ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Факультет фармації, психології та менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота магістра
на тему

«ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК»

Виконала: здобувачка 2 року навчання
групи Пз2406
другого (магістерського) рівня освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Поліщук Марія Олександрівна

Науковий керівник:
Кучеренко Є. В.
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензент:
Литвинчук А. І. кандидатка психологічних наук, доцента, завідувачка кафедри психології Поліського національного університету

Київ - 2026

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ЖІНОК ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ 6

1. 1. Поняття віктимної поведінки та структура схильності до неї в сучасній психології 7

1. 2. Вікові та гендерні особливості появи схильності до віктимної поведінки 12

1. 3. Емоційний інтелект як чинник схильності до віктимної поведінки у жінок 16

Висновки до розділу 1 18

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК 19

2. 1. Методи та організація емпіричного дослідження 20

2. 2. Результати емпіричного дослідження 25

Висновки до розділу 2 32

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ СХИЛЬНОСТІ ЖІНОК ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ 34

3. 1. Психологічні методи та підходи в роботі психолога з подоланням схильності жінок до віктимної поведінки 35

3. 2. Структура та зміст психологічної програми подолання схильності жінок до віктимної поведінки 41

3. 3. Засоби розвитку емоційного інтелекту в роботі з віктимністю у жінок 46

Висновки до розділу 3 52

ВИСНОВКИ 54

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 55

ДОДАТКИ 60

ВСТУП

Актуальність та постановка проблеми. У сучасному світі все більше уваги приділяється проблемі насильства у стосунках, аб'юзу та віктимізації. Тема є актуальною через її поширеність та через руйнівний вплив віктимності на особистість жінки.

Рівень емоційного інтелекту у жінок має велике значення для їх схильності до віктимної поведінки, оскільки він впливає на те, як вони сприймають і реагують на небезпечні ситуації, а також на взаємодію з іншими людьми. Жінки з високим емоційним інтелектом здатні краще розуміти як свої власні емоції, так і емоції інших людей, що допомагає їм будувати здорові відносини і уникати ситуацій, які можуть призвести до віктимізації, таких як маніпуляції чи насильство. Така здатність до саморегуляції дозволяє їм зберігати спокій у складних ситуаціях, адаптуватися до змін і уникати емоційних вибухів, які можуть погіршити ситуацію [23].

Емпатія, яка є важливою складовою емоційного інтелекту, дає жінкам змогу краще розуміти емоційні потреби інших і вчасно виявляти токсичні чи маніпулятивні відносини. Це дозволяє їм уникати взаємодій, які можуть бути емоційно чи психологічно шкідливими, і забезпечує більше емоційної безпеки в їхньому житті.

З іншого боку, низький рівень емоційного інтелекту може зробити жінок більш вразливими до віктимних ситуацій. Якщо жінка не вміє розпізнавати емоційні сигнали інших, наприклад, агресію чи маніпуляції, вона може потрапити в ситуації, де її експлуатують або ображають. Їй може бути важко встановлювати чіткі межі у відносинах, і це дозволяє іншим порушувати її особисті кордони. Також емоційна невизначеність і нездатність контролювати свої почуття можуть призвести до підвищеного стресу, що ще більше ускладнює ситуацію та робить жінку вразливою до насильства або маніпуляцій.

Питаннями віктимності та віктимної поведінки в Україні займалися відомі науковці Вакуліч Т. М. [5], О. Джужа [14], В. Туляков [32], С. Гарькавець [9], Я. Чаплак, Г. Чуйко [33], Б. Головкін [12] та інші. Завдяки їх працям, ці феномени були досить детально досліджені і разом з цим вони набули різноманітних тлумачень.

Емоційний інтелект (EI), за визначенням Р. Бар-Она, Г. Гарскової, Д. Гоулмана, Дж. Мейера, П. Селовея, є важливим фактором, що сприяє внутрішній гармонії та стресостійкості, а також допомагає уникати маніпуляцій і запобігає віктимній поведінці.

Вивчення зв’язку між емоційним інтелектом і віктимною поведінкою є важливим напрямком для розвитку ефективних програм профілактики цієї поведінки серед жінок.

Актуальність та недостатня кількість досліджень проблеми на теоретичному та емпіричному рівнях дозволили нам сформувати таку тему магістерського дослідження: **«Вплив емоційного інтелекту на схильність до віктимної поведінки жінок».**

Об’єкт дослідження - вплив емоційного інтелекту на схильність до віктимної поведінки у жінок.

Предмет дослідження - особливості впливу емоційного інтелекту на схильність до віктимної поведінки жінок.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв’язок між рівнем емоційного інтелекту та схильністю жінок до віктимної поведінки.

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

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури та відповідних досліджень особливостей емоційного інтелекту та віктимної поведінки у жінок.
2. Емпірично дослідити рівень емоційного інтелекту та його вплив на розвиток схильності до віктимної поведінки у жінок.

3. Розробити та описати психологічну програму подолання схильності жінок до віктимної поведінки.
4. Описати засоби розвитку емоційного інтелекту в роботі з віктимністю у жінок.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було застосовано групу теоретичних та емпіричних методів дослідження.

Теоретичні методи: аналіз проблеми, синтез отриманих даних, систематизація наукової, медичної та психологічної літератури, порівняння та узагальнення теоретичних та емпіричних даних.

З метою експериментального дослідження впливу емоційного інтелекту на схильність до віктимної поведінки у жінок було використано такі емпіричні методи:

1. Методика дослідження схильності до віктимної поведінки О. О. Андроннікової;
2. Опитувальник «Інсталяції образливості індивіда» (ІОІ-1) С. О. Гарькавця, С. І. Яковенко;
3. Тест діагностики емоційного інтелекту Н. Холла;
4. Чотирьохмодальний емоційний опитувальник Л. А. Рабіновіча.

Теоретичне значення магістерського дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про віктимну поведінку у жінок та її залежність від рівня емоційного інтелекту. Дослідження сприяє глибшому розумінню взаємозв'язку емоційного інтелекту жінок та їх схильності до віктимної поведінки. Жінки з низьким рівнем емоційного інтелекту мають труднощі з розпізнаванням маніпуляцій, емоційним самоконтролем та побудовою здорових міжособистісних відносин, що підвищує їхню вразливість до віктимізації. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку навичок самозахисту, емоційної стійкості та впевненості в собі, що знижує ризик потрапляння в ситуації віктимізації. Аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та схильності

до віктимної поведінки створює основу для розробки нових методів профілактики віктимної поведіки.

Апробація результатів дослідження:

Поліщук М. О. Проблема віктимної поведінки у сучасній психології. *Сучасні психологічні проблеми, викликані російською військовою агресією та шляхи їх подолання* : Матеріали ІІ Міжнар. конгр. молодих науковців-психологів, м. Київ, 27–28 листоп. 2025 р. 2025. С. 239–240.

Практична значущість одержаних результатів полягає у можливості їх використання для підвищення ефективності профілактичної та корекційної роботи з жінками, схильними до віктимної поведінки: у дослідженні запропоновано комплекс діагностичних методик для оцінки рівня емоційного інтелекту та його зв’язку з віктимністю, а також розроблено програму психологічної профілактики, спрямовану на розвиток емоційної обізнаності, саморегуляції та навичок безпечної поведінки, що дозволяє зменшити ризики віктимізації та підвищити загальну психологічну стійкість жінок.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (46найменувань), додатків. Містить 4 таблиці, 5 додатків. Основний зміст роботи викладено на 109 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ЖІНОК ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ

1. 1. Поняття віктимної поведінки та структура схильності до неї в сучасній психології

Віктимність - це схильність людини ставати жертвою через її соціальну та внутрішню, пов’язану зі свідомістю, вразливість; сукупність об’єктивних і суб’єктивних умов, що є причиною перетворення людини на жертву; потенційна здібність особистості потрапляти у ролі жертви, залучати небезпечні ситуації у власне життя; модель поведінки чи бездіяльності, за якої особистість свідомо приймає позицію жертви та утримується в цьому стані, оскільки він сприймається нею як психологічно або соціально вигідний; підвищена ймовірність потрапляння в обставини, що можуть призвести або стати передумовою правопорушення[9].

Термін «віктимність» вперше висвітлив філософ Л. В. Франк, який пояснював індивідуальну віктимність як реалізований злочинний акт схильності стати жертвою злочину або створити обставини за яких є ризик опинитись в ролі жертви, неспроможність уникнути небезпеки там, де їй об’єктивно можна було запобігти. Також дослідник ввів поняття «віктимізації» - процес, у якому особистість опиняється в ролі жертви злочину, та його наслідки, як для окремої особи, так і для групи людей загалом. Після аналізу критики власної позиції та запропонованих визначень, дослідник прийшов висновку, що віктимність може проявлятися за реальних обставин чи загрози та як потенційна можливість стати жертвою [11].

Спеціаліст у галузі кримінального права, кримінології та віктимології, В. О. Туляков розкриває віктимність як відхилення від безпечної поведінки, що формується під впливом різноманітних соціальних, психічних і моральних особливостей особистості. До психічних відхилень віктимного характеру, що

ускладнюють чи погіршують соціальні адаптаційні ресурси особистості, дослідник виокремлює такі форми нетипової поведінки, як: садизм, мазохізм, ексгібіціонізм та німфоманію. Негативний вплив на безпечну поведінку особистості справляє сформоване сприйняття себе як жертви, оскільки воно посилює відчуття безпорадності, знижує можливість критичної оцінки потенційних ризиків та підвищує ймовірність первинного чи повторного потрапляння в ситуації, небезпечні для життя і здоров'я[32].

Психологиня О. О. Андроннікова розглядає віктимність як комплекс набутих фізичних, соціальних і психічних характеристик особистості, що можуть підвищувати ризик потрапляння в небезпечні або загрозливі ситуації. Дані особливості підвищують шанси стати жертвою злочину, нещасного випадку чи навіть деструктивного культу. Дослідниця наголошує, що віктимізація є не просто наслідком зовнішніх обставин, а специфічною девіацією та глибинною деформацією особистості, що впливає на когнітивну картину світу та поведінкові реакції людини. Явище віктимізації може формуватися під впливом соціального середовища, життєвого досвіду та психологічних чинників, що визначають ступінь вразливості особи перед реальними чи потенційними загрозами [33].

Деякі дослідники виокремлюють два основних конститутивних типи віктимності: особистісну та рольову.

Особистісна віктимність розглядається як характеристика людини, що існує об'єктивно та проявляється у її суб'єктивній схильності ставати жертвою певних видів злочинів. Це пояснюється особливостями психіки та поведінковими моделями, які можуть призводити до небезпечних ситуацій навіть тоді, коли очевидною була можливість їх уникнути.

Рольова віктимність пов'язана не з особистими рисами людини, а з особливостями соціальних ролей, які вона виконує. Деякі ролі самі по собі містять потенційний ризик стати об'єктом злочинних посягань незалежно від індивідуальних особливостей людини, яка їх виконує [18].

Науковці також зазначають, що особистісна віктимність часто проявляється через провокаційну поведінку, коли потенційні жертви не усвідомлюють, що їхні дії можуть сприяти насильницьким проявам. У нестандартних або критичних ситуаціях така поведінкова активність може провокувати агресію з боку авторитарних осіб, що підвищує ризик конфліктів та небезпечних наслідків.

Бачення віктимності як відхилення від норм безпечної поведінки дає можливість аналізувати це явище глибше та класифікувати його залежно від ступеня вираженості такого відхилення. Першим, хто здійснив спробу класифікації феномену віктимності, був Д. В. Рівман. Автор звернув увагу на те, що кожен член суспільства має певний рівень віктимності, яка визначається самим фактом існування людини у світі, де присутня злочинність. Дослідник виокремив кілька рівнів цього явища: нульову, нормальну, середню та потенційну віктимність.

Згідно з його концепцією, людина не набуває віктимності в процесі життя, оскільки вона особистість не може бути абсолютно невіктимною. Це означає, що кожен індивід має певний потенціал стати жертвою злочину, і ця особливість є природним супутником існування в соціальному середовищі, де присутні ризики та загрози. Віктимність є невід'ємною складовою людського буття, а її прояви залежать від численних внутрішніх і зовнішніх чинників [32].

