс.

У нашій роботі ми спираємось на низку ***засад для розробки програми корекції та розвитку ЕІ***.

Зокрема ми керуємось **суб'єктно-діяльнісною засада С. Рубінштейна, О. Леонтьєва**. Ми виходимо з того, що жінка є активним суб'єктом свого життя, а не пасивним об'єктом обставин. Корекція ЕІ спрямована на відновлення здатності особистості до самодетермінації, де емоції стають не джерелом страху, а інструментом для прийняття свідомих рішень.

Також нами розглядається віктимність через призму підходу психосинтезу Асаджіолі як наслідок домінування субособистостей "Жертви" або "Рятівника". Психологічною засадою є **процес дизодентифікації** — здатність жінки розтотожнитися з деструктивною роллю та зміцнити своє "Центральне Я", що володіє волею та емоційним самоконтролем.

Критично необхідною також є **психоедукативна компонента** через формування критичного ставлення до віктимної поведінки через надання наукових знань про цикли насилля та механізми психологічного захисту. Знання стає ресурсом, який підсилює емоційну регуляцію.

Корекція ЕІ неможлива без звернення до смислової сфери. Тому важливим є залучення екзистенційного підходу логотерапії Франкла. Засадою виступає **концепція "свободи волі"**: навіть за наявності травматичного досвіду, жінка здатна знайти новий сенс життя, який робить її стійкою до маніпуляцій та насилля. Емоційний інтелект тут стає засобом розуміння своїх справжніх цінностей.

В основі корекції лежить принцип взаємозв'язку думок, емоцій та поведінки. Розвиток ЕІ базується на критичному мисленні — здатності розпізнавати когнітивні викривлення (ірраціональні провини, виправдання агресора) та замінювати віктимні установки на асертивні. (**Когнітивно-поведінкова засада - А. Бек, А. Елліс**)

Варто обов'язково взяти до уваги, що емоційний інтелект має тілесне втілення. Засадою є **робота з "м'язовим панциром"** та розвиток навичок заземлення. Стабілізація емоційного стану відбувається через відновлення

контакту з тілом, що знижує рівень фонової тривожності та нервозності.

Комунікативно-рольовий аспект(Е. Берн, С. Карпман) також має критичне місце при розробці програми, як і вивчення ЕІ в контексті міжособистісної взаємодії. Засадою є перехід клієнтки з деструктивних ролей "Жертви" або "Рятівника" у позицію "Дорослого". Це потребує розвитку емпатичної автономії — здатності розуміти почуття іншого без втрати власних психологічних меж.

Корекція ЕІ базується на розвитку вищої психічної функції — **рефлексії**(Л. Виготський, С. Рубінштейн). Здатність жінки подивитися на свою емоцію "з боку" дозволяє зупинити автоматичну віктимну реакцію (завмирання або підкорення) і замінити її на усвідомлену дію по захисту власних інтересів.

Дотримуючись гуманістичного підходу (К. Роджерс) основою корекції є безумовне позитивне прийняття та емпатія. Для жінок із віктимним досвідом важливо відновити контакт із власним "Я". Розвиток ЕІ в цьому ключі — це не просто тренування навичок, це процес розширення самосвідомості та конгруентності (відповідності внутрішніх почуттів зовнішнім проявам).

Важливою засадою є перехід від екстернального до інтернального локусу контролю(Дж. Роттер). Розвиток емоційного інтелекту допомагає жінці усвідомити, що вона може керувати власними реакціями на зовнішні обставини, перетворюючи її з об’єкта обставин на суб’єкта власного життя.

Розвиток ЕІ відбувається через спостереження та моделювання(Теорія соціального научіння, А. Бандура). У дорослому віці це реалізується через групову роботу, де учасниця може бачити альтернативні емоційні реакції інших жінок на подібні ситуації. Засадою є розвиток самоефективності — віри жінки в те, що вона здатна розпізнати маніпуляцію та емоційно протидіяти їй.

Обираючи ***основні методи корекційного впливу,*** варто акцентувати увагу на тому, що ізольований розвиток когнітивного компонента ЕІ — як-от проста ідентифікація чи диференціація емоцій — не є достатньою умовою для нівелювання стійких віктимних установок. Оскільки природа віктимності у жінок має складну, багаторівневу структуру (від дефіцитарності раннього емоційного досвіду до закріплених тілесних патернів "завмирання"), ефективна

корекція вбачається можливою лише в межах інтегративної моделі.

У контексті нашої роботи ми виходимо з того, що базова психоедукація та навички розпізнавання емоцій мають бути обов'язково доповнені роботою з вольовою регуляцією (для подолання стану навченої безпорадності) та критичним мисленням, що виступає інструментом деконструкції маніпулятивних сценаріїв. Важливим вектором корекції є залучення тілесно-орієнтованих практик, які дозволяють опрацювати соматизований стрес та відновити відчуття фізичних кордонів особистості. Кінцевою метою такого впливу є не просто емоційна саморегуляція, а глибинна екзистенційна трансформація — вихід із деструктивних сценаріїв "Жертва-Рятівник" та формування стратегії автономної особистості, здатної до знаходження нових адаптивних життєвих сенсів.

Виходячи з наведених положень, нами було структуровано комплекс методів корекції емоційного інтелекту як цілісного адаптаційного ресурсу профілактики віктимності, що детально представлений у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Психологічні методи корекції EI у дорослих

Метод	**Мета застосування**
Психоедукація	Формування когнітивного базису: інформування про цикли насилля та нейробіологію емоцій. Зняття ірраціональної провини, деконструкція міфів про "жертовну любов".
Когнітивно-поведінкові методи (КПТ)	Модифікація когнітивних фільтрів: виявлення та рефреймінг ірраціональних установок. Розвиток критичного мислення для детекції маніпулятивних стратегій агресора.
Трансактний аналіз	Аналіз рольової динаміки: вихід із позицій "Жертви" та "Рятівника" у позицію "Дорослого". Відпрацювання

(моделювання ситуацій)	асертивної комунікації в імітаційних моделях конфлікту.
Арт-терапія та символодрама	Об'єктивація травматичного досвіду: безпечна екстерналізація пригнічених афектів (гніву, сорому). Робота з несвідомими образами для пошуку внутрішнього ресурсу стійкості.
Психосинтез (техніки розтотожнення)	Структурна інтеграція особистості: дистанціювання від віктимної субособистості. Активізація вольового центру для управління імпульсивними емоційними реакціями. Робота з образами, що допомагають жінці відчути свою внутрішню опору та ресурси. Техніка "Внутрішнього діалогу": Проведення переговорів між субособистістю, що прагне безпеки, і тією, що провокує віктимну поведінку.
Тілесно-орієнтовані практики (заземлення, дихальні вправи)	Регуляція психофізіологічного стану: стабілізація при тривожності та нервозності. Опрацювання м'язового панцира та відновлення відчуття фізичних кордонів "Я".
Методи логотерапії (сократичний діалог)	Екзистенційна трансформація: подолання ектопії сенсу. Переорієнтація з обслуговування потреб агресора на реалізацію власних життєвих смислів та цінностей.
Майндфулнес та щоденники самоспостереження	Розвиток рефлексивного компонента EI: моніторинг емоційних тригерів у реальному часі. Подолання гіперемпатії через розвиток навичок емоційної автономії.

3.2. Психологічна програма корекції емоційного інтелекту як чинника схильності до віктимної поведінки у жінок

На основі теоретико-методологічного аналізу, викладеного у першому розділі, та враховуючи виявлений у ході емпіричного дослідження "дефіцитарний профіль" емоційного інтелекту респонденток (поєднання високої невротичної емпатії з низькою саморегуляцією та асертивністю), нами було розроблено комплексну програму психокорекції.

Програма інтегрує методи когнітивної реструктуризації, психосинтезу, тілесно-орієнтованих практик та логотерапії, що дозволяє впливати на віктимність як на багатокомпонентний конструкт.

Мета програми:

Зниження схильності до віктимної поведінки через розвиток адаптаційних ресурсів емоційного інтелекту, активізацію вольової саморегуляції та зміцнення суб’єктності жінки.

Завдання програми:

1. Психоедукація: розширення знань про механізми формування стратегії "Fawn", цикли насилля та роль EI у забезпеченні особистісної безпеки.

2. Емоційна регуляція: подолання алекситимії та розвиток навичок диференціації власних емоцій (відділення своїх станів від емоцій агресора).

3. Когнітивна корекція: деконструкція віктимних установок та розвиток критичного мислення щодо маніпулятивних сценаріїв "Жертва-Рятівник".

4. Вольовий розвиток: активація внутрішнього центру волі та відпрацювання асертивної поведінки.

5. Смислова трансформація: знаходження нових життєвих сенсів, що виходять за межі деструктивних стосунків.

Структура та зміст програми Програма розрахована на 10 групових занять (тривалістю 90-120 хвилин кожне) та розділена на три тематичні блоки, що представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Структура та зміст програми корекції ЕІ

Блоки	**Психологічні мішені**	**Інструментарій**	**Цільовий результат**
Блок 1 **Когнітивно-діагностичний** (Заняття 1-3)	Алекситимія, ірраціональні установки, некритичність до маніпуляцій.	Психоедукація (цикл насильства, права особистості), "Деконструкція діалогів", щоденник емоцій.	Формування понятійного апарату, усвідомлення механізмів власної віктимізації.
Блок 2 **Регулятивно-тілесний** (Заняття 4-7)	Висока тривожність, м'язовий панцир, гіперемпатія, стратегія Fawn.	Техніки "заземлення", прогресивна релаксація за Джекобсоном, техніка розтотожнення (психосинтез), арт-терапія (ліпка, малювання афектів).	Зниження рівня нервозності, відновлення відчуття тілесних кордонів, емоційна автономія.
Блок 3 **Вольовий та поведінковий** (Заняття 8-9)	Навчена безпорадність, низька асертивність, дифузія особистісних меж.	Рольове моделювання (імітаційні ігри), техніка "Заїждженої платівки", тренінг асертивності, активація центру волі.	Опанування навичок захисту кордонів, трансформація реактивної поведінки в суб'єктну.

Блок 4 **Екзистен-ційно-рефлексивний** (Заняття 10)	Ектопія сенсу, фіксація на ролі "Рятівника" чи "Жертви".	Сократичний діалог (логотерапія), проективна техніка "Карта майбутнього", рефлексивний аналіз досягнень.	Знаходження автентичних життєвих смислів, вихід із деструктивних сценаріїв взаємодії.

Представлена модель програми має циклічно-ієрархічний характер. Ми починаємо з Блоку 1, де через психоедукацію формуємо когнітивний фільтр для детекції маніпуляцій. Без цього етапу будь-яка вольова зміна була б неможливою через брак критичного мислення.

Блок 2 є центральним у подоланні соматизованої тривоги. Оскільки віктимність у жінок часто виявляється через тілесне "завмирання", використання методів заземлення та психосинтезу дозволяє "розблокувати" емоційний ресурс, необхідний для переходу до Блоку 3, де відпрацьовуються асертивні патерни.

Завершальний Блок 4 інтегрує набуті навички у смислову сферу особистості. Це відповідає логотерапевтичному принципу "ноодинаміки", де жінка перестає бути Рятівником для інших і стає відповідальним суб'єктом власного життя. Такий комплексний підхід дозволяє коригувати не лише окремі здібності емоційного інтелекту, а й трансформувати віктимну особистість як цілісну систему.

Ми передбачаємо, що після проходження програми у респонденток відбудеться статистично значуще зростання показників емоційної самосвідомості та саморегуляції. Очікується зниження рівня реактивної тривожності та трансформація пасивних стратегій поведінки в асертивні, що в цілому забезпечить стійкість особистості до віктимогенних чинників.

Методологічна послідовність та комплексність запропонованих засобів

впливу дозволяє розглядати дану програму як ефективний інструмент профілактики ревіктимізації у жінок у період дорослості.

3.3. Рекомендації психологам та соціальним працівникам щодо роботи з жінками, схильними до віктимної поведінки

Ключовим аспектом, важливим для ефективної соціально-психологічної допомоги жінкам, що мають віктимні прояви, є розуміння фахівцем природи і багатокомпонентності віктимності. Що потребує відповідного аналізу і відношення як до динамічного комплексу дефіцитів емоційного інтелекту, вольової регуляції, специфічних сценаріїв взаємодії та захисних механізмів, а також можуть бути продуктом культурного та соціального контексту, у якому знаходиться жінка.

Спираючись на проведене дослідження, ми пропонуємо наступні рекомендації.

Первинний контакт з жінкою, схильною до віктимної поведінки, потребує від фахівця особливої етичної чутливості та навичок розпізнавання прихованих емоційних дефіцитів. На цьому етапі діагностика має бути не лише інструментальною, а й проводитись через спостереження за процесом комунікації з особливою увагою до маркерів мовлення і світосприйняття.

На цьому етапі рекомендується використовувати проективні методики та використання метафор, оскільки вони дозволяють обійти раціональні захисти та побачити справжню структуру емоційної взаємодії жінки у стосунках, минаючи соціально бажані відповіді.

Критично важливим є ***встановлення безпечного середовища та рапорту***, оскільки для віктимної особистості, яка звикла до критики або маніпуляцій, досвід безпечного спілкування сам по собі є терапевтичним. Фахівець має демонструвати емпатійне слухання, але зберігати професійні кордони, щоб не стати об'єктом для рятівництва з боку клієнтки.

Спеціаліст обов'язково має проаналізувати клієнта на здатність ідентифікувати власні стани та емоції, а також емоції оточуючих ***(Діагностика***

емоційного словника та рівня алекситимії). Використання відкритих запитань дозволяє виявити розрив між когнітивним усвідомленням та емоційним проживанням. Слабкість диференціації емоцій є першим маркером потреби в розвитку ЕІ.

Необхідно бути уважними до маркерів позицій Жертви-Рятівника(тобто ***розпізнавання рольових патернів "Трикутника долі"***). Скарги на долю, обставини, використання пасивного стану, фокус на зовнішньому локусі контролю є характерними для позиції ***Жертви***. В той час як позиція ***Рятівника*** може бути проявлена через надмірну турботу про комфорт психолога, виправдання агресора, розповіді про спроби "зцілити" партнера. Важливим аспектом діагностики є ***внутрішня амбівалентність Трикутника***: ці ролі не є статичними, вони перебувають у постійній динаміці. Жінка може одночасно відчувати безпорадність Жертви та всемогутність Рятівника, вірячи, що її терпіння або любов здатні трансформувати агресора. Ця амбівалентність створює замкнене коло: перехід з ролі Жертви в роль Рятівника (і навпаки) дає хибне відчуття виходу з ситуації, хоча насправді лише закріплює перебування в деструктивній структурі. Більше того, прихована агресія, що накопичується в позиції Жертви, може призводити до раптових переходів у роль ***Переслідувача***, що ще більше заплутує емоційний стан клієнтки та ускладнює процес усвідомлення нею власних меж.

Діагностика має включати перевірку на наявність ірраціональних установок щодо себе у жінки, а також її здатність критично оцінювати деструктивну поведінку оточуючих, наявність гіперемпатії(***Оцінка когнітивних фільтрів та критичності***). Всі ці фактори викривляють сприйняття реальності нею.

Фахівець має звертати увагу на невербальні маркери, такі як міміка, жестикуляція, стиснуті щелепи, підняті плечі, відсутність зорового контакту, додаючи тим самим до картини компонент ***тілеснох діагностики***. Вона є інформативною для розуміння про рівень латентної тривожності та психосоматичну готовність до віктимної реакції (завмирання).

Важливим компонентом роботи з жінками, що мають віктимну поведінку є ***психоедукація***. Вона створює когнітивну базу для розвитку ЕІ, допомагає жінці об'єктивізувати свій стан та знизити рівень ірраціональної провини.