Термін «віктимна поведінка» з'явився в розрізі кримінальної віктимології. У дослівному перекладі вона означає «вчення про жертву» (від лат. Viktima- жертва і грецьк. Logos- вчення) як науковий напрям бере свій початок в 40-50-і рр. XX сторіччя [22].

С. О. Гарькавець виділяє чотири основні форми індивідуальної віктимності, кожна з яких має свій тип страху, визначеним німецьким психоаналітиком Фріцом Ріманом. До них належать: страх втрати власного «Я» , страх ізоляції, страх перед змінами та страх неможливості вибору.

Віктимність шизоїдної особистості - страх втрати власного «Я».

Особистість, якій притаманний шизоїдний тип особистості має труднощі у встановленні соціальних контактів, відчуває проблеми з адаптацією до суспільства та демонструє певний рівень егоцентризму. Нерідко проявляє відчуженість і холодність у стосунках з оточуючими, що може спричиняти конфлікти різного характеру. Негативне ставлення до людей провокує ворожість у відповідь, що значно підвищує їхню віктимогенну вразливість. Саме представники цього типу особистості частіше за інших стають жертвами насильницьких злочинів, зокрема вбивств.

Віктимність депресивної особистості - страх ізоляції.

Депресивним особистостям притаманна самопожертва та життєва установка «ставити інтереси інших вище за власні». Така поведінка може робити їх вразливими до маніпуляцій з боку оточення, яке використовує їхню поступливість та гнучкість у власних цілях. Крім того, схильність до алкоголізму та наркотичної залежності ще більше підвищує ризик віктимізації. Часто такі люди стають жертвами шахраїв, деструктивних культів або навіть злочинних угруповань, що експлуатують їхню довірливість, а іноді й фізичний стан - наприклад, у випадках нелегальної трансплантації органів.

Віктимність особистості з обсесивними рисами - страх перед змінами.

Особи, мають схильність до нав’язливих ідей (обсесій), зазвичай демонструють підвищену агресивність, нетерпимість і авторитарність. Вони часто обмежують свій життєвий простір, не дозволяючи собі виходити за межі. Втручання в їхню зону комфорту викликає в них гостру ворожість та може провокувати агресивну поведінку, що призводить до конфліктів і збільшує рівень їхньої віктимності. Представники цього типу нерідко вибирають професії, які дозволяють легітимізувати їхні агресивні прояви - це може бути військова справа, правоохоронна діяльність, політика, педагогіка або бюрократичний апарат. Проте надмірна принциповість та категоричність нерідко обертаються проти них самих, роблячи їх жертвами власних деструктивних установок.

Віктимність істеричної особистості - страх неможливості вибору.

Особистість, що має істеричний тип особистості вирізняється безвідповідальністю, імпульсивністю та маніпулятивною поведінкою. Вона часто перекладає власну провину та відповідальність на інших, шукаючи винних у своїх невдачах. Так людина може вдаватися до аморальних або навіть асоціальних вчинків, керуючись бажанням привернути до себе увагу. Віктимність найчастіше реалізується у міжособистісних і групових конфліктах, які виникають через егоцентризм, інтриганство та емоційну нестабільність особистості [9].

Українські дослідники, аналізуючи феномен віктимності, звертають увагу на різні чинники, що впливають на формування та розвиток схильності до віктимної поведінки, використовуючи при цьому синергетичний підхід для вивчення схильності особистості до проявів віктимної поведінки.

Зокрема, Т. Вакуліч зазначає, що основними наслідками факторів, які сприяють формуванню вразливої особистості та віктимної поведінки, є: недостатній досвід позитивної, активної та соціальної поведінки, що передбачає здатність відстоювати власні інтереси та самоповагу; відчуття власної неповноцінності та неспроможності, що формує в людині психологічний і соціальний статус жертви обставин; а також закріплення стилю самопожертви, коли особа мимоволі потрапляє в ситуації, що підвищують ризик віктимізації.

При цьому автор підкреслює, що, при аналізі психологічних особливостей особистості, важливо враховувати вроджені чинники, що значною мірою можуть впливати на схильність до віктимної поведінки. Серед вроджених та індивідуальних чинників особистості важливо виокремити високу чутливість, підвищений рівень нейротизму, низьку емоційна стійкість, низький рівень емоційного інтелекту та інші психологічні особливості, які ускладнюють адаптаційні процеси та знижують адекватність поведінкових реакцій.

До групи людей, які мають вроджені фактори віктимності, також відносяться особи із затримкою психічного розвитку та психічними розладами. Для них характерні труднощі у сприйнятті та аналізі нової інформації, обмежений життєвий досвід, примітивність суджень, слабкі прогностичні здібності та недостатня критичність мислення. Ці особливості значною мірою підвищують їхню віктимогенну вразливість, оскільки вони можуть не усвідомлювати потенційних загроз і не вміють належним чином реагувати на небезпечні ситуації [2].

1. 2. Вікові та гендерні особливості появи схильності до віктимної поведінки

Гендер, як соціальний феномен, формується в процесі соціалізації особистості та засвоюється у вигляді набору стереотипів поведінки, що визначають сприйняття себе та навколишнього середовища, а також соціальну роль в ньому. Дослідження показують, що гендерні відмінності проявляються у різних сферах життя, зокрема у характері віктимізації, рівні поширеності та специфіці різних видів насильства.

Психологиня О. О. Андроннікова встановила, що розвиток і зміна гендерних ролей впродовж життя залежать від зовнішніх чинників. Спостерігаючи за поведінкою батьків та інших дорослих, що мають авторитет, дитина вчиться наслідувати представників певної статі. Культурні особливості сучасного суспільства визначають стереотипи жіночності та мужності, які відіграють ключову роль у соціальній взаємодії. У зрілому віці людина або приймає свою гендерну роль, або вступає з нею в конфлікт, формуючи власну життєву стратегію.

Гендерні особливості проявляються через відповідні стилі поведінки та культурні форми, які визначають взаємовідносини між суб’єктами. Гендерні відмінності в соціальному просторі обумовлені різноманітними факторами,

зокрема культурною специфікою, традиціями, суспільними стереотипами та ментальними установками.

Гендерна ідентичність розглядається як усвідомлення себе як представника певної статі, що визначається маскулінністю або фемінністю й формується у процесі інтеграції особистості в суспільство.

Е. Аракелян вказує, що фактори ризику формування віктимної поведінки особистості як жіночого, так і чоловічого гендеру можуть мати різне підґрунтя. Гендерні особливості можуть виявлятися в різних сферах життя чи діяльності особистості, в специфіці віктимізації індивіда та в співвідношенні певних видів насильства. Зокрема, учасникам дослідження, яке проводив Е. Н. Аракелян, як дівчатам, так і хлопцям, властива підвищена ступінь пережитого негативного досвіду [3].

Різноманітні дослідження даного питання підтверджують існування вираженої гендерної специфіки у схильності до віктимної поведінки. Дослідники встановили, що чоловіки та жінки демонструють різні типи віктимності залежно від різноманітних факторів, в тому числі соціальних, культурних та особистісних. Зокрема, чоловіки частіше проявляють активну віктимну поведінку, тоді як жінки схильні до пасивної віктимності.

Активна віктимна поведінка у чоловіків може включати агресивні реакції на загрози, девіантну або ризиковану поведінку, а також схильність до участі в конфліктних ситуаціях, що підвищує ймовірність стати жертвою насильства. У той же час, жінки частіше демонструють пасивні віктимні риси, що проявляються у поступливості, уникненні конфліктів і підкоренні зовнішнім обставинам, навіть якщо вони є несприятливими чи загрозливими.

Крім того, встановлено, що чоловікам більшою мірою властива деструктивна поведінка, яка може включати агресію, девіації різного характеру, небезпечні форми протесту або відкритий опір соціальним нормам. Жінки ж, навпаки, виявляють залежну поведінку, що проявляється в потребі у схваленні,

орієнтації на думку авторитетних осіб, страху перед самостійністю та прагненні до емоційної підтримки з боку інших.

Дослідження Є. В. Логутова також підтверджує, що особи жіночої статі, особливо з вираженими фемінінними рисами, демонструють залежну поведінку, що виражається у підвищеній потребі у зовнішньому захисті та емоційному контакті. Вони часто уникають прийняття самостійних рішень і схильні до адаптації під соціальні очікування [40].

У своїй роботі «Агресивна поведінка дітей у школах» Д. Олвеус представив результати дослідження школярів віком від 6 до 16 років, які демонструють значні гендерні відмінності в проявах насильства серед школярів. Було встановлено, що понад 80% хлопців, які зазнають переслідувань чи булінгу у школі, стають жертвами насильства з боку інших хлопців. Зазвичай воно має фізичний характер, включаючи штовхання, удари, блокування доступу або інші форми прямої агресії.

На відміну від хлопців, серед дівчат фізичне насильство в освітніх установах є менш поширеним. Це пояснюється тим, що дівчата частіше знаходять підтримку серед однолітків і дорослих, а також більше схильні до вербалізації своїх емоцій та переживань. Вони виявляють бажання говорити про свої проблеми, з більшою вірогідністю звертаються за допомогою до друзів, вчителів або психологів, що дозволяє їм легше уникати тривалого булінгу або швидше знаходити вихід із конфліктних чи несприятливих ситуацій.

Крім того, характер насильства серед дівчат частіше має непряму або психологічну форму. Вони можуть використовувати соціальне виключення, розповсюдження чуток, ігнорування чи маніпуляції як інструменти впливу, що може бути не менш травматичним, ніж фізичне насильство [6].

Дівчата частіше демонструють пасивну віктимну поведінку у порівнянні зі своїми однолітками іншої статі. Найбільш характерною рисою їхньої поведінки є залежність. Вони рідко виявляють активний опір у небезпечних ситуаціях, що може бути зумовлено кількома факторами: страхом перед можливими

наслідками, фізичною слабкістю, побоюванням відповідальності за власні дії або внутрішньою установкою на безпорадність.

Особи, які опиняються у кризових ситуаціях, часто прагнуть отримати співчуття та підтримку від оточуючих, приймаючи роль жертви. Такі дівчата зазвичай проявляють сором'язливість, підвищену конформність і труднощі в організації власної діяльності. Їм складно ухвалювати самостійні рішення та брати на себе ініціативу, що ще більше підсилює їхню схильність до віктимної поведінки.

Відчуття суб'єктивних труднощів у процесі організації діяльності та соціальної взаємодії може призводити до низької самооцінки та потреби у зовнішньому керівництві. Це, своєю чергою, формує у них залежність від думки інших та підвищену вразливість до маніпуляцій і психологічного тиску [25].

У статті О. О. Бантишевої досліджуються гендерно-вікові особливості схильності до віктимної поведінки серед осіб юнацького віку 17-21 років. Молодші за віком юнаки та дівчата мають вищий рівень віктимності через кризовий характер цього періоду, соціальну вразливість та недостатній рівень самоконтролю. Юнаки частіше демонструють агресивну віктимну поведінку, схильність до ризикованих чи девіантних дій, а також гіперсоціальну поведінку, що зумовлена різноманітними соціальними очікуваннями.

Натомість, дівчата більш схильні до залежної та безпорадної поведінки, що проявляється у підпорядкованості, низькій самооцінці та прагненні до соціальної підтримки. Вони рідше виявляють активний опір у кризових ситуаціях, що може посилювати їхню віктимність. Авторка статті наголошує на необхідності врахування цих особливостей у профілактиці віктимної поведінки серед молоді [1].

Дослідження різних авторів лише підтверджують, що існує різниця в стилях поведінки, методах захисту чи способах реагування на критичні чи небезпечні ситуації в залежності від гендеру. Ця різниця проявляється у схильності чоловіків до більш активного або агресивного самозахисту, тоді як

жінки частіше демонструють пасивні чи залежні стратегії реагування. Соціальні очікування, культурні норми та виховання суттєво впливають на ці моделі поведінки, формуючи стереотипи маскулінності та фемінності.

1. 3. Емоційний інтелект як чинник схильності до віктимної поведінки у жінок

Емоційний інтелект – здатність сприймати і розуміти емоційні прояви особистості, керувати емоціями на основі інтелектуальних процесів. Особистість з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту володіє здібностями до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей, до управління власною емоційною сферою. Це сприяє більшій адаптивності особистості та результативності її спілкування [29].