Серед важливих аспектів цього етапу варто виділити в першу чергу ***формування знань про сутність ЕІ та його механізмів -*** як емоції впливають на прийняття рішень. Коли жінка розуміє, що її гіперемпатія — це інструмент виживання, вона отримує можливість свідомо трансформувати її в безпечну форму співпереживання.

Разом із тим ключовим є і р***оз'яснення механізмів віктимності.*** Розуміння фізіологічного підгрунтя допомагає жінці дистанціюватися від самозвинувачень. Психолог має доступною мовою пояснити клієнтці, що її поведінка (покірність, завмирання) — це не слабкість, а еволюційно сформована захисна реакція психіки на тривалий стресс.

Варто включити до програми о***знайомлення з поняттям "Циклу насильства" та маніпулятивним стратегіям.*** Розпізнавання етапів та сценаріїв деструктивних стосунків (наростання напруги — інцидент — "медовий місяць") розвиває критичне мислення, дозволяючи жінці прогнозувати поведінку агресора, а не сподіватися на випадкові зміни.

Важливо навчити жінку розпізнавати власні паттерни несвідомого відігравання Жертви або Рятівника та провести ***обговорення "Трикутника Карпмана"***. Це дає можливість дистанціювання від ситуації і провести переосмислення причин своїх дій.

Корекція емоційної сфери та десенсибілізація гіперемпатії допомагає у розриві емоційної залежності, яка підживлюється нездатністю жінки відмежувати власний біль від болю іншої людини.

Реалізація цього завдання неможлива без т***рансформації гіперемпатії в раціональну емпатію.*** Цей процес є критично важливим для розвитку ЕІ. Необхідно навчити жінку різниці між співчуттям та злиттям з емоціями інших. Фахівцям слід уникати стимулювання надмірного жалю до кривдника. Рекомендується використовувати техніки раціональної відстороненості,

допомагаючи жінці сфокусувати емпатію на собі (самоспівчуття).

Віктимна жінка часто перебуває у стані хронічної нервозності, що робить її вразливою. ***Техніки заземлення*** допоможуть у задачі ***зниження тривожності***, повернення контроль над емоціями та об'єктивного сприйняття ситуацій та обставин.

Оскільки емоції страху та провини часто залишаються заблокованими в тілі, тому в зустрічі варто інтегрувати елементи ***тілесних практик (заземлення, дихальні вправи)***. Короткі сесії розслаблення перед обговоренням складних тем знизять загальну нервозність і дозволять жінці говорити про свій досвід без паралізуючого страху завдяки ***десенсибілізації***.

Центральним завданням є перехід від орієнтації на емоції іншого до власних потреб - ***формування емоційної автономії.*** Тут ефективними можуть бути ведення щоденників емоційних кордонів та емоцій для аналізу та критичного переосмислення своїх почуттів, емоцій та кордонів, а також для розвитку саморефлексії.

Навчання робити паузу між емоційним стимулом і реакцією допоможуть у ***подоланні емоційної реактивності***. Побудова нових сценаріїв - замість автоматичного завмирання або підлаштовування, жінка вчиться обирати дію свідомо.

Для етапу ***формування вольового ресурсу, критичного мислення*** основною задачею є подолання інтелектуальної та вольової безпорадності.

Жінки з віктимною схильністю часто вірять, що їхня місія — змінити агресора. Використання інструменту аналізу его-станів допоможе клієнтці навчитись раціоналізувати свою емпатію та почуття, реалізувавши ***деконструкцію ролі "Рятівника" через Трансактний аналіз.***

Використання техніки ***розтотожнення та розвиток ролі*** **"Я-спостерігача"** дозволить вольовим зусиллям обирати іншу лінію поведінки і відійти від звичних сценаріїв і паттернів.

За допомогою включення ***Тренінгів критичного мислення та аналізу маніпуляцій,*** через інструментарії деконструкції діалогів, фахівець може

допомогти жінці на прикладах розбору конкретних суперечок з партнером побачити логічні помилки та приховані маніпуляції агресора (газлайтинг, перекладання провини). Це допоможе клієнтці позбавитись когнітивних викривлень.

Оскільки воля проявляється у здатності діяти всупереч страху чи нав'язаній провині, метод рольового моделювання ситуацій відмови може бути ефективним для розвитку рис ЕІ. Психолог навчає жінку використовувати "Я-повідомлення", що переводить енергію нервозності у конструктивну вольову дію. Це допомагає у ***формуванні асертивності (впевненої поведінки).***

В розробленій нами програмі ми включаємо до рекомендаціх о**рганізацію групової роботи та соціального супроводу.** Робота в групі дозволяє жінці подолати соціальну ізоляцію (яка часто є частиною віктимного сценарію) та отримати об'єктивний зворотний зв’язок щодо своїх емоційних реакцій.

Створення терапевтичного середовища, тобто контейнування, що створює соціальний працівник або психолог, має забезпечити атмосферу, де самовираження "жінки не карається". Для тих, хто звик бути Жертвами, можливість відкрито висловити гнів або незгоду в групі є революційним досвідом.

Використання Арт-терапії для групової експресії *може показати свою ефективність у роботі з цими клієнтами через свою метафоризацію досвіду.* Мистецтво дозволяє виразити колективну травму та індивідуальну силу без ризику бути засудженою.

Віктимність часто супроводжується втратою соціальних навичок та фінансовою залежністю. З цієї причини ***соціальний супровід та розвиток соціальної компетентності соціальний супровід та розвиток соціальної*** **компетентності** має бути обов'язковим компонентом. Соціальний працівник має сприяти відновленню соціальних зв'язків жінки. Допомога у працевлаштуванні або навчанні — це вольовий акт виходу з ізоляції.

Після завершення програми жінка може повернутися у звичне середовище, де її намагатимуться знову затягнути в роль Жертви чи Рятівника.

Організація груп підтримки є важливим аспектом, бо вона є ***моніторингом регресії та профілактикою відкатів.*** Регулярні зустрічі допомагають підтримувати високий рівень саморефлексії та не дають тривожності знову взяти гору над волею.

Кінцевою метою соціального супроводу є автономія та ***інтеграція результатів***. Клієнтка більше не потребує супроводу, має стабільний емоційний стан, критичне мислення та волю захищати свої інтереси.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було розроблено та обґрунтовано комплексну систему психологічної допомоги жінкам із віктимною схильністю через розвиток їхнього емоційного інтелекту. Проведене дослідження дозволило сформулювати такі висновки:

Теоретико-методологічною основою корекції емоційного інтелекту (EI) у дорослих жінок визначено інтегративний підхід. Він поєднує концепції нейропластичності, когнітивно-поведінкову терапію, психосинтез Р. Ассаджіолі (робота з субособистостями) та тілесно-орієнтовані практики. Таке поєднання забезпечує вплив на всі рівні особистості: від фізіологічних реакцій до глибинних ціннісних орієнтацій.

Ключовими мішенями психокорекційного впливу визначено не лише базові компоненти EI (усвідомлення та регуляція емоцій), а й суміжні якості: критичне мислення, вольову регуляцію та здатність до дизодентифікації з віктимними ролями. Встановлено, що профілактика віктимності потребує трансформації гіперемпатії (схильності до злиття з болем агресора) у раціональну емпатію, яка дозволяє розуміти іншого без втрати власних психологічних кордонів.

Психологічна програма корекції, представлена у роботі, побудована як поетапний процес трансформації особистості. Вона спрямована на вихід жінки з деструктивного "Трикутника Карпмана", де вона почергово відіграє ролі Жертви та Рятівника. Програма передбачає розвиток здатності зупиняти

автоматичні реакції (завмирання, покірність) через практики майндфулнес та формування асертивної моделі поведінки.

Практичні рекомендації для фахівців (психологів та соціальних працівників) зосереджені на створенні безпечного діагностичного простору, де клієнтка може відновити контакт із власним "Я". Основними стратегіями допомоги визначено: *десенсибілізацію травматичного досвіду через арт-терапію, розвиток волі до самозбереження та активізацію суб'єктності жінки*, що дозволяє їй перестати бути об'єктом маніпуляцій.