Перша наукова модель емоційного інтелекту була створена в 1990 році Пітером Селовеєм і Джоном Мейером, які також ввели цей термін у психологію. Вони визначили емоційний інтелект як здатність людини розпізнавати власні та чужі емоції, аналізувати їх та використовувати цю інформацію для регулювання свого мислення та поведінки [35].

Р. Бар-Он визначає емоційний інтелект через п’ять основних сфер, що взаємодіють і формують здатність людини ефективно справлятися з емоціями та соціальними ситуаціями. Важливою складовою є самосвідомість, що включає впевненість у собі, самоповагу і самореалізацію. Ці якості дозволяють людині чітко розуміти свої емоції, бути незалежною та діяти відповідно до своїх цінностей. Навички спілкування і співпереживання допомагають будувати здорові міжособистісні стосунки, що сприяють зниженню конфліктів і підвищують ефективність взаємодії з оточенням.

Здатність адаптуватися до змін, управляти стресом і підтримувати позитивний настрій є важливими для подолання труднощів і підтримання емоційної стійкості особистості. Людина, що вміє контролювати власні емоції,

зберігає спокій у кризових ситуаціях і здатна знаходити оптимальні рішення, ефективно реагує на виклики і досягає гармонії у професійному та особистому житті [37].

Емоційний інтелект жінки, що має схильність до віктимної поведінки характеризується підвищеною емоційною чутливістю, схильністю до емпатії та труднощами в розпізнаванні емоцій інших людей. Це робить її більш вразливою до маніпуляцій і психологічного насильства. Усвідомлення власної віктимності часто присутнє, особливо у жінок, які мають статус молодшої або старшої дитини в сім'ї, але цього усвідомлення недостатньо для ефективного запобігання повторенню травматичних ситуацій.

Через проблеми з управлінням емоціями жінки зі схильністю до віктимної поведінки можуть або раціоналізувати насильство, шукаючи йому виправдання, або пасивно приймати свою роль без активних спроб змінити ситуацію. Соціальна ізоляція, низька самооцінка та емоційна залежність від агресора часто перешкоджають виходу з віктимного стану. Однак розвиток емоційного інтелекту, зокрема здатності до рефлексії та управління емоціями, може допомогти жінці вийти з цього циклу та навчитися будувати здоровіші стосунки [13].

Емоційний інтелект відіграє ключову роль у схильності жінок до віктимної поведінки, оскільки впливає на їхню здатність усвідомлювати, розпізнавати та контролювати власні емоції. Низький рівень емоційного інтелекту призводить до труднощів у розрізненні безпечних і небезпечних ситуацій, підвищеної чутливості до зовнішніх впливів та залежності від емоційного стану оточуючих. У результаті жінки можуть потрапляти у ситуації насильства, не маючи достатніх навичок для його уникнення або протидії. Вони часто сприймають негативні сценарії як норму, особливо якщо з дитинства були свідками або жертвами агресії, що формує у них деструктивну модель міжособистісних стосунків.

Віктимна поведінка жінок також може проявлятися у двох формах: пасивній та активній. Пасивні жертви приймають насильство як неминучість, мають занижену самооцінку і схильність підкорятися авторитетам, що робить їх вразливими до маніпуляцій. Натомість активні жертви можуть демонструвати зухвалу або провокативну поведінку, що несвідомо сприяє виникненню конфліктних ситуацій. У будь-якому разі ключовим фактором є ранній досвід та психологічні травми, які впливають на сприйняття власної ролі у стосунках. Розвиток емоційного інтелекту може допомогти жінкам формувати здорові стосунки, краще розуміти свої потреби та навчитися ефективно реагувати на потенційні загрози [17].

Висновки до розділу 1

Віктимність є складним багатофакторним явищем, що формується під впливом різноманітних чинників. Дослідники виокремлюють різні її типи, зокрема особистісну та рольову, а також аналізують форми віктимності відповідно до психологічних характеристик. Важливу роль у цьому відіграють страхи, що корелюють із певними поведінковими моделями. Віктимна поведінка часто формується через дефіцит досвіду, низьку самооцінку, психологічні відхилення або навіть генетичні особливості, що робить людину більш вразливою до небезпек.

Окрему увагу вчені приділяють психологічним та соціальним аспектам віктимізації, зокрема поведінковим моделям, які можуть провокувати агресію або підвищувати ризик стати жертвою злочину. Важливими факторами віктимності є психічний стан, вміння критично мислити, соціальна адаптація. Особи з порушеннями психічного розвитку або підвищеною емоційною вразливістю частіше стають жертвами, оскільки їм важко адекватно оцінювати ситуації та ризики.

Дослідження підтверджують, що чоловіки й жінки по-різному реагують на небезпечні ситуації: чоловіки частіше використовують активний чи агресивний захист, а жінки схильні до уникання конфліктів або соціальної підтримки. Ці відмінності зумовлені вихованням, культурними нормами та суспільними очікуваннями.

Важливо враховувати ці аспекти у профілактиці віктимної поведінки, розвиваючи в людей незалежність, впевненість у собі та навички безпечної поведінки. Це сприятиме зниженню ризиків віктимізації та формуванню ефективних стратегій самозахисту.

Емоційний інтелект відіграє ключову роль у формуванні віктимної поведінки жінок, впливаючи на їхню здатність усвідомлювати, контролювати та аналізувати власні емоції. Низький рівень емоційного інтелекту підвищує ризик потрапляння у токсичні або насильницькі стосунки, оскільки жінки можуть не розпізнавати маніпуляції, раціоналізувати насильство або приймати його як норму. Розвиток емоційної рефлексії, самосвідомості та навичок управління емоціями може допомогти жінкам позбутися віктимного мислення, підвищити рівень самооцінки та будувати здорові стосунки, ґрунтовані на взаємоповазі та безпеці.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУНА СХИЛЬНІСТЬ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК

2. 1. Методи та організація емпіричного дослідження

Дослідження особливостей емоційного інтелекту та його взаємозв'язок з різними типами схильності до віктимної поведінки є важливим аспектом вивчення у сучасних психологічних дослідженнях, адже обидва аспекти можуть стати причинами внутрішньо особистісного та міжособистісного конфлікту. Частими реакціями на віктимізуючі події може бути низький рівень емоційного інтелекту, нерозуміння власних емоційних реакцій чи реакцій інших, що, своєю чергою, знижує адаптаційні можливості особистості та підвищує ймовірність потрапляння в ситуації жертви.

З метою дослідження впливу емоційного інтелекту на схильність до віктимної поведінки у жінок було проведено емпіричне дослідження та здійснено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів. У дослідженні взяли участь 70жінок віком від 21 до 46 років. Дослідження проводилось офлайн та онлайн за допомогою онлайн-сервісу Google-форми.

Для реалізації поставлених завдань у дослідженні було використано відповідний психодіагностичний інструментарій:

1. Методика дослідження схильності до віктимної поведінки О. О. Андроннікової (додаток1);
2. Опитувальник «Інсталяції образливості індивіда» (ІОІ-1) С. О. Гарькавця, С. І. Яковенко(додаток 2);
3. Тест діагностики емоційного інтелекту Н. Холла (додаток 3);
4. Чотирьохмодальний емоційний опитувальник Л. А. Рабіновіча (додаток 4).

Методика дослідження схильності до віктимної поведінки була розроблена кандидаткою психологічних наук О. О. Андронніковою у 2005 році,

має на меті виявлення схильності особистості до проявів віктимної поведінки в різних її проявах. Методика представлена у формі стандартизованого тесту-опитувальника, який дозволяє визначити рівень потенційної вразливості індивіда до ситуацій, що можуть спричинити роль жертви.

Тест складається з 86 тверджень, на які респонденти мають надати відповіді у дихотомічному форматі («так» /«ні»). Методику можна використовувати придатна для індивідуального та групового застосування.

Процедура обробки результатів передбачає наступні етапи:

- підрахунок сирих балів: здійснюється підсумовування відповідей відповідно до ключа, закладеного у кожну шкалу.
- переведення сирих балів у стандартизовані одиниці виміру (стени), що дозволяє здійснювати порівняння результатів у межах нормативної вибірки.

Інтерпретація результатів здійснюється згідно з такими діапазонами:

- 1-3 стени - низький рівень;
- 4-7 стени - нормальний рівень;
- 8-10 стени - високий рівень.

Методика є надійним та ефективним інструментом для виявлення індивідуальних відмінностей у схильності до віктимної поведінки та може застосовуватись у психологічній практиці та дослідницькій роботі

У межах методики оцінюється кілька форм віктимної поведінки, що дозволяє комплексно дослідити схильність особистості до потрапляння в ситуації, пов’язані з ризиком стати жертвою. Зокрема, методика включає такі шкали:

- Схильність до агресивної віктимної поведінки(тенденція особистості вступати в конфліктні або провокативні ситуації, що підвищують ризик стати жертвою у відповідь на власну агресивність або імпульсивність).
- Схильність до самоушкоджуючої та саморуйнівної поведінки(наявність деструктивних установок, що проявляються у формах поведінки, які

шкодять фізичному чи психічному здоров'ю особи (наприклад, схильність до ризикованих дій, нехтування безпекою).

- Схильність до гіперсоціальної віктимної поведінки(надмірна поступливість, бажання догодити або бути прийнятим будь-якою ціною, що може призводити до втрати особистих кордонів та потрапляння в маніпулятивні ситуації).
- Схильність до залежної та безпорадної поведінки(тенденція особи уникати відповідальності та прийняття рішень, спираючись на інших у важливих ситуаціях, що часто робить її легкою мішенню для зовнішнього контролю та тиску).
- Схильність до некритичної поведінки(усвідомлення потенційних загроз і ризиків, що проявляється в легковажному ставленні до небезпеки або в довірливості до сумнівних осіб і ситуацій).

Окремо виділяється *шкала реалізованої віктимності,* яка дозволяє оцінити фактичну частоту потрапляння респондента в критичні або небезпечні ситуації. Низькі показники за цією шкалою (1-3 стени) свідчать про рідкісне виникнення таких ситуацій, що може бути наслідком сформованої захисної поведінкової стратегії. Наявність внутрішньої готовності до віктимного реагування не виключається - особа, ймовірно, демонструє уникнення конфліктних обставин через внутрішню напругу або тривожність.

Підвищені значення (8-10 стенів) сигналізують про часте потрапляння в потенційно загрозливі ситуації. Це може бути наслідком сформованої внутрішньої установки або імпульсивного стилю поведінки, коли особистість схильна до необачних, емоційних чи агресивних дій, що підвищують ризик віктимізації.

Шкали дозволяють виявити як латентну схильність до певних типів віктимної поведінки, так і її вже реалізовані форми, що є важливим у дослідницькій роботі та для профілактичної, консультативної та психотерапевтичної практики.

Опитувальник «Інсталяції образливості індивіда» (ІОІ-1) С. О. Гарькавця, С. І. Яковенко призначений для виявлення рівня образливості особистості, наскільки вона емоційно реагує на несправедливість, приниження чи загрозу власному благополуччю. У дослідженні, що базується на методиці «Інсталяції образливості індивіда» (ІОІ-1) С. О. Гарькавця та С. І. Яковенко, образа розглядається не просто як емоційна реакція, а як глибоко особистісне переживання, що порушує почуття гідності.

Образливі люди зазвичай відчувають більш широкий спектр емоцій включаючи обурення, ненависть, пригнічення, імпульсивність, що в свою чергу призводить до конфліктності, емоційної вразливості й деструктивної поведінки.

Автори виокремлюють кілька характерних характерологічних особливостей особистості, що має високий рівень образливості:

1. Комунікативні особливості: тривожність, замкнутість, боязкість, конформізм, прямолінійність, підозрілість.
2. Емоційно-вольовий рівень: ригідність, експресивність, низький самоконтроль, внутрішнє напруження.
3. Тип локусу контролю: інтернальність чи екстернальність.
4. Акцентуації характеру: особливо застрягаючий і збудливий типи.

Автори методики розглядають образливість як стабільну рису особистості, що може проявлятися через агресію, бажання помсти, впертість, маніпулятивність або страх. Тому в опитувальник має п’ять шкал:

1. Образливість як агресія чи ворожість: проявляється в антагоністичному ставленні до інших, внутрішній озлобленості або відкритій ненависті.
2. Образливість як помста: формується у людей з низьким емоційним інтелектом, схильністю до депресії, агресії, відсутністю емпатії.
3. Образливість як упертість: характерна для інфантильних, ригідних особистостей, які не сприймають критику та жорстко відстоюють свою позицію, часто навіть на шкоду собі.

4. Образливість як маніпуляція: виражається через навмисну демонстрацію образи з метою викликати почуття провини у кривдника.
5. Образливість як страх: пов’язана з очікуванням небезпеки, що веде до тривоги, невпевненості та уникнення ситуацій, які можуть викликати нову образу.

Опитувальник дозволяє зафіксувати емоційну чутливість та відслідкувати її динаміку, мотиваційні корені та поведінкові прояви та може стати важливим інструментом для психологічної діагностики, профілактики конфліктів і особистісного розвитку [9, 10].

Тест діагностики емоційного інтелекту Н. Холла призначений для виявлення здатності розуміти відношення особистості, які репрезентуються в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішення. Тест складається з 30 тверджень і містить 5 шкал:

1. емоційна обізнаність;
2. управління своїми емоціями (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
3. самомотивація (довільне управління своїми емоціями, окрім пункту 14);
4. емпатія;
5. розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Методика розроблена на основі сучасних уявлень про емоційний інтелект, та визначає здатність особистості ефективно взаємодіяти з власними емоціями. Спрямована на діагностику здатності усвідомлювати власні емоції, вміння їх розпізнавати, регулювати їх прояви у відповідності до ситуації, а також адекватно інтерпретувати емоції інших людей.

Тест має 30 тверджень, шкала оцінки містить 6 варіантів відповідей повністю не згоден (-3 бали);в основному не згоден (-2 бали); частково не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 Бал); в основному згоден (+2); повністю згоден (+3) та відображає рівень розвитку емоційного інтелекту,дає змогу

зробити висновки про здатність особистості до емоційної саморегуляції, емпатії, соціального прогнозування та побудови гармонійних міжособистісних стосунків [26].

Чотирьохмодальний емоційний опитувальник Л. А. Рабіновіча призначений для виявлення переважаючих емоцій особистості. Тест дозволяє виявити стійкі емоційні переживання респондентів, їх схильність до оптимістичності чи песимістичності, до позитивного чи негативного емоційного фону, містить шкали радості, гніву, страху та суму.

Особливістю методики є її здатність розділяти емоційне сприйняття на чотири основні модалі: внутрішню, зовнішню, позитивну та негативну. Опитувальник складається з 46 життєвих ситуацій, кожна з яких передбачає відповідь за чотирибальною шкалою: 0 - «однозначно ні» , 1 - «скоріше ні» , 3 - «скоріше так» , 4 - «однозначно так». Завданням респондента є оцінка, наскільки схожі емоції він переживає в подібних обставинах.

Після заповнення опитувальника результати обробляються шляхом підрахунку балів по кожній з модалей. Отримані результати дозволяють окреслити загальний емоційний фон та виявити індивідуальний стиль емоційного реагування.

2. 2. Результати емпіричного дослідження

Отримані результати за методикою «Дослідження схильності до віктимної поведінки» О. О. Андроннікової наведені в табл. 2. 1.

Таблиця 2. 1

Результати дослідження за методикою «Дослідження схильності до віктимної поведінки» О. О. Андроннікової

N=70

Рівень	Шкала

Високий	Норма	Низький	
11,4% (8 осіб)	61,4% (43 особи)	27,2% (19 осіб)	Схильність до агресивної віктимної поведінки
20% (14 осіб)	48,6% (34 особи)	31,4% (22 особи)	Схильність до самоушкоджуючої та саморуйнівної поведінки
25,7% (18 осіб)	55,7% (39 осіб)	18,6% (13 осіб)	Схильність до гіперсоціальної віктимної поведінки
11,4% (8 осіб)	55,7% (39 осіб)	32,9% (23 особи)	Схильність до залежної та безпорадної поведінки
30% (21 особа)	47,1% (33 особи)	22,9% 16 (осіб)	Схильність до некритичної поведінки
27,2% (19 осіб)	60% (42 особи)	12,9% (9 осіб)	Шкала реалізованої віктимності

При дослідженні схильності жінок до віктимної поведінки переважають показники в межах норми за кожною зі шкал. Респондентки мають оптимальний рівень соціально-психологічної адаптації та відсутність виражених проявів деструктивної чи вразливої поведінки.

За шкалою «схильність до некритичної поведінки» 30% опитуваних мають показники високого рівня, що може вказувати на схильність жінок до надмірної довірливості, відсутності належної оцінки ризиків та неспроможності критично мислити в нетипових ситуаціях. Даний фактор підвищує можливість опинитись в ситуаціях, що несуть загрозу психологічному чи фізичному благополуччю жінки.

Дещо менші, але також значущі показники високого рівня були виявлені за шкалами гіперсоціальної віктимної поведінки та реалізованої віктимності, а саме 25,7% та 27,2% відповідно. Показники вказують на наявність вираженої схильності до надмірної поступливості та самопожертви, а також про

попередній досвід перебування у ролі жертви, що підвищує ймовірність повторної віктимізації.

Високий рівень за шкалою «схильність до самоушкоджуючої та саморуйнівної поведінки» має 20% опитаних жінок, що вказує на наявність внутрішніх конфліктів та/або нестабільність емоційного стану, проявами яких можуть бути деструктивні для себе моделі поведінки.

За шкалами «схильність до агресивної віктимної поведінки» та «схильність до залежної й безпорадної поведінки» опитувані мають найнижчі показники, а саме 11,4% для кожної, що вказує на низький рівень схильності до провокування агресивних ситуацій та/або пасивно-залежної поведінки серед більшості респонденток.

Результати дослідження за методикою «Дослідження схильності до віктимної поведінки» О. О. Андроннікової свідчать про перевагу нормальних показників рівня віктимної поведінки з переважанням адаптивних реакцій на стресові ситуації та відсутністю виражених деструктивних моделей поведінки.

Отримані результати за методикою «Інсталяції образливості індивіда» (ІОІ-1) С. О. Гарькавця, С. І. Яковенко наведені в табл. 2. 2.

Таблиця 2. 2

Результати дослідження за методикою «Інсталяції образливості індивіда» (ІОІ-1) С. О. Гарькавця, С. І. Яковенко

N=70

Рівень			Шкала
Високий	Середній	Низький	
24,3% (17 осіб)	45,7% (32 особи)	30,0% (21 особа)	Образливість як ворожість або агресія
27,1% (19 осіб)	42,9% (30 осіб)	30,0% (21 особа)	Образливість як помста
34,3%	32,9%	32,9%	Образливість як упертість

(24 особи)	(23 особи)	(23 особи)	
17,2% (12 осіб)	61,4% (43 особи)	21,4% (15 осіб)	Образливість як маніпуляція
12,8% (9 осіб)	54,3% (38 осіб)	32,9% (23 особи)	Образливість як страх
-	25,7% (18 осіб)	74,3% (52 особи)	Шкала «Брехні»

При дослідженні рівня образливості серед жінок віком від 21 до 46 років переважають показники середнього рівня за всіма шкалами, що вказує на помірну емоційну чутливість без сильних емоційних перепадів у сприйнятті образ.

Спостерігається значна частина респонденток із низьким рівнем проявів таких рис, що вказує на існування серед жінок групи з помірною чутливістю до образ і схильністю до більш врівноваженої поведінки.

За шкалою «Образливість як ворожість або агресія» високий рівень має 24,3% опитаних, що вказує на схильність до проявів агресії чи ворожості у відповідь на образу. Низький рівень за даною шкалою демонструють 30% жінок, що вказує на здатність контролювати гнів та уникати конфліктів.

Високий рівень за шкалою «образливість як помста» виявлено у 27,1% жінок, що вказує на наявність у них прагнення помститися кривднику, тоді як 30% мають низький рівень, тобто схильні до більш толерантного ставлення.

За шкалою «Образливість як упертість» високий рівень мають 34,3% опитаних жінок що вказує на рішучість та відсутність компромісів у конфліктах. Низький рівень за даною шкалою мають32,9% жінок, що вказує на виважену та помірковану поведінку.

За шкалою «Образливість як маніпуляція» високий рівень виявили 17,2% респонденток. Високий рівень за даною шкалою вказує на схильність

використовувати емоційні образи для впливу на оточуючих, контролювати ситуації через маніпулятивну поведінку та досягати власних цілей за рахунок емоційного тиску. Низький рівень за даною шкалою мають 21,4% опитаних, що вказує на відкритість, чесність у стосунках та здатність конструктивно вирішувати конфлікти без застосування маніпулятивних стратегій.

За шкалою «Образливість як страх» високий рівень показали 12,8% жінок, що вказує на внутрішню тривожність і уникнення конфліктних ситуацій, тоді як 32,9% мають низький рівень страху, демонструючи впевненість у власному оточенні.

За шкалою «Брехня» високих показників не виявлено, однак 25,7% мають середній рівень, що говорить про чесність та відкритість при наданні відповідей.

Результати за методикою «Інсталяції образливості індивіда» (ІОІ-1) С. О. Гарькавця, С. І. Яковенко свідчать про переважання середнього рівня образливості серед жінок з помірною кількістю як високих, так і низьких показників, що вказує на різноманітність емоційних стратегій у сприйнятті образ та міжособистісних конфліктів.

Отримані результати за методикою «Тест діагностики емоційного інтелекту» Н. Холла наведені в табл. 2. 3.

Таблиця 2. 3

Результати дослідження за методикою «Тест діагностики емоційного інтелекту» Н. Холла

N=70

Рівень			Шкала
Високий	Середній	Низький	
24,3% (17 осіб)	50,0% (35 осіб)	25,7% (18 осіб)	Емоційна обізнаність

31,5% (22 особи)	47,1% (33 осіб)	21,4% (15 осіб)	Управління своїми емоціями
25,7% (18 осіб)	40,0% (28 осіб)	34,3% (24 особи)	Самомотивація
30,0% (21 особа)	42,9% (30 осіб)	27,1% (19 осіб)	Емпатія
31,4% (22 особи)	44,3% (31 особа)	24,3% (17 осіб)	Розпізнавання емоцій інших людей
17,1% (12 осіб)	47,1% (33 особи)	35,7% (25 осіб)	Інтегративний рівень EI

За шкалою «Емоційна обізнаність» половина респонденток демонструють середній рівень усвідомлення та розуміння власних емоцій, що вказує на достатній рівень самоаналізу та емоційного усвідомлення. Чверть опитаних показали низький рівень, що може вказувати на труднощі з ідентифікацією своїх почуттів, а 24,3% - високий рівень, що є ознакою добре розвиненого емоційного усвідомлення.

За шкалою «Управління своїми емоціями» , високий рівень виявили 31,5% опитуваних, що вказує на здатність ефективно регулювати власні емоції навіть у нетипових чи критичних ситуаціях. Низький рівень за даною шкалою мають 21,4% жінок, що вказує на складність довільно контролювати власні емоції та ймовірність імпульсивних реакцій.

За шкалою «Самомотивація» високий рівень виражають 25,7% жінок, що вказує на значний рівень внутрішнього контролю та цілеспрямованості. Низький рівень виявлено у 34,3% опитаних жінок, що вказує на потребу у підтримці з боку оточуючих чи додатковій зовнішній мотивації.

За шкалою «Емпатія» високий рівень демонструють30% респонденток, що характеризує їх як чутливих, уважних до емоцій оточення та готових

надавати підтримку. Низький рівень спостерігається у 27,1% жінок, що вказує на наявність складностей розпізнавання емоцій та потреб інших людей.

За шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» високий рівень встановлено у 31,4% жінок, що вказує на вміння констатувати та інтерпретувати як вербальні, так і невербальні емоційні сигнали. Низький рівень мають 24,3% респонденток, що вказує на наявність труднощів у визначенні емоційного стану співрозмовників.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту переважно середній. Значна частина, а саме 47,1% опитаних, що говорить про загальну помірну здатність розуміти та керувати емоціями, як власними, так і інших людей. Низький рівень інтегративного ЕІ зафіксовано у 35,7% респонденток, що вказує на значні складнощі у цій сфері, а високий рівень має 17,1% , демонструючи високу емоційну компетентність.