Ефективність запропонованого підходу полягає у зміщені фокусу з "вивченої безпорадності" на "свідому автономію". Розвиток емоційного інтелекту в цьому контексті виступає не лише як когнітивна навичка, а як потужний внутрішній ресурс, що забезпечує психологічну стійкість та здатність особистості протидіяти віктимізації у складних соціальних взаємодіях.

На основі проведеного теоретичного аналізу та отриманих результатів емпіричного дослідження нами було розроблено напрямки психокорекційної допомоги жінкам з віктимною схильністю.

Узагальнення результатів практичного етапу роботи дозволяє сформулювати такі висновки:

- Обґрунтування регулятивного фокусу корекції.

Оскільки за результатами другого розділу ми виявили критично низький рівень емоційної саморегуляції на фоні високої тривожності ($r = -0,96$), ми дійшли висновку, що корекційна робота не може обмежуватися лише теорією. Основним вектором психологічної допомоги має стати опанування навичок контейнування власних афектів. На нашу думку, саме здатність витримувати внутрішню напругу без переходу до автоматичних захисних реакцій є фундаментом для зниження віктимного потенціалу жінки.

- Трансформація стратегії "Fawn" (умиротворення).

Аналіз кореляційних зв'язків показав, що респондентки схильні підлаштовуватися під потреби оточуючих, щоб уникнути конфлікту. У зв'язку з цим, нами було визначено, що ключовим етапом корекції є робота з почуттям

гніву. Ми вважаємо за необхідне переорієнтувати сприйняття гніву з "руйнівної емоції" на "сигнальну функцію захисту кордонів". Це дозволяє жінці перейти від пасивного пристосування до асертивної поведінки.

- Деконструкція ролі "Рятівника" через емоційну автономію.

Враховуючи виявлену нами високу кореляцію між роллю Рятівника та дефіцитом емоційного інтелекту (r = -0,89), ми обґрунтували потребу в роботі над "емоційним від'єднанням". Корекційний вплив має бути спрямований на те, щоб респондентки припинили використовувати гіперопіку як спосіб самозаспокоєння. Це передбачає розвиток навички розрізняти власну відповідальність та відповідальність партнера, що є критично важливим для виходу з дисфункційного "Трикутника Карпмана".

- Структурна модель психокорекційної програми.

Нами було запропоновано комплексну структуру втручання, яка інтегрує три рівні:

1. Когнітивний: розвиток емоційної обізнаності та подолання алекситимічних проявів;

2. Емоційно-вольовий: навчання технікам заземлення та стабілізації при стресовому навантаженні;

3. Поведінковий: відпрацювання навичок прямої комунікації та відмови без почуття провини.Така послідовність, на наш погляд, забезпечує не просто тимчасове полегшення стану, а стійку зміну віктимного життєвого сценарію.

- Емоційний інтелект як предиктор стійкості. Підсумовуючи, ми стверджуємо, що розвиток емоційного інтелекту є найбільш дієвим інструментом профілактики ревіктимізації. Сформована здатність ідентифікувати емоційну маніпуляцію на ранніх етапах та впевненість у власних силах щодо керування емоціями трансформують внутрішню позицію жінки. У такий спосіб відбувається перехід від об'єктної позиції "жертви обставин" до суб'єктної позиції особистості, здатної самостійно конструювати безпечний життєвий простір.

ВИСНОВКИ

У ході виконання магістерського дослідження було ґрунтовно розкрито проблему взаємозв’язку ЕІ та схильності до віктимної поведінки у жінок. Отримані дані дозволяють стверджувати, що здатність до когнітивної репрезентації та вольової регуляції емоцій є фундаментальним адаптаційним ресурсом, дефіцит якого виступає ключовим предиктором формування стабільної психології жертви.

Віктимність у межах даної роботи інтерпретується не як ізольована риса характеру, а як динамічний конструкт, що структурується під впливом кумулятивного травматичного досвіду, специфічних когнітивно-емоційних спотворень та ригідних механізмів психологічного захисту.

У першому розділі було обґрунтовано теоретико-методологічний фундамент дослідження. Проаналізовано феномен емоційного інтелекту та типології віктимності в клінічній психології. Визначено психологічні механізми, що закріплюють віктимний статус особистості, зокрема: алекситимію, стратегію "Fawn" (умиротворення агресора) та феномен навченої безпорадності. Окрему увагу приділено екзогенним чинникам — соціокультурним стереотипам та контексту війни в Україні, які провокують стан емоційного виснаження та підвищують ризики ревіктимізації жінок.

Другий розділ був присвячений емпіричній верифікації особливостей віктимності у жінок у період ранньої та середньої дорослості (20–45 років). Результати діагностичного зрізу підтвердили гіпотезу про наявність оберненого кореляційного зв’язку між рівнем розвитку ЕІ та інтенсивністю віктимних проявів. Було виявлено специфічний "дефіцитарний профіль" ЕІ у респонденток з віктимною схильністю: на фоні високої невротичної емпатії (гіперемпатії) спостерігається деструктивно низький рівень емоційної самосвідомості, внутрішнього локусу контролю та асертивності.

У третьому розділі розроблено та науково обґрунтовано інтегративну систему психологічної корекції віктимної поведінки. Запропонований комплекс методів базується на поєднанні психоедукації, когнітивної реструктуризації,

методів психосинтезу та тілесно-орієнтованих практик. Основним вектором корекції визначено перехід від реактивного підпорядкування до суб’єктної автономії через розвиток вольової регуляції та критичного мислення.

У роботі проведено комплексне теоретико-емпіричне дослідження емоційного інтелекту як чинника віктимної поведінки жінок. Отримані результати дозволили сформулювати такі підсумкові положення:

- Теоретичне узагальнення феноменології віктимності.

На основі аналізу наукової літератури доведено, що віктимна поведінка жінок є мультифакторним явищем, де психологічні детермінанти переважають над ситуативними. Ми встановили, що ключовим внутрішнім механізмом вразливості є дефіцитарність емоційного інтелекту (EI), яка блокує здатність особистості до адекватної оцінки міжособистісних загроз. Особливого значення набуває стратегія "Fawn" (умиротворення), що розглядається нами як вимушена адаптація, за якої емоційна саморегуляція замінюється повним підлаштовуванням під агресора.

- Специфіка емоційного профілю досліджуваної вибірки.

Емпірично зафіксовано, що для жінок з віктимною схильністю характерним є “дефіцитарний” тип емоційного інтелекту (середній бал 112,4). Нами виявлено специфічний дисонанс: висока здатність до розпізнавання емоцій інших (гіперпильність) поєднується з вираженою неспроможністю керувати власними емоційними станами. Це підтверджує нашу тезу, що віктимність корениться у "відчуженні" від власних переживань на користь обслуговування емоційного фону оточуючих.

- Результати кореляційного аналізу.

Статистична обробка даних за допомогою коефіцієнта Пірсона дозволила виявити критичні зв'язки, що визначають віктимний сценарій. Надвисока від'ємна кореляція між особистісною тривожністю та регуляцією емоцій ($r = -0,96$) доводить, що саме нездатність до самостабілізації є головним "паливом" для хронічного страху. Крім того, зв'язок між роллю "Рятівника" та дефіцитом EI ($r = -0,89$) свідчить про те, що жертовна допомога іншим часто є спробою

компенсувати власну емоційну незахищеність.

- Психокорекційні вектори подолання віктимності.

На основі отриманих даних нами обґрунтовано, що подолання віктимної поведінки можливе лише через відновлення суб’єктності жінки. Ми пропонуємо змістити акцент із простого "навчання емоціям" на глибоку роботу з емоційними кордонами та легітимізацію гніву. Трансформація стратегії "Fawn" в асертивну позицію вимагає розвитку навичок контейнування тривоги, що дозволяє жінці виходити з деструктивних стосунків без потреби в емоційному злитті з партнером.