Результати дослідження за методикою «Тест діагностики емоційного інтелекту» Н. Холла свідчать про виражену різноманітність у розвитку емоційного інтелекту серед жінок, з вираженою схильністю до переважання середніх показників, що є характерним для обраної вибірки з урахуванням віку та соціальних обставин.

Отримані результати за методикою «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» Л. А. Рабіновіча наведені в табл. 2. 4.

Таблиця 2. 4

Результати дослідження за методикою «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» Л. А. Рабіновіча

N=70

Рівень			Шкала
Високий	Середній	Низький	
28,6% (20 осіб)	40,% (28 осіб)	31,4% (22 особи)	Радість

35,7% (25 осіб)	44,3% (31 особа)	20% (14 осіб)	Гнів
42,9% (30 осіб)	32,9% (23 особи)	24,3% (17 осіб)	Страх
40,0% (28 осіб)	37,1% (26 осіб)	22,9% (16 осіб)	Смуток

За шкалою «Радість» у 31,4% опитаних спостерігається низький рівень, що може свідчити про обмежену кількість приємних емоцій у повсякденному житті. Високий рівень переживання радості виявлено у 28,6% жінок, що вказує на значну життєрадісність і оптимізм, гарний настрій.

За шкалою «Гнів» низький рівень характерний для 20% опитаних, що вказує на стриманість у вираженні негативних емоцій. Високий рівень гніву має 35,7% жінок, демонструє схильність до сильних емоційних реакцій, які можуть бути імпульсивними, ушкоджуючими.

За шкалою «Страх» низький рівень страху виявлено у 24,3% респонденток, що вказує на відносну сміливість та впевненість. Високий рівень страху зафіксовано у 42,9% жінок, що вказує на переживання тривоги, страху та обережність у різних ситуаціях в повсякденному житті.

За шкалою «Смуток» низький рівень демонструють 22,9% , що вказує на відсутність виражених депресивних чи песимістичних думок. Високий рівень смутку характерний для 40% жінок, що говорить про можливу підвищену вразливість до емоційних розладів, таких як тривога чи депресія.

Результати дослідження за методикою «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» Л. А. Рабіновіча демонструють широкий спектр емоційних станів, характерних для респондеток, з помітною часткою осіб, які мають підвищені рівні негативних емоцій (гніву, страху, смутку), що може потребувати

уваги кваліфікованого фахівця в контексті психологічного здоров'я та підтримки.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження дозволило виявити низку закономірностей, що характеризують особливості взаємозв'язку емоційного функціонування та схильності до віктимної поведінки у жінок.

Серед респонденток переважають адаптивні, нормативні форми реагування, нормальний рівень соціально-психологічної адаптації. У групи жінок визначено підвищений рівень некритичної та гіперсоціальної віктимної поведінки, що виявляється у надмірній довірливості, орієнтації на соціальне схвалення та зниженні здатності до адекватного оцінювання потенційних ризиків, створюючи передумови для повторної віктимізації.

Віктимна поведінка поєднується з особливостями емоційного реагування та підвищеною емоційною напругою та нестабільністю. Попередній досвід перебування у ролі жертви фіксується на поведінковому рівні та відображається в емоційній сфері особистості, формуючи підвищену чутливість до потенційно загрозливих ситуацій.

Для опитаних жінок характерним є помірний рівень чутливості до образ, однак простежується різноманітність емоційно-поведінкових стратегій її переживання.

Поряд із конструктивними формами реагування на фрустрацію виявляються тенденції до ворожості, помсти та ригідності позиції. Образливість у цьому контексті виступає психологічним чинником, що опосередковує перехід від емоційного переживання до віктимної або конфліктної поведінки.

Емоційний інтелект у досліджуваної групи жінок характеризується переважанням середнього рівня розвитку, що забезпечує базову здатність до усвідомлення та регуляції емоцій. Встановлено, що недостатня сформованість

окремих компонентів емоційного інтелекту (емоційної обізнаності, самомотивації, емпатії) може обмежувати можливості ефективної саморегуляції та підвищувати уразливість до деструктивних форм емоційного реагування.

У структурі емоційного переживання простежується домінування негативного емоційного фону, зокрема страху, смутку та гніву. Підвищена інтенсивність цих емоцій створює умови для зниження критичності мислення, посилення емоційної залежності та формування готовності до віктимного реагування, що відображає регуляторну роль емоційної сфери в ситуаціях міжособистісної взаємодії та потенційної небезпеки.

Схильність до віктимної поведінки у жінок має багатофакторний характер і пов’язана з поведінковими стратегіями та рівнем розвитку емоційного інтелекту, характером емоційних переживань та способом реагування на образу. Виявлені закономірності підкреслюють важливість психологічного впливу, спрямованого на розвиток емоційної усвідомленості, саморегуляції та критичного ставлення до міжособистісних ситуацій ризику.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ СХИЛЬНОСТІ ЖІНОК ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ

3. 1. Психологічні методи та підходи в роботі психолога з подоланням схильності жінок до віктимної поведінки

Необхідним напрямом у роботі психолога з подолання схильності жінок до віктимної поведінки є психоедукація, психологічний розвиток, вдосконалення віктимної освіти. Ці напрями роботи допомагають жінкам зрозуміти механізми виникнення такої поведінки, розвинути навички самостійності та захисту, а також формувати активну громадянську позицію. У 2016 році Міністерство освіти і науки рекомендувало використання відповідних підручників, проте результати антидискримінаційної експертизи показали, що 86% підручників для 8-го класу не враховували принципи недискримінаційного підходу, 4% - частково, а підручників, що повністю відповідали цим критеріям, не було зовсім. У 2017 році тему «віктимності» офіційно виключили з навчальної програми, проте підручники продовжують використовувати. Вони часто містять стереотипні твердження, наприклад, що провокувати злочин можуть «флірт» , «яскравий макіяж» або «коротка спідниця» , що підкріплюється тезою про «легковажну поведінку потерпілих» [19]. Важливо, щоб навчальний процес сприяв формуванню у жінок розуміння власних прав, підвищував критичне сприйняття небезпечних ситуацій та усвідомлення того, що жодна насильницька дія стосовно жінок не є їхньою провиною чи відповідальністю. Психологічний розвиток та розширення знань про віктимність та віктимну поведінку стати комплексною системою, яка забезпечує науково обґрунтоване навчання та засоби профілактики віктимності з раннього віку.

Формування правової свідомості у процесі соціалізації жінок є важливим елементом роботи психолога. Правова соціалізація починається у підлітковому

віці та досягає піку у юнацькому, залучаючи первинні інститути, такі як сім’я, педагоги та однолітки, зовнішні фактори адміністрацію навчальних закладів, органи влади та ЗМІ [21]. Первинна соціалізація жінок закладає основи правової свідомості, тоді як негативні чи деструктивні прояви асоціалізації, що часто спостерігаються у проблемних або надмірно суворих сім’ях, можуть формувати схильність до девіантної або віктимної поведінки. У психологічній роботі з жінками важливо надавати актуальні знання про права та механізми самозахисту розвивати критичне мислення, формувати усвідомлення власної автономності та відповідальності, що зменшує ризик розвитку віктимної поведінки та сприяє формуванню активної, власної позиції у соціумі [21].

Важливим напрямом у роботі психолога є розвиток здатності до соціально-перцептивного передбачення. Ця здатність передбачає уміння об’єктивно оцінювати власні можливості та зовнішні впливи у соціальних взаємодіях, що дозволяє попередити небезпечні чи маніпулятивні ситуації. Психологічні дослідження показують, що гіперопіка та похідні явища гіпоопіки у вихованні підвищують ризик віктимності, оскільки формують труднощі пристосування та нездатність адаптуватися до соціальної реальності. Соціально-перцептивне передбачення включає взаємопов’язані компоненти: конативний (потреби та оцінка), когнітивний (аналіз ситуації та визначення її ключових характеристик), виконавчий (планування поведінкових дій) та диспозиційний (установки й ставлення) [27]. Завдяки цьому процесу особистість отримує інформацію про поведінку та реакції інших людей, формує прогностичні образи та розвиває здатність оцінювати соціальні ролі, емоційні та особистісні якості, а також мотиви та наміри партнерів по спілкуванню.

У практичній роботі з жінками соціально-перцептивне передбачення можна розвивати через методику навчання за прототипами. Вона сприяє швидшому сприйманню інформації, покращує запам’ятовування поведінкових ознак оточуючих та формування адекватних уявлень про їхні наміри, емоції й установки. В результаті цілеспрямованого та усвідомленого навчання жінки

розвивають соціальну розбірливість, удосконалюють уміння прогнозувати поведінкові реакції інших, що сприяє зниженню їхньої вразливості в потенційно ризикованих ситуаціях. Застосування такого підходу ефективно виконує психопрофілактичну функцію, формує соціальну компетентність і зменшує ймовірність віктимної поведінки[27].

Формування ефективних поведінкових стратегій у потенційно небезпечних ситуаціях є важливим елементом розвитку соціальної компетентності та самозахисту жінки. Соціалізація передбачає постійний вибір альтернатив поведінки та прояв адекватних реакцій у взаємодії з іншими. Однак через недостатній досвід або неповноцінне засвоєння соціальних норм частина жінок демонструє неадекватні реакції, що підвищує ризик розвитку віктимної поведінки. Одним із психопрофілактичних інструментів є інтерактивний театр, який моделює потенційно небезпечні обставини та демонструє їхні наслідки. Це створює своєрідний «штучний досвід» , завдяки якому учасники можуть без ризику відпрацьовувати поведінкові реакції та усвідомлювати небезпечні аспекти соціального життя [20].

Ефективним методом розвитку захисних навичок є моделювання реальних чи умовних віктимологічних ситуацій, наприклад: перебування жінки однієї вдома, на вулиці чи в місцях великого скупчення людей. Даний підхід базується на поведінковій психотерапії та передбачає зосередження уваги на впливі зовнішнього середовища та корекцію неадаптивної поведінки через рольові ігри, моделювання різних ситуацій та тренінги покращення міжособистіних навичок. Кожна навичка має конкретні послідовні кроки, які демонструються, обговорюються та відпрацьовуються у групових заняттях. Для досягнення ефективності та закріплення певної навички, необхідно опрацьовувати одну навичку за заняття, що дозволяє учасницям засвоїти її послідовність та усвідомлювати механізми застосування у реальному житті [34]. це допомагає формувати у жінок здатність до безпечної, прогнозованої та впевненої поведінки, знижуючи ризик розвитку віктимної поведінки.

Серед підходів, що можуть використовуватися у роботі практичного психолога для подолання та корекції віктимної поведінки у жінок важливо виокремити психоаналітичний, когнітивно-поведінковий, гештальт-терапевтичний, екзистенційно-гуманістичний, травма-орієнтований, та феміністичний підходи.

Психоаналітичний підхід у роботі з жіночою віктимністю базується на засадах психоаналізу Зигмунда Фрейда та його послідовників і розглядає віктимність як наслідок зовнішніх обставин, таких як насильство чи соціальні умови та як внутрішній психологічний процес. Він пов'язаний із конфліктами між супер-его та індивідуальним его, а також із ранніми дитячими травмами та незадоволеними потребами дівчаток [4]. Ключові концепти психоаналітичної роботи з віктимністю включають репетицію травм, коли жінка несвідомо потрапляє у схожі на дитячі травми ситуації; ідентифікацію з агресором, що проявляється у прийнятті частини його установок; несвідоме прагнення до покарання, пов'язане з мазохістськими рисами; і фіксацію на негативних об'єктах через відмову від відновлення внутрішнього балансу. Психоаналітична корекція спрямована на підвищення усвідомленості власних кордонів, зменшення самозвинувачення та розвиток здатності захищати себе, що стимулює прояв автентичної агресії [4].

Когнітивно-поведінковий метод, своєю чергою, вважається одним із найефективніших підходів для психокорекції віктимності у жінок, адже він працює з взаємозв'язком думок, емоцій та поведінки, де зміна однієї ланки ланцюга змінює всю систему [31]. Серед його технік особливо ефективними є ведення щоденника думок для фіксації та аналізу негативних установок, рольові ігри, які дозволяють відпрацювати захист власної позиції у конфліктних ситуаціях, та дискомфортні запитання, що піддають сумніву ірраціональні переконання клієнтки. Завдяки цим інструментам жінки отримують можливість поступово позбавитися ролі жертви, зміцнити внутрішній контроль та вибудувати здорові, збалансовані взаємини з оточенням [31].

Гештальт-терапія як психологічний метод у роботі з жіночою віктимною поведінкою ґрунтується на принципі усвідомлення переживань «тут і зараз» , що дозволяє жінці побачити власні емоційні реакції, тілесні сигнали та автоматизовані патерни взаємодії, які підтримують позицію жертви. У процесі терапії клієнтка поступово вчиться розпізнавати, де саме вона втрачає контакт із власними потребами, як уникає відповідальності або надмірно пристосовується до інших, що є типовими механізмами віктимної поведінки. Залучення таких технік, як робота з порожнім стільцем, фокусування на тілесних відчуттях і дослідження внутрішніх полярностей, створює умови для емоційного вираження та безпечного пропрацювання пережитих травматичних ситуацій [8].

Другий ключовий аспект гештальт-підходу полягає у формуванні відповідальності та здатності до автономного вибору. Терапевт допомагає клієнтці переосмислити переконання про власну безпорадність, дослідити межі та навчитися вибудовувати здорові моделі взаємодії-від уміння говорити «ні» до здатності залишатися в конструктивному контакті під час конфліктів. Завдяки інтеграції внутрішніх суперечностей та зміцненню відчуття власної суб’єктності жінка поступово відходить від ролі жертви та опановує активніші, більш зрілі стратегії поведінки. У підсумку гештальт-терапія виступає гнучким і глибоким інструментом психолога, який знижує прояви віктимності та сприяє розгортанню цілісного, автономного та відповідального способу життя [15].

Екзистенційно-гуманістичний підхід у психокорекції жінок із проявами віктимності акцентує увагу на унікальності кожної особистості та її природній здатності до самозцілення. Цей метод виходить із розуміння, що внутрішній потенціал жінки може розкриватися через усвідомлення сенсу життя, власної свободи вибору та відповідальності за прийняті рішення. Підхід особливо ефективний для тих жінок, які переживають глибоку внутрішню дезорієнтацію, втрачене відчуття сенсу, емоційну ізоляцію або хронічну травматизацію, що є типовими проявами віктимності [33]. Основні принципи методу передбачають розвиток автентичності, прийняття неминучих страждань, усвідомлення

відповідальності за власні дії та активний пошук сенсу життя. У результаті психокорекції клієнтки за допомогою цього підходу зміцнюють відчуття власної гідності, знижують рівень хронічної провини та безпорадності, а також розвивають здатність до глибоких, автентичних міжособистісних взаємодій.

Травма-орієнтований підхід спрямований на усвідомлення та опрацювання наслідків психологічних травм, що впливають на поведінку та міжособистісні стосунки жінки. Заснований на працях Сандри Блум та Юдіт Герман, цей метод передбачає використання різноманітних технік, таких як ведення щоденника травматичного досвіду, візуалізація безпечного простору, наративна терапія, психоедукація, методи емоційної регуляції та групова підтримка, що забезпечує безпечний простір для опрацювання травматичних спогадів [38]. Практичне застосування цього підходу дозволяє жінкам зменшити постійне почуття провини, сорому та гніву, формувати нову, невіктимну ідентичність, посилювати контроль над емоціями та імпульсами, а також знижувати прояви симптомів ПТСР, що сприяє відновленню психоемоційної рівноваги та підвищенню якості життя.

Феміністичний підхід у психокорекції віктимності у жінок розглядає проблему як індивідуальний психологічний стан та наслідок взаємодії структурних, гендерних, соціальних та культурних факторів. Він спрямований на відновлення суб’єктивності жінки, розвиток її автономії та самоповаги, формування здатності протистояти насильству, критично аналізувати гендерні норми та підтримувати власну емансипацію [24]. Психотерапевтичний процес у цьому підході розглядається як спільна робота, де важливо інтегрувати досвід насильства, сорому та гендерної дискримінації, а також сприяти зміні зовнішніх умов таким чином, щоб вони не травмували жінку, зменшуючи асиметрію у владних структурах [28].

Реалізація феміністичного підходу у практиці психокорекції допомагає жінкам підвищити критичне ставлення до токсичних стосунків та стереотипних гендерних норм, вийти із віктимної позиції, зміцнити самоповагу та самооцінку,

а також розширити можливості для самореалізації. Крім того, він сприяє активізації внутрішніх ресурсів, формуванню активного способу життя, а також підтримці інших жінок і розвитку солідарності у питаннях рівноправності та самозбереження, що робить його потужним інструментом соціальної та особистісної трансформації.

3. 2. Структура та зміст психологічної програми подолання схильності жінок до віктимної поведінки

Метою психологічної програми є формування у жінок навичок усвідомленої, безпечної та відповідальної поведінки шляхом зниження віктимних патернів і розвитку емоційної саморегуляції, самооцінки, асертивності та навичок прийняття рішень.

Психологічна програма спрямована на зменшення схильності до віктимної поведінки через розвиток емоційного інтелекту, здатності усвідомлювати та задовольняти власні потреби, встановлювати межі, розпізнавати маніпуляції та ризиковані ситуації, підвищувати внутрішню стійкість і формувати активну життєву позицію.

Тривалість психологічної програми становить 10 занять по 90 хвилин кожне, що дозволяє поетапно засвоювати нові знання та навички, поступово інтегруючи їх у практику. Зустрічі проводяться з регулярністю один-два рази на тиждень, щоб забезпечити баланс між інтенсивністю роботи та можливістю учасників застосовувати отримані техніки у повсякденному житті. Такий темп дозволяє зберігати стабільність процесу, уникати перевантаження та підтримувати динаміку навчання і закріплення результатів.

Структура програми:

- Заняття 1. Вступ. Формування безпечного простору та усвідомлення.
- Заняття 2. Емоційна обізнаність: розпізнавання та називання емоцій.
- Заняття 3. Емоційна регуляція: як керувати внутрішніми станами.

- Заняття 4. Самооцінка та внутрішня позиція жертви.
- Заняття 5. Межі та асертивність: навички безпечної поведінки.
- Заняття 6. Емпатія та безпечні стосунки.
- Заняття 7. Розпізнавання ризикованих ситуацій та поведінкові сценарії.
- Заняття 8. Самомотивація та розвиток внутрішньої стійкості.
- Заняття 9. Формування безпечної поведінки та навичок прийняття рішень.
- Заняття 10. Інтеграція результатів. Підсумок та план подальшого розвитку.

Структура окремого заняття:

Кожне заняття програми складається з кількох обов'язкових частин.

- Вступна частина (5-10 хв);
- Міні-лекція / теоретичний компонент (10-15 хв);
- Основні практичні вправи (40-45 хв);
- Інтеграційна частина (10-15 хв);
- Підсумкове коло (5-10 хв);
- Домашнє завдання.

Психологічна програма розрахована на жінок, що мають підвищену схильність до віктимної поведінки, труднощі зі встановленням та утриманням особистих меж, часто опиняються в нерівних або емоційно виснажливих стосунках, а також відчувають нестачу внутрішньої опори та впевненості у прийнятті рішень. Учасницями можуть бути жінки віком від ранньої дорослості до середнього віку, що стикаються з повторюваними сценаріями самозвинувачення, страхом конфліктів, труднощами у вираженні власних потреб, надмірною емпатійністю чи залежністю від оцінки інших. Програма орієнтована на тих, хто прагне підвищити рівень емоційної грамотності, навчитися розпізнавати маніпуляції, посилити автономність та сформувати здорову поведінку у взаємодії з оточенням.

Для проведення тренінгових занять використовується широкий спектр матеріалів, що підтримують емоційне включення, рефлексію та практичне

засвоєння навичок. Впродовж роботи застосовуються візуальні та асоціативні матеріали, які допомагають учасницям усвідомлювати власні стани, визначати потреби та відслідковувати поведінкові реакції. Це можуть бути картки із зображеннями та назвами емоцій, метафоричні асоціативні карти, плакати й схеми, що пояснюють моделі поведінки, межі, ознаки маніпуляцій або алгоритми прийняття рішень. Використовуються також друковані форми для саморефлексії, заповнення когнітивних схем, роботи з установками чи аналізу ситуацій. У тренінговому просторі застосовується фліпчарт або дошка для фіксації групових висновків, а також папір, маркери, стікери й інші матеріали, що дозволяють учасницям активно брати участь у вправах. За необхідності доповнюються аудіоматеріалами для релаксаційних технік або коротких вправ із тілесної регуляції. Усе це створює комплексний, багаторівневий стимульний простір, який підтримує навчання, емоційну взаємодію та поступову трансформацію внутрішніх патернів.

Психологічна програма має комплексну науково-методичну основу і ґрунтується на сучасних доказових підходах, що використовуються у корекції віктимної поведінки, розвитку емоційної компетентності та формуванні адаптивних моделей взаємодії. Методичне підґрунтя програми формують положення когнітивно-поведінкової терапії, які пояснюють роль автоматичних думок, переконань та поведінкових патернів у виникненні віктимних реакцій, а також механізми їх трансформації. Важливою теоретичною основою є концепції емоційного інтелекту та емоційної регуляції, що дозволяють вибудовувати роботу з усвідомленням потреб, переживань і сигналів тіла. У програмі використано принципи гештальт-підходу, орієнтовані на проживання емоцій «тут-і-тепер» , формування контакту з власними межами та відновлення особистісної цілісності.

Суттєвий внесок у структуру занять відіграють елементи тілесно-орієнтованих технік,спрямовані на виявлення тілесних маркерів стресу та небезпеки, а також техніки саморегуляції, що походять із ДБТ-підходу

(діалектико-поведінкової терапії). Значна частина програми спирається на принципи асертивної поведінки та ненасильницької комунікації, які створюють основу для формування здорових меж і конструктивної взаємодії з оточенням. Робота з установками, самооцінкою та поведінковими сценаріями узгоджується з ідеями схемотерапії, яка пояснює формування стійких емоційно-поведінкових шаблонів, характерних для віктимності. Психологічна програма є міждисциплінарною та спирається на сучасні наукові моделі, які довели свою ефективність в індивідуальній та груповій роботі.

Програма базується на цілісному баченні віктимної поведінки як поєднання емоційної незрілості, дисфункційних переконань, порушених меж та неадаптивних способів реагування на складні чи небезпечні ситуації. Її розроблення ґрунтується на системному підході, де віктимність розглядається як риса особистості та наслідок взаємодії попереднього досвіду, когнітивних схем, емоційних реакцій і соціальних умов. Саме тому структура програми вибудована так, щоб послідовно впливати на всі ключові механізми: від розвитку емоційної грамотності й усвідомлення потреб - до формування здатності протистояти маніпуляціям, контролю та небезпечним поведінковим сценаріям.

Основою змісту є принцип поступового нарощування складності: від простих навичок розпізнавання емоцій - до інтегрованих моделей прийняття рішень і вибудовування стійких поведінкових стратегій. Програма виходить із переконання, що зміни можливі лише тоді, коли особистість має доступ до ресурсів, внутрішніх опор і чітких алгоритмів поведінки, тому в її основу закладено роботу з самоцінністю, внутрішньою силою та стійкістю. Усі заняття побудовані з урахуванням принципів безпечного групового процесу, конфіденційності, добровільності й підтримуючого середовища.

Практична значущість програми полягає забезпеченні зниження ризику віктимної поведінки у повсякденних ситуаціях і сприяє формуванню у жінок здатності захищати власне психологічне та фізичне благополуччя. Учасниці

отримують теоретичні знання та опановують практичні інструменти, які можуть застосовувати у взаєминах з партнерами, колегами, друзями, родиною та у незнайомому соціальному середовищі. Завдяки тренуванню емоційної регуляції, навичок асертивності, розпізнавання маніпуляцій та небезпечних сигналів жінки стають здатними своєчасно помічати порушення меж, відмовлятися від неадекватних вимог і приймати рішення, що підвищують їхню безпеку.