- Практична значущість та перспективи. Робота демонструє, що розвиток емоційного інтелекту є потужним предиктором психологічної стійкості. Сформовані в ході запропонованої нами програми компетенції дозволяють не лише знизити актуальний віктимний потенціал, а й запобігти ревіктимізації у майбутньому. Результати дослідження можуть бути використані в практичній діяльності психологів-консультантів, соціальних працівників та фахівців із роботи з ПТСР та травмою.

Таким чином, результати дослідження повністю підтвердили висунуту гіпотезу: дефіцитарність EI, особливо в його регулятивному аспекті, є центральним психологічним чинником, що детермінує схильність жінок до віктимної поведінки.

Проведене дослідження підтверджує роль емоційного інтелекту як базового превентивного механізму психологічної безпеки особистості. В умовах сучасних суспільних викликів розвиток емоційної компетентності та рефлексії стає критично необхідною умовою для деконструкції віктимних сценаріїв, відновлення автентичної суб’єктності жінок та їхньої здатності до побудови безпечних, паритетних стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. **Classification of Victims**. Scribd. URL: https://www.scribd.com/document/538843621/CLASSIFICATION-OF-VICTIMS (дата звернення: 01.08.2025).

2. **The relationship between the tendency of adolescents to victimization behavior and their self-esteem**. 2024. URL: https://repositorio.uflo.edu.ar/bitstreams/f3b34d6f-1e3b-4b85-9f76-7fb87c2b423f/download (дата звернення: 01.08.2025).

3. **Ukraine's Battle Against Domestic Violence**. CEPA. 2024. URL: https://cepa.org/article/ukraines-battle-against-domestic-violence/ (дата звернення: 08.08.2025).

4. **Адлер А.** Зрозуміти природу людини / пер. з нім. Київ : Port-Royal, 1997. 217 с.

5. **Адлер А.** Наука жити / пер. з нім. Київ : Port-Royal, 1997. 386 с.

6. **Аналітичний огляд звернень на Національну гарячу лінію з попередження домашнього насильства (2023–2024)** / ГО "Ла Страда-Україна". Київ, 2024. 28 с.

7. **Аршава І. Ф., Носенко Е. Л.** Суб'єктивне благополуччя та емоційний інтелект: кроскультурне дослідження. Дніпропетровськ : Інновація, 2013. 148 с.

8. **Аршава І. Ф., Четверик-Бурчак А. Г.** Емоційний інтелект як детермінанта стресостійкості особистості. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Психологія*. 2014. Т. 22, вип. 20. С. 3–11.

9. **Білокур К. В.** Психологічні особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та віктимної поведінки особистості. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. Умань : УДПУ імені Павла Тичини, 2025. Вип. 1 (13). С. 24–31.

10. **Блинова О. Є., Круглов К. О.** Особливості прояву алекситимії у жінок в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 89–94.

11. **Власова О. І.** Психологія соціальних здібностей: структура,

динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : ВПЦ "Київський університет", 2005. 308 с.

12. **Вовченко О. А.** Феноменологія емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку : дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2021. 503 с.

13. **Віктимність як соціально-психологічна проблема сучасності**. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. 2016. Т. 10, Вип. 28. С. 412–420.

14. **Гарькавець С. О.** Віктимологія. Психологічна традиція : навч. посіб. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 228 с.

15. **Герман Д.** Травма та зцілення. Наслідки насильства: від домашнього знущання до політичного терору. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.

16. **Гущина Т., Сидоренко О., Широкова А.** Гендерно-вікові особливості віктимізації особистості. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2025. № 4 (80). С. 414–421.

17. **Журавльова Л. П.** Психологія емпатії та емоційного інтелекту : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 320 с.

18. **Журавльова Л. П., Шпак М. М.** Емоційний інтелект як ресурс подолання віктимної поведінки особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 12. С. 45–54.

19. **Калязіна Н. В.** Емоційний інтелект осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки : дис. … канд. психол. наук. Київ, 2017. 248 с.

20. **Кількість випадків домашнього насильства зросла на 20 %** : офіц. повідомлення. *Урядовий портал*. 2024. URL: https://www.kmu.gov.ua/news/kilkist-vypadkiv-domashnoho-nasylstva-zrosla-na-20-mvs-ta-parlament-pratsiuiut-nad-posylenniam-vidpovidalnosti (дата звернення: 26.09.2025).

21. **Кісь О. Р.** Жінка в традиційній українській культурі (друга половина XIX – початок XX ст.). Львів : Ін-т народознавства НАН України,

2012. 272 с.

22. **Коннелл Р.** Гендер і влада: суспільство, особа і гендерна політика / пер. з англ. Львів : Літопис, 2003. 376 с.

23. **Макаренко О. С.** Схильність до віктимної поведінки в залежності від адаптивних ресурсів особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 166–171.

24. **Максом Ю. С.** Психологічні особливості особистісної безпорадності у жінок : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2020. 20 с.

25. **Марценюк Т. О.** Виклики для жінок України в умовах війни. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2023. № 2. С. 45–61.

26. **Мизенко Х. О.** Потенційна схильність до реалізації окремих форм віктимної поведінки в юнацькому віці. *Психологічні предиктори соціального розвитку особистості* : зб. тез конф. (Київ, 21 листоп. 2024 р.). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2024. С. 98–100.

27. **Мусулега І. Д.** Емоційний інтелект як інструмент подолання соціальної тривожності у студентів. *Психологічні предиктори соціального розвитку особистості* : зб. тез конф. (Київ, 21 листоп. 2024 р.). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2024. С. 104–106.

28. **На 36 % побільшало випадків домашнього насилля в Україні за 2024 рік** : аналіт. звіт. *Опендатабот*. 2024. URL: https://opendatabot.ua/analytics/domestic-violence-2024-5 (дата звернення: 26.09.2025).

29. **Норвуд Р.** Жінки, які кохають до нестями / пер. з англ. Харків : Vivat, 2017. 320 с.

30. **Носенко Е. Л., Коврига Н. В.** Емоційна розумність: концептуалізація феномену, основні функції. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.

31. **Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г.** Емоційний інтелект як чинник запобігання виникненню "емоційного вигорання". *Психологія і суспільство*. 2013. № 2. С. 84–91.

32. **Раєвська Я. М., Туриніна О. Л.** Психологічні особливості

віктимної поведінки в жінок. *Габітус*. 2024. Вип. 57. С. 246–251.

33. **Туляков В. О.** Віктимологія : соціальна та кримінологічна характеристика. Одеса : Юридична література, 2000. 336 с.

34. **Фрейд А.** Психологія Я та захисні механізми / пер. з англ. Київ : Генеза, 2020. 156 с.

35. **Фрейд З.** Економічна проблема мазохізму. *Психологія несвідомого : зб. праць*. Київ : Основи, 1994. С. 351–364.

36. **Фромм Е.** Втеча від свободи / пер. з англ. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 288 с.

37. **Ambler K., Petrides K. V., Vernon P. A.** Relations between a self-defeating interpersonal style and trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2023. Vol. 203. Art. 112026.

38. **Bar-On R.** The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13–25.

39. **Brown S. L.** Women Who Love Psychopaths: Inside the Relationships of Inevitable Harm. 3rd ed. Penrose : Mask Publishing, 2018. 280 p.

40. **Cabras C. et al.** Relationships between Trait Emotional Intelligence and future orientation among victims of IPV. *Heliyon*. 2020. Vol. 6, iss. 11. Art. e05538.

41. **Christov-Moore L. et al.** Empathy: gender effects in brain and behavior. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2014. Vol. 46, part 4. P. 604–627.

42. **Cloitre M. et al.** The International Trauma Questionnaire: development of a self-report measure of ICD-11 PTSD and Complex PTSD. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2018. Vol. 138, iss. 6. P. 536–546.

43. **Connell R. W.** Masculinities. 2nd ed. Berkeley : University of California Press, 2005. 324 p.

44. **Dutton D. G., Painter S. L.** Traumatic bonding: The development of emotional attachments in battered women. *Victimology*. 1981. Vol. 6. P. 139–155.

45. **Fonagy P. et al.** Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self. New York : Other Press, 2002. 577 p.

46. **Freedman J. et al.** The Emotional Recession: global declines in

emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16.

47. **Gilligan C.** In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Cambridge : Harvard University Press, 1982. 184 p.

48. **Glick P., Fiske S. T.** The Ambivalent Sexism Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. Vol. 70, iss. 3. P. 491–512.

49. **Goleman D.** Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.

50. **Greenberg D. M. et al.** Testing the Empathizing-Systemizing theory of sex differences using a half-million people. *PNAS*. 2018. Vol. 115, iss. 48. P. 12152–12157.

51. **Hofstede G. et al.** Cultures and Organizations: Software of the Mind. 3rd ed. New York : McGraw-Hill, 2010. 561 p.

52. **Janoff-Bulman R.** Characterological versus behavioral self-blame. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, iss. 10. P. 1798–1809.

53. **Kandiyoti D.** Bargaining with Patriarchy. *Gender & Society*. 1988. Vol. 2, no. 3. P. 274–290.

54. **Lerner G.** The Creation of Patriarchy. New York : Oxford University Press, 1986. 318 p.

55. **Lerner H.** The Dance of Anger: A Woman's Guide. New York : Harper & Row, 1985. 239 p.

56. **Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R.** Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) : user's manual. Toronto : Multi-Health Systems, 2002. 92 p.

57. **Mikolajczak M. et al.** If you can regulate sadness, you can make us laugh. *Personality and Individual Differences*. 2008. Vol. 44, iss. 6. P. 1356–1368.

58. **Nisbett R. E., Cohen D.** Culture of Honor: The Psychology of Violence in the South. Boulder : Westview Press, 1996. 148 p.

59. **Pathological Altruism** / ed. by B. Oakley et al. New York : Oxford University Press, 2011. 496 p.

60. **Petrides K. V. et al.** The location of trait emotional intelligence in

personality factor space. *British Journal of Psychology*. 2007. Vol. 98, iss. 2. P. 273–289.

61. **Price C. J., Hooven C.** Interoceptive awareness skills for emotion regulation. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Art. 798.

62. **Schutte N. S. et al.** The Assessing Emotions Scale. *Assessing Emotional Intelligence*. Boston, MA : Springer, 2009. P. 119–134.

63. **Seligman M. E. P.** Helplessness: On Depression, Development, and Death. San Francisco : W. H. Freeman, 1975. 250 p.

64. **Semenza S. et al.** Cultural collectivism and women's mental health: An analysis of 151 countries. *BMC Public Health*. 2023. Vol. 23. Art. 696.

65. **Spielberger C. D.** State-Trait Anxiety Inventory for Adults. Palo Alto, CA : Mind Garden, 1983. 36 p.

66. **Stevens E. P.** Marianismo: The Other Face of Machismo in Latin America. Pittsburgh : University of Pittsburgh Press, 1973. P. 89–101.

67. **Suslow T. et al.** Experiences of childhood emotional maltreatment and emotional intelligence. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16.

68. **Tang W., Liu Y., Li X.** The differential impact of childhood maltreatment subtypes on alexithymia. *Child Abuse & Neglect*. 2024. Vol. 149. Art. 106680.

69. **Taylor G. J., Bagby R. M., Parker J. D.** The 20-Item Toronto Alexithymia Scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 1994. Vol. 38, iss. 1. P. 23–32.

70. **Visted E. et al.** The association between alexithymia and psychological distress: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 1024318.

71. **Walker L. E.** The Battered Woman. New York : Harper and Row, 1979. 270 p.

72. **Walker P.** Complex PTSD: From Surviving to Thriving. Lafayette : Azure Coyote Publishing, 2013. 376 p.

73. **World Health Organization.** Global and regional estimates of violence against women. Geneva : World Health Organization, 2013. 51 p.

ДОДАТКИ

Додаток А. Опитувальник емоційного інтелекту Н. Шутте (SSREIT).

Додаток Б. Торонтська алекситимічна шкала (TAS-20).

Додаток В. Міжнародний травматичний опитувальник (ITQ).

Додаток Г. Методика діагностики рольових позицій у міжособистісних стосунках (за моделлю "Трикутник долі" С. Карпмана).

Додаток Д. Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.

Додаток Е. Шкала самооцінки рівня тривожності (Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханіна)

ДОДАТОК А

Опитувальник емоційного інтелекту Н. Шутте (SSREIT)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно стосується вас, використовуючи шкалу від 1 (зовсім не згоден) до 5 (цілком згоден).

1. Я знаю, коли мої емоції змінюються.
2. Мені важко розуміти невербальні сигнали інших людей. (*)
3. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як зробити так, щоб вони тривали довше.
4. Я можу розпізнати свої емоції в той момент, коли я їх відчуваю.
5. Мені важко зрозуміти, чому люди відчувають певні почуття. (*)
6. Деякі події в моєму житті змусили мене змінити погляд на те, що важливо, а що ні.
7. Коли я в гарному настрої, розв'язання проблем стає для мене легшим.
8. Коли я дивлюся на вираз обличчя людини, я можу зрозуміти, що вона відчуває.
9. Я знаю, чому мої емоції змінюються.
10. Коли я в гарному настрої, у мене виникають нові ідеї.
11. Я завжди знаю, як я себе почуваю.
12. Я допомагаю іншим людям почуватися краще, коли вони засмучені.
13. Я легко розпізнаю емоції, які відчуваю.
14. Я розповідаю іншим людям про свої почуття.
15. Я можу визначити емоції людини за її голосом.
16. Мені важко керувати власними емоціями. (*)
17. Я використовую свій позитивний настрій, щоб подолати труднощі.
18. За виразом очей людей я розумію, що вони відчувають.
19. Мені важко впоратися з емоціями іншої людини. (*)
20. Коли я в гарному настрої, я бачу більше можливостей для розв'язання проблем.

21. Я розумію невербальні повідомлення інших людей.
22. Мені легко контролювати свої емоції.
23. Коли я відчуваю позитивні емоції, я намагаюсь поділитися ними з іншими.
24. Я розумію причини емоцій інших людей.
25. Я можу змінити свій настрій з поганого на хороший.
26. Я знаю, що саме робить інших людей щасливими.
27. Я можу визначити, як почувається людина, просто побувши поруч із нею.
28. Коли я засмучений(-а), я намагаюся думати про щось приємне.
29. Я можу сказати, що відчуває людина, згадуючи її попередні реакції.
30. Я легко розумію почуття інших людей.
31. Я намагаюся робити те, що покращує мені настрій.
32. Я можу розвеселити іншу людину.
33. Я добре розумію власні емоції.

3. Ключ до тесту (для розрахунку результатів)

Прямі питання: 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33. *Тут бали нараховуються як є (від 1 до 5).*

Зворотні питання: 5, 28, 33 (або за класичною версією: **5, 28, 33**, а в деяких адаптаціях також **2, 16, 19**). *Для цих питань бали рахуються навпаки: 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1.*

Обробка:

- Сумуються всі бали.
- **Загальний бал (Total EI):** Чим вищий бал (від 33 до 165), тим вищий емоційний інтелект.