Програма спрямована на профілактику повторюваних травмуючих сценаріїв, оскільки надає учасницям можливість переосмислити усталені моделі поведінки та замінити їх більш адаптивними. Вона розвиває внутрішню стійкість, впевненість і почуття контролю над власним життям, що є критично важливими чинниками психологічного добробуту. Отримані в межах програми навички можуть застосовуватися у проблемних чи ризикованих взаємодіях та у побудові здорових, дорослих стосунків, професійному середовищі, а також у щоденних ситуаціях, де важливо обрати безпечну та відповідальну позицію.

Реалізація програми сприяє поступовому формуванню у жінок здатності усвідомлювати власні потреби, розпізнавати емоційні й поведінкові сигнали небезпеки та адекватно реагувати на ситуації, які можуть містити ризик віктимізації. Завдяки системній роботі з емоційною регуляцією, когнітивними установками та навичками побудови меж, учасниці набувають більшої впевненості у власних ресурсах і вмінні захищати себе у соціальній взаємодії. Програма сприяє зміцненню внутрішньої стійкості, підвищенню самоцінності, зменшенню залежності від зовнішніх оцінок та переходу від пасивної або жертвених форм поведінки до активної, відповідальної та зрілої позиції.

Ефективність програми визначається позитивною динамікою змін, що проявляються у трансформації дисфункційних переконань, зниженні рівня тривожності й емоційної напруги, поліпшенні навичок комунікації та здатності встановлювати межі. Вона проявляється у тому, що учасниці краще розуміють власні емоції та поведінкові реакції, здатні розпізнавати маніпуляції,

аналізувати наслідки своїх рішень та усвідомлено обирати безпечні стратегії. Дієвість програми підтримується практичною спрямованістю занять, поєднанням психоосвіти та тренування навичок, участю у груповому процесі, який посилює рефлексію та нормалізує переживання. Ефективність можна підтвердити порівнянням результатів діагностики до та після участі у програмі, а також якісними змінами в поведінці, самооцінці й емоційних станах учасниць.

Очікується, що після проходження програми учасниці зможуть усвідомлювати власні потреби та емоційні стани, розуміти їхній зв’язок із поведінковими реакціями та усвідомлено регулювати інтенсивні переживання. Жінки формують чіткіші особисті межі, стають більш уважними до ознак маніпуляцій і ризикованої поведінки партнерів або оточення. Вони навчаються відстоювати власні права, використовувати асертивні, а не жертвенні чи агресивні стилі взаємодії. Передбачається покращення самооцінки, зростання внутрішнього відчуття безпеки, зменшення емоційної залежності від чужої думки та зниження схильності до самозвинувачення. У підсумку учасниці отримують можливість свідомо обирати ті моделі поведінки, які підвищують їхній добробут, психологічну стійкість і здатність протистояти різним формам психологічного та соціального тиску.

3. 3. Засоби розвитку емоційного інтелекту в роботі з віктимністю у жінок

Розвиток емоційного інтелекту стає одним із ключових чинників у психологічній підтримці жінок, схильних до віктимної поведінки, оскільки саме емоційна компетентність визначає якість саморегуляції, здатність розпізнавати маніпулятивні впливи та відновлювати межі у міжособистісних стосунках. В умовах підвищеного емоційного тиску, спричиненого соціальними й економічними змінами, жінки з віктимними патернами особливо потребують науково обґрунтованих підходів, що сприяють формуванню здатності усвідомлювати власні емоції, диференціювати небезпечні соціальні сигнали та

вибудовувати здорові поведінкові стратегії. Саме тому методи розвитку емоційного інтелекту виокремлюються як ефективний інструмент у профілактиці та корекції віктимності [44].

Одним із центральних напрямів є тренінги, спрямовані на розпізнавання емоцій, адже жінки з віктимними установками часто демонструють знижену здатність помічати ранні ознаки напруження чи агресії в поведінці партнера, що підвищує ризик повторного потрапляння в травматичні ситуації. Робота з мімікою, жестами, інтонаційними змінами та невербальними патернами дозволяє розширити спектр соціально-перцептивних навичок. Особливе значення набуває навчання розпізнавання мікровиразів, швидких, майже непомітних змін емоційного стану, які сигналізують про потенційну небезпеку або приховану напругу. Для жінок із віктимними тенденціями опанування цих навичок стає способом підвищення емоційної грамотності та засобом відновлення психологічної безпеки.

Узагальнений аналіз 142 експериментальних досліджень, проведений Шлегелем, Буном і Холлом, продемонстрував, що участь у тренінгах емоційного розпізнавання забезпечує підвищення точності інтерпретації емоцій у межах 23-35%. Ці результати підтверджені як у підліткових, так і в дорослих вибірках, а груповий формат виявився особливо ефективним з огляду на можливість практикувати соціальну взаємодію та отримувати коригувальний зворотний зв’язок [45]. Для жінок, які пережили досвід віктимізації, такі програми стають простором навчання та ресурсним середовищем, де поступово формується здатність помічати, називати й регулювати власні емоційні стани.

Методи когнітивно-поведінкової терапії є одним із центральних інструментів у роботі з жінками, схильними до віктимної поведінки, оскільки саме когнітивні спотворення та деструктивні переконання часто стають внутрішнім підґрунтям повторюваних травматичних сценаріїв. КПТ-фокус на виявленні автоматичних негативних думок, опрацюванні глибинних схем безпорадності та модифікації неадаптивних установок дає змогу підвищити

емоційну стабільність, відновити суб’єктивне відчуття контролю та сформувати здорові реакції на потенційно небезпечні соціальні ситуації. У рандомізованому дослідженні Гофмана, проведеному на вибірці 450 пацієнтів із тривожними розладами, було виявлено підвищення здатності до емоційної регуляції на 40% після 12-тижневої терапії, а також статистично значуще зниження рівня тривожності [41]. Для жінок із віктимною поведінкою такі зміни критично важливі, адже вони дозволяють зменшити емоційну лабільність, підвищити толерантність до фрустрації та розірвати коло автоматичних реакцій, що підтримують віктимність.

Не менш важливим напрямом розвитку емоційного інтелекту у жінок із досвідом віктимізації є майндфулнес-практики. Усвідомленість допомагає вибудовувати здатність залишатися в теперішньому моменті, фіксувати емоційні реакції без самоосуду й поступово розпізнавати внутрішні тригери, які запускають у жінок поведінкові та емоційні патерни підкорення чи уникання. Танг, Хьольцель та Познер показали, що восьмитижнева програма MBSR знижує симптоми емоційного виснаження на 28% , а також спричиняє структурні зміни у мозку - збільшення щільності сірої речовини в ділянках, пов’язаних із регуляцією емоцій та розвитком самосвідомості [36]. Для жінок із віктимними тенденціями це відкриває можливість формувати нову внутрішню опору та відновлювати здатність диференціювати власні емоції від зовнішніх впливів.

Соціально-емоційне навчання (SEL) хоч і спочатку було розроблене як педагогічна модель, однак його механізми - емоційна обізнаність, навички конструктивної комунікації, емпатія та стратегічне вирішення конфліктів - є надзвичайно значущими й у роботі з віктимністю у дорослих жінок. SEL-компоненти сприяють переосмисленню міжособистісних патернів, зменшують схильність до самозвинувачення та вчать виражати потреби асертивно, що є ключовим захисним чинником у профілактиці повторної віктимізації. Масштабне дослідження за участю понад 97 000 учасників

продемонструвало, що ефекти SEL мають тривалий позитивний вплив: покращення результативності та зниження проблемної поведінки зберігалося навіть через три роки після завершення програми [39]. Для жінок із віктимною поведінкою такі інтервенції сприяють відновленню соціальної компетентності, підвищенню рівня емоційного інтелекту та формуванню здатності ефективно реагувати на виклики міжособистісної взаємодії.

Технології віртуальної реальності дедалі активніше інтегруються у психологічну практику як інструмент розвитку емпатії та емоційної чутливості. Для жінок, схильних до віктимної поведінки, VR-терапія відкриває можливість безпечно прожити досвід різних соціальних ролей, навчитися точніше розпізнавати ризиковані взаємодії та ефективніше реагувати на потенційні ознаки небезпеки. Дослідження Геррера, проведене серед 150 учасників, засвідчило зростання рівня емпатії на 35% уже після чотирьох VR-сеансів, причому ефект зберігався протягом трьох місяців [42]. Така стабільність впливу є ключовою для роботи з віктимністю, адже емпатія до себе і до іншого, розвиток чутливості до соціальних сигналів та розуміння невербальних проявів - це ті механізми, які допомагають жінкам виходити з патернів підпорядкування й уникати повторюваних травмуючих ситуацій.

Ще одним ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту є техніка ведення емоційного щоденника. Ведення щоденника допомагає жінкам фіксувати власні емоційні стани, ідентифікувати тригери, що запускають віктимні реакції, а також розпізнавати приховані патерни взаємодії, які підтримують цикл безпорадності. У дослідженні Томпсон, присвяченому веденню емоційного щоденника серед медичних працівників у період пандемії COVID-19, було зафіксовано зниження рівня стресу на 22% вже після шести тижнів регулярних записів, а також зростання здатності до саморефлексії [43]. Для жінок із віктимною поведінкою формування систематичного внутрішнього діалогу стає критичною навичкою, що допомагає навчитися розмежовувати власні потреби, емоції та впливи інших людей.

Біологічний зворотний зв’язок (нейрофідбек) є технологічно орієнтованим методом, який спрямований на розвиток навичок емоційної саморегуляції через свідоме керування активністю мозкових структур. Для жінок із підвищеною тривожністю, емоційною лабільністю чи посттравматичними реакціями цей підхід дає можливість відновити контроль над реакціями страху та напруження, що часто лежать в основі віктимності. У клінічному дослідженні Йонга було доведено, що 20 сеансів fMRI-зворотного зв’язку, націлених на регуляцію активності мигдалеподібного тіла, забезпечили терапевтичний ефект, порівнюваний із медикаментозним лікуванням депресії, але більш стійкий до рецидивів і без побічних наслідків [46]. Це вказує на вагомий потенціал нейрофідбеку як інструменту відновлення емоційної стабільності та формування внутрішньої впевненості у жінок, що пережили досвід віктимізації.

Розвиток емоційного інтелекту в роботі з віктимністю у жінок може здійснюватися через різні науково обґрунтовані підходи - від VR-моделювання соціальних ситуацій і щоденної рефлексивної практики до біологічного зворотного зв’язку. Комплексне поєднання цих інтервенцій сприяє глибоким змінам: зміцненню психологічної стійкості, підвищенню чутливості до небезпечних соціальних сигналів, відновленню саморегуляції та формуванню нової, невіктимної моделі поведінки. Це створює основу для довготривалого підвищення емоційної компетентності й автономії жінок, які прагнуть подолати наслідки травматичного досвіду та вибудувати більш безпечні й рівноправні стосунки.

Для розвитку емоційного інтелекту широко застосовуються медитаційні практики та різноманітні вправи, що тренують усвідомленість, здатність спостерігати власні емоції та свідомо керувати ними. Така робота над собою дозволяє формувати гнучкі механізми емоційної регуляції, підвищувати рівень саморефлексії та здатність адекватно реагувати на стресові ситуації. По-перше, це дозволяє ефективно справлятися з високим навантаженням та швидко відновлювати внутрішню рівновагу у складних ситуаціях. По-друге, високий EI

допомагає більш чутливо реагувати на емоційні сигнали, розпізнавати тривоги та проблемні зони, а також вибудовувати довірливі взаємини.

Розвиток емоційного інтелекту у жінок, які зазнали віктимізації, значною мірою детермінується сімейними умовами виховання та соціально-економічним статусом родини. Дослідження показали, що вищий рівень освіти батьків і достаток у сім'ї корелюють із підвищеним рівнем емоційного інтелекту у підлітків, що в майбутньому створює основу для більшої емоційної стійкості та здатності до самозахисту [16]. Навпаки, бідність, грубість і ворожість у сім'ї формують у дітей відчуття незахищеності, що проявляється у вигляді агресивної поведінки як механізму самозахисту та делінквентних моделей як способу самовираження. Фізичне насильство або систематичне зневажання з боку батьків здатні ще більше поглиблювати емоційну вразливість дитини та знижувати її здатність до конструктивної регуляції емоцій [16].