ДОДАТОК Б

Методика "Торонтська алекситимічна шкала" (TAS-20)

(Г. Тейлор, Р. Бегбі, адаптація Інституту ім. Бехтєрєва)

Інструкція: Користуючись наведеною нижче шкалою, оцініть, наскільки ви згодні або не згодні з кожним із наступних тверджень. Обведіть лише одну цифру, яка найкраще відображає вашу думку:

1 — абсолютно не згодна

2 — скоріше не згодна

3 — ні так, ні ні

4 — скоріше згодна

5 — абсолютно згодна

№	Твердження	Бали
1	Коли я плачу, я завжди знаю, чому.	1 2 3 4 5
2	Мені важко знайти правильні слова для опису своїх почуттів.	1 2 3 4 5
3	Я хотіла б бути більш тактовною, але не знаю, як це зробити.	1 2 3 4 5
4	Мені важко описати, що я відчуваю до інших людей.	1 2 3 4 5
5	Я вважаю за краще аналізувати проблеми, а не просто описувати їх.	1 2 3 4 5
6	Коли я засмучена, я не впевнена, чи я злюся, чи мені сумно, чи я просто хвора.	1 2 3 4 5
7	Мене часто спантеличують відчуття, що виникають у моєму тілі.	1 2 3 4 5
8	Я волію, щоб події йшли своєю чергою, ніж намагатися зрозуміти, чому вони сталися саме так.	1 2 3 4 5

9	У мене виникають відчуття, які я не можу до кінця ідентифікувати.	1 2 3 4 5
10	Бути в контакті зі своїми емоціями — це дуже важливо.	1 2 3 4 5
11	Мені важко зрозуміти, що я відчуваю всередині.	1 2 3 4 5
12	Мені важко зрозуміти, чому я гніваюся.	1 2 3 4 5
13	Я віддаю перевагу розмовам про повсякденні справи, а не про почуття.	1 2 3 4 5
14	Я люблю дивитися розважальні шоу, а не психологічні драми.	1 2 3 4 5
15	Я вмію виявляти близькість до інших, навіть якщо це важко.	1 2 3 4 5
16	Мої друзі кажуть, що я мало виражаю свої почуття.	1 2 3 4 5
17	Я почуваюся ближчою до людей, коли вони мовчать.	1 2 3 4 5
18	Я знаходжу пояснення своїм вчинкам, але мені важко знайти пояснення своїм почуттям.	1 2 3 4 5
19	Я вважаю за краще займатися справами, ніж думати про те, чому я ними займаюся.	1 2 3 4 5
20	Читання книжок про почуття людей — це марна трата часу.	1 2 3 4 5

Ключ до обробки результатів

1. Прямі пункти (рахуються як є):

2, 3, 4, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20.

2. Зворотні пункти (оцінка перевертається: 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1):

1, 5, 8, 10, 15.

3. Розрахунок за факторами:

Фактор 1 (Труднощі в ідентифікації почуттів): 1, 3, 6, 7, 9, 11.

Фактор 2 (Труднощі в описі почуттів): 2, 4, 12, 17.

Фактор 3 (Зовнішньо-орієнтоване мислення):

5, 8, 10, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20.

Інтерпретація загального бала:

до 61 бала — неалекситимічний тип особистості (норма);

62 – 70 балів — група ризику (можлива наявність алекситимії);

71 бал і вище — алекситимічний тип особистості.

ДОДАТОК В

Міжнародний травматичний опитувальник

(International Trauma Questionnaire, ITQ)

(Розроблений Клоітрі та співавт., українська адаптація)

Інструкція: Будь ласка, оберіть одну подію, яка вас найбільше турбує, і, відповідаючи на питання, думайте саме про неї. Оцініть, наскільки часто за останній місяць вас турбували наступні симптоми за шкалою:

- 0 — зовсім ні;
- 1 — рідко;
- 2 — іноді;
- 3 — часто;
- 4 — дуже часто.

Частина 1. Симптоми ПТСР (Посттравматичний стресовий розлад)

1. **Повторне переживання:** Чи виникали у вас небажані спогади про подію, які змушували вас знову переживати її в теперішньому часі?
2. **Нічні жахи:** Чи снилися вам кошмари, пов'язані з травматичною подією?
3. **Уникання (внутрішнє):** Чи намагалися ви уникати думок або почуттів, пов'язаних із подією?
4. **Уникання (зовнішнє):** Чи намагалися ви уникати людей, місць або ситуацій, що нагадують про подію?
5. **Гіперпильність:** Чи перебували ви в стані постійної "бойової готовності", ніби очікуючи на загрозу?
6. **Переляк:** Чи виникала у вас надмірна реакція переляку на несподівані звуки чи рухи?

Частина 2. Порушення самоорганізації (Специфічні симптоми КПТСР)

1. **Емоційна регуляція:** Чи відчуваєте ви, що ваші емоції часто виходять з-під контролю?
2. **Оніміння:** Чи відчуваєте ви себе емоційно заціпенілою або нездатною

відчувати радість?

3. **Негативна самооцінка:** Чи відчуваєте ви себе нікчемною або "зламаною" людиною?

4. **Почуття провини/сорому:** Чи відчуваєте ви глибокий сором або провину через те, що сталося?

5. **Труднощі у стосунках:** Чи відчуваєте ви труднощі в тому, щоб залишатися емоційно близькою з іншими людьми?

6. **Відчуженість:** Чи відчуваєте ви себе відчуженою або відрізаною від інших людей?

Ключ та інтерпретація результатів

Діагностика ПТСР: Для підтвердження ПТСР необхідно мати хоча б один симптом із балом **2 або вище** у кожній із трьох категорій:

- *Повторне переживання (п. 1-2);*
- *Уникання (п. 3-4);*
- *Відчуття загрози/Гіперпильність (п. 5-6).*

Діагностика КПТСР (Комплексного ПТСР): Для підтвердження КПТСР повинні бути виконані критерії ПТСР **ПЛЮС** хоча б один симптом із балом **2 або вище** у кожній із трьох категорій порушення самоорганізації (ПСО):

- *Афективна дезрегуляція (п. 7-8);*
- *Негативна самоконцепція (п. 9-10);*
- *Порушення в стосунках (п. 11-12).*

ДОДАТОК Г

Методика діагностики рольових позицій у міжособистісних стосунках (за моделлю "Трикутник долі" С. Карпмана)

Драматичний трикутник Карпмана

Інструкція: Прочитайте наведені твердження та оцініть, наскільки кожне з них характерне для вашої поведінки у стосунках з оточуючими (партнером, друзями, колегами). Використовуйте шкалу:

- 1 — ніколи або дуже рідко;
- 2 — рідко;
- 3 — іноді;
- 4 — часто;
- 5 — майже завжди.

№	Твердження	Бали
1	Я часто відчуваю, що люди несправедливо зі мною поводяться.	1 2 3 4 5
2	Мені важко відмовити, коли хтось просить мене про допомогу, навіть якщо я зайнята.	1 2 3 4 5
3	Я вважаю, що людей потрібно виправляти, якщо вони роблять щось не так.	1 2 3 4 5
4	Я часто відчуваю себе безпорадною у складних ситуаціях.	1 2 3 4 5
5	Я часто даю поради людям, навіть якщо вони про це не просили.	1 2 3 4 5
6	Якщо щось іде не так, я зазвичай шукаю винного в цьому.	1 2 3 4 5
7	Я часто скаржуся іншим на свої проблеми, щоб отримати підтримку.	1 2 3 4 5
8	Я відчуваю свою цінність тільки тоді, коли я комусь потрібна.	1 2 3 4 5

9	Я можу бути досить різкою з людьми, щоб змусити їх робити те, що потрібно.	1 2 3 4 5
10	Мені здається, що обставини завжди сильніші за мене.	1 2 3 4 5
11	Я часто роблю за інших людей те, що вони цілком можуть зробити самі.	1 2 3 4 5
12	Мене дратує слабкість в інших людях.	1 2 3 4 5
13	Я часто відчуваю, що мене не цінують за все, що я роблю для інших.	1 2 3 4 5
14	Я відчуваю провину, якщо не допомагаю комусь, хто потрапив у біду.	1 2 3 4 5
15	Я вважаю, що найкращий спосіб захистити себе — це напасти першою.	1 2 3 4 5

Ключ до обробки результатів

Підрахуйте суму балів за кожною з трьох шкал (по 5 питань на роль):

1. **Шкала "Жертва":** питання 1, 4, 7, 10, 13.
2. **Шкала "Рятівник":** питання 2, 5, 8, 11, 14.
3. **Шкала "Переслідувач (Агресор)":** питання 3, 6, 9, 12, 15.

ДОДАТОК Д

Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі

(адаптація Л. Собчик)

Інструкція: Нижче наведено список тверджень, що стосуються рис характеру та особливостей поведінки. Прочитайте кожне твердження і, якщо Ви вважаєте, що воно відповідає Вашому уявленню про себе, поставте знак "+" у відповідному номері на бланку відповідей. Якщо не відповідає — залиште клітинку порожньою. Намагайтеся бути максимально щирими.

Текст опитувальника:

1. Інші люди завжди дещо зверхні щодо мене.
2. Справляє враження на оточуючих.
3. Користується авторитетом у справі.
4. Вміє наказувати.
5. Завжди пунктуальний.
6. Впевнений у собі.
7. Вміє бути суворим.
8. Самостійний.
9. Досить егоїстичний.
10. Часто скаржиться.
11. Вміє наполягати на своєму.
12. Часто глузує з інших.
13. Часто скептичний.
14. Часто буває жорстоким.
15. Досить дратівливий.
16. Суворий, але справедливий.
17. Критичний до оточуючих.
18. Може бути щирим.
19. Завжди на все має власну думку.

20. Часто гнівається.
21. Намагається дотримуватися загальноприйнятих правил.
22. Чуттєвий.
23. Досить сором’язливий.
24. Схильний до самопринижения.
25. Завжди погоджується.
26. Завжди покладається на думку інших.
27. Завжди вдячний.
28. Схильний до того, щоб ним керували.
29. Довірливий.
30. Готовий допомагати іншим.
31. Завжди люб’язний.
32. Добросердий.
33. Часто співчуває.
34. Завжди поводиться за правилами.
35. Завжди уважний до інших.
36. Завжди готовий надати допомогу.
37. Завжди поважає тих, хто стоїть вище.
38. Щедрий.
39. Уміє прощати.
40. Безкорисливий.
41. Має почуття обов’язку.
42. Завжди прагне до співпраці.
43. Завжди ласкавий.
44. Уміє завойовувати прихильність.
45. Завжди привітний.
46. Завжди покладається на авторитети.
47. Завжди підпорядковується іншим.
48. Завжди лагідний.
49. Завжди покірний.

50. Легко піддається впливу інших.
51. Завжди поступливий.
52. Скромний.
53. Завжди шукає схвалення.
54. Дуже пасивний.
55. Схильний до надмірного підпорядкування.
56. Відсутність власної ініціативи.
57. Завжди вагається.
58. Схильний до захоплення іншими.
59. Завжди слухняний.
60. Завжди боязкий.
61. Легко погоджується.
62. Не впевнений у собі.
63. Довірливий до крайнощів.
64. Готовий на все, аби сподобатися іншим.
65. Вимагає до себе великої уваги.
66. У всьому покладається на інших.
67. Завжди поступається.
68. В усьому просить поради.
69. Досить слабкодухий.
70. Завжди потребує допомоги.
71. Завжди очікує вказівок.
72. Дуже вразливий до критики.
73. Завжди схильний до самовиправдання.
74. Часто невдоволений.
75. Сповнений сумнівів.
76. Завжди розчарований.
77. Схильний до заздрощів.
78. Завжди похмурий.
79. Схильний до образ.

80. Досить недовірливий.
81. Досить критичний.
82. Досить різкий.
83. Часто буває немилосердним.
84. Схильний до сарказму.
85. Часто буває холодним.
86. Схильний до помсти.
87. Часто грубий.
88. Досить безжалісний.
89. Схильний до ворожості.
90. Дуже заздрісний.
91. Схильний звинувачувати інших.
92. Часто нестриманий.
93. Досить гордовитий.
94. Досить пихатий.
95. Досить владний.
96. Схильний до суперництва.
97. Досить черствий.
98. Досить самовпевнений.
99. Досить суворий.
100. Завжди прагне до успіху.
101. Часто переоцінює себе.
102. Завжди вимагає поваги.
103. Часто хвалиться.
104. Завжди намагається бути першим.
105. Схильний до диктаторства.
106. Завжди керує іншими.
107. Дуже впевнений у собі.
108. Завжди діє незалежно.
109. Завжди прагне до влади.

110. Справляє враження важливої особи.
111. Уміє давати поради.
112. Завжди відчуває свою перевагу.
113. Уміє піклуватися про інших.
114. Завжди співчутливий.
115. Завжди турботливий.
116. Завжди виявляє прихильність.
117. Завжди терплячий.
118. Завжди м’який.
119. Завжди заспокоює інших.
120. Завжди ніжний.
121. Завжди доброзичливий.
122. Завжди готовий пробачити.
123. Завжди чуйний.
124. Завжди підтримує інших.
125. Завжди товариський.
126. Завжди готовий до злагоди.
127. Завжди готовий поступитися.
128. Завжди намагається сподобатися.

Обробка результатів та Ключ

Твердження розділені на 8 типів стосунків (октантів):

1. **I. Авторитарний:** 1-4, 33-36, 65-68, 97-100.
2. **II. Егоїстичний:** 5-8, 37-40, 69-72, 101-104.
3. **III. Агресивний:** 9-12, 41-44, 73-76, 105-108.
4. **IV. Підозрілий:** 13-16, 45-48, 77-80, 109-112.
5. **V. Поступливий:** 17-20, 49-52, 81-84, 113-116.
6. **VI. Залежний:** 21-24, 53-56, 85-88, 117-120.
7. **VII. Конформний:** 25-28, 57-60, 89-92, 121-124.
8. **VIII. Альтруїстичний:** 29-32, 61-64, 93-96, 125-128.

Побудова психологічного профілю (Дискограма)

Для представлення результатів використовується система координат, де:

- **Вертикальна вісь (Домінування):** Вгорі — Лідерство, внизу — Покірність.
- **Горизонтальна вісь (Дружелюбність):** Зліва — Агресія, справа — Співпраця.

Кількість балів за кожним октантом (від 0 до 16) відкладається на відповідному радіусі кола. Отримані точки з’єднуються, утворюючи індивідуальну "дискограму".

ДОДАТОК Е

Шкала самооцінки рівня тривожності

(Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханіна)

Інструкція: Прочитайте наведені нижче твердження. Виберіть цифру, яка найкраще описує ваше самопочуття **в даний момент** (Частина 1) та ваше **звичайне самопочуття** (Частина 2).

Частина 1. Реактивна тривожність (РТ)

Як ви почуваєтеся зараз?

(1 — ні, це зовсім не так; 2 — мабуть, так; 3 — вірно; 4 — цілком вірно)

1. Я спокійна.
2. Мені ніщо не загрожує.
3. Я перебуваю у напруженні.
4. Я внутрішньо скута.
5. Я почуваюся вільно.
6. Я засмучена.
7. Мене хвилюють можливі невдачі.
8. Я почуваюся відпочилою.
9. Я тривожуся.
10. Я відчуваю стан внутрішнього задоволення.
11. Я впевнена у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я наче "заведена".
15. Я не відчуваю сковзаності, напруження.
16. Я задоволена.
17. Я занепокоєна.
18. Я занадто збуджена, і мені не по собі.
19. Мені весело.
20. Мені приємно.

Частина 2. Особистісна тривожність (ОТ)

Як ви почуваєтеся зазвичай?

(1 — майже ніколи; 2 — іноді; 3 — часто; 4 — майже завжди)

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я дуже швидко втомлююся.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотіла б бути такою ж щасливою, як і інші.
25. Я програю через те, що не можу швидко прийняти рішення.
26. Я почуваюся бадьорою.
27. Я спокійна, холоднокровна і зібрана.
28. Очікувані труднощі дуже тривожать мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я цілком щаслива.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не вистачає впевненості у собі.
33. Я почуваюся беззахисною.
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів.
35. У мене буває депресія.
36. Я задоволена.
37. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої невдачі, що не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи.

Ключ до обробки результатів

1. Реактивна тривожність (РТ):

- Прямі питання (сума): 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18.
- Зворотні питання (сума): 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$PT = \sum_1 - \sum_2 + 35$$

2. Особистісна тривожність (ОТ):

- Прямі питання (сума): 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.
- Зворотні питання (сума): 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

$$OT = \sum_{3} - \sum_{4} + 35$$

Інтерпретація результатів:

- **До 30 балів:** низька тривожність;
- **31–44 бали:** помірна тривожність;
- **45 балів і більше:** висока тривожність.