Гендерні особливості виховання також відіграють важливу роль у формуванні емоційної компетентності. Жінки переважно розвивають міжособистісні навички, тоді як чоловіки орієнтовані на внутрішньоособистісні показники емоційного регулювання. Дослідження підтверджують, що ці відмінності закладаються ще на ранніх етапах виховання та впливають на емоційні реакції дорослих. Якщо дитина зростає без батька, а мати активно працює поза домом, статево-ролеві стереотипи у дітей формуються менш жорстко. В таких умовах дівчатка можуть проявляти риси, традиційно пов'язані з хлопцями, у поведінці, стилі одягу чи ігрових моделях, що інколи є свідомою стратегією підготовки до самозахисту [16].

Це явище тісно пов'язане з концепцією андрогінності, що розглядається як стратегія виховання та адаптації до соціальних умов. Природа людини андрогенна - вона здатна поєднувати чоловічі та жіночі риси у всіх сферах життя, включно з емоційністю, професійними ролями та міжособистісними взаємодіями. Абсолютна статево-рольова фіксованість розцінюється як патологія, оскільки обмежує емоційні та поведінкові ресурси індивіда.

Сучасні дослідження підтверджують, що андрогенні індивіди демонструють вищу емоційну гнучкість і здатність до адаптивного самоконтролю емоцій. Вони можуть поєднувати незалежність і силу з турботливістю та добротою залежно від ситуації, що робить їх більш ефективними у самозахисті та соціальних взаємодіях. У контексті роботи з віктимністю у жінок, розвиток андрогенних рис, таких як здатність поєднувати асертивність із емпатією, сприяє формуванню стійкої емоційної компетентності та здатності усвідомлено реагувати на потенційно травматичні ситуації[16].

Висновки до розділу 3

Подолання схильності жінок до віктимної поведінки передбачає комплексний психологічний вплив, спрямований на підвищення суб'єктності, формування навичок безпечної поведінки та розвиток емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу саморегуляції й самозахисту. Зниження віктимних патернів підтримується поєднанням психоосвітніх інтервенцій, розвитку правової та критичної свідомості, формування соціально-перцептивного передбачення, а також тренування асертивності й поведінкових алгоритмів у потенційно ризикованих ситуаціях.

Психологічна допомога жінкам із віктимними проявами є більш результативною за умов інтеграції різних психотерапевтичних підходів, оскільки віктимність підтримується взаємодією когнітивних установок, емоційних реакцій, травматичного досвіду та соціальних впливів. Поєднання когнітивно-поведінкових, гештальт-орієнтованих, екзистенційно-гуманістичних, травма-орієнтованих і феміністичних стратегій створює умови для змін одночасно на рівні мислення, емоційної регуляції та поведінки, що підсилює здатність жінки утримувати межі й виходити з повторюваних сценаріїв віктимізації.

Основним напрямом профілактики й корекції віктимності є розвиток емоційного інтелекту, оскільки він забезпечує усвідомлення емоцій, їх диференціацію та регуляцію, розпізнавання соціальних сигналів небезпеки, зменшення залежності від зовнішніх оцінок і перехід до асертивних стратегій взаємодії. Засоби розвитку емоційного інтелекту в роботі з віктимністю у жінок:

- тренінги розпізнавання емоцій (у т. ч. робота з невербальними сигналами та мікровиразами);
- методи когнітивно-поведінкової терапії (виявлення автоматичних думок, корекція дисфункційних переконань, рольові вправи);
- майндфулнес-практики / тренування усвідомленості (MBSR-підходи, техніки стабілізації та самоспостереження);
- соціально-емоційне навчання (SEL) як система розвитку емоційної грамотності й комунікативних навичок;
- технології віртуальної реальності (VR) для безпечного моделювання соціальних ситуацій і тренування емоційної чутливості;
- ведення емоційного щоденника як спосіб саморефлексії, виявлення тригерів і відстеження віктимних реакцій;
- біологічний зворотний зв’язок / нейрофідбек як метод формування навичок емоційної саморегуляції.

Поєднання різних засобів забезпечує розвиток емоційної компетентності та психологічної стійкості особистості, підвищує здатність жінки розпізнавати ризики у взаємодії, своєчасно реагувати на порушення меж та підтримує перехід від віктимних сценаріїв до безпечної та відповідальної поведінки.

ВИСНОВКИ

Схильність жінок до віктимної поведінки є багатофакторним явищем, що формується під впливом психологічних, соціальних та біологічних чинників. Рівень емоційного інтелекту та індивідуальні характеристики особистості суттєво впливають на вразливість жінок до токсичних або насильницьких стосунків, адже недостатня емоційна компетентність ускладнює розпізнавання маніпуляцій і адекватну реакцію на небезпеку.

Проведене емпіричне дослідження вказує, що більшість опитаних жінок демонструє середній рівень емоційного інтелекту та оптимальний рівень адаптації,у частини респонденток спостерігаються підвищена схильність до некритичної поведінки, гіперсоціальної віктимності та високий рівень негативних емоцій. Це підкреслює потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці, розвитку навичок саморегуляції та емоційної компетентності.

Для подолання та профілактики віктимної поведінки ефективним є використання комплексного підходу,що поєднує психоосвітні, когнітивно-поведінкові та інтерактивні напрями. Практична робота спрямована на знання та розуміння власних прав, самостійності, здатності аналізувати ризикові соціальні ситуації та встановлювати межі.

Розвиток емоційного інтелекту дозволяє жінкам підвищити здатність до самозахисту, регулювати власні емоції, розпізнавати маніпуляції та потенційно небезпечні сценарії, знижувати ризик повторної віктимізації. Соціально-психологічні фактори визначають базовий рівень емоційного інтелекту та закладають основу для розвитку адаптивної поведінки.

Комплексна психологічна програма включає різноманітні методи та засоби, що дозволяє жінкам поступово опановувати навички безпечної та впевненої поведінки, підвищує психологічну стійкість особистості, самостійність та навички емоційної саморегуляції, забезпечуючи довготривалу та ефективну профілактику віктимності, що сприяє розвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бантишева О. О. Гендерно-вікові особливості схильності осіб юнацького віку до віктимної поведінки. Молодий вчений. 2016. Т. 1, № 28. С. 132-136.
2. Бантишева О. О. Основні підходи до дослідження проблеми схильності особистості до віктимної поведінки. Вісник післядипломної освіти. 2014. С. 165-174.
3. Бовть О. Б. Дослідження психологічних детермінант віктимної поведінки підлітків : Проблеми сучасної психології. URL: http://journals. uran. ua/index. php/2227-6246/article/view/158890/158140
4. Бовть О. Віктимна поведінка як психологічна проблема. Соціальна психологія. 2004. вип. 4. С. 14-22.
5. Вакуліч Т. М. Патологічні особливості віктимної поведінки жінок в ситуаціях домашнього насилля. Психологія та право. 2013. № 2.
6. Вакуліч Т. М. Психологічні фактори формування віктимної поведінки жінок в Україні: монографія. URL: https://journals. indexcopernicus. com/api/file/viewByFileId/720350. pdf
7. Велічко Г. В. , Бабчук О. Г. Психологічні особливості віктимності. Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи. 2024. С. 58-60.
8. Володарська Н. Д. Гештальт-технології у відновленні психологічного здоров’я особистості. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, 2022. (1), 68-73.
9. Гарькавець С. О. Психологічні основи віктимології : навч. -метод. посіб. Київ : СНУ ім. В. Даля, 2023. 170 с.
10. Гарькавець С. , Волченко Л. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення. Харків : Друк. Мадрид, 2020. 92 с.

11. Голіна В. В. , Головкін Б. М. , Валуйська М. Ю. Віктимологія. Харків : Право, 2017. 308 с.
12. Головкін Б. М. Віктимізація населення в Україні: стан, детермінанти, запобігання. Теорія і практика правознавства. 2014. Т. 2, № 6.
13. Дерев'янко С. , Примак Ю. , Ющенко І. Роль емоційного інтелекту в запобіганні віктимності молоді. Science and Education. 2018. № 9-10. С. 44-50.
14. Джужа О. М. Віктимологія на захисті прав і законних інтересів жертви злочину. Право України. 2002. № 2. С. 133-138.
15. Жоха С. Деякі техніки гештальт-терапії у збагаченні копінг-ресурсів особистості. Сучасна психологія: проблеми та перспективи : Зб. наук. пр. , м. Ізмаїл. 2022. С. 41-45.
16. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. С. 19-22.
17. Карманова Н. І. Механізми віктимізації жінок в Україні. Юридичний науковий електронний журнал. 2021. № 3. С. 339-341.
18. Кельбя С. Г. , Леко Б. А. Віктимність та необхідність її профілактики. Вісник Чернівецького факультету Національного університету «Одеська юридична академія». 2015. С. 136-142.
19. Клібайс Т. Особливості допінг-стратегій жінок з віктимною поведінкою. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Вип. 1. С. 151-152.
20. Кравченко О. Соціальна робота з жінками із сільської місцевості, які зазнали насилля: до питання підготовки фахівців. Pedagogika. Studia i Rozprawy. 2020. Вип. 29. С. 175-190.
21. Кубіцький С. Технології соціально-педагогічної роботи в зарубіжних країнах. Київ. : Міленіум, 2015. 300 с.
22. Лісна Н. А. Віктимна поведінка як психологічна проблема. КРОК. 2023. № 4. С. 62-65.

23. Мединська Ю. Я. Рівень емоційного інтелекту як детермінанта психологічної безпеки особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. Т. 2, № 2. С. 354-359.
24. Мельник І. Гендерна рівність та подолання віктимності: феміністичний дискурс. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2020. вип. 11 : Серія: Соціологія. С. 63-70. URL: https://journals. kun. edu. ua/sociology/article/view/5678
25. Мірошніченко Т. О. Загальна характеристика рівнів віктимологічної профілактики корисливо-насильницьких злочинів. Європейські перспективи. 2016. №2. С. 70-74.
26. Оцінювання емоційного інтелекту державних службовців України: порівняльний аналіз методик msceit, Холла, eq-i / Н. Ю. Подольчак та ін. Проблеми сучасних трансформацій. 2022. № 3.
27. Павлюк О. Психологічні особливості формування самооцінки особистості. Гуманітарний вісник. 2015. Вип. 37. С. 128-136
28. Петренко Л. Феміністичні стратегії протидії віктимізації жінок у сучасному суспільстві. Гендерні студії: науковий журнал. 2019. вип. 2. С. 28-34. URL: https://genderstudies. ua/articles/2019/03/15/feministstrategies
29. Приходько, Ю. О. , & Юрченко, В. І. (2012). Психологічний словник-довідник. (навч. посіб.). Київ : Каравела.
30. Ткачук О. В. , Найчук В. В. Психологічні підходи до корекції віктимності у жінок // Психологічні засади збереження ментального здоров’я учасників освітнього процесу : матеріали Міжнар. наук. - практ. конф. , м. Вінниця, 25-26 вересня 2025 р. С. 525-530.
31. Труханов Г. Л. Основи загальної віктимології : монографія. Харків : Титул, 2007. 392 с.
32. Туляков В. О. Віктимологія. Соціальні та кримінологічні проблеми. Одеса : Юрид. літ. , 2000. 337 с.

33. Чаплак Я. , Чуйко Г. Віктимність як соціально-психологічна проблема сучасності. Актуальні проблеми психології. 2016. вип. 10 : Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г С Костюка НАПН України. С. 447-459.
34. Яренко В. Зв'язок віктимної поведінки з булінгом. Київ, 2021. 58 с.
35. Academy E. I. Self Discipline Mastery Blueprint: Use Your Will power to Stop Procrastination and Laziness While Boosting Confidence, Developing Daily Positive Habits, Mental Toughness and Setting Productivity Goals. Independently Published, 2019.
36. Andrei F, Siegling AB, Aloe AM, Baldaro B, Petrides KV. The incremental validity of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue): A systematic review and meta - analysis. J Pers Assess. 2016;98(3):261-276. doi:10. 1080/00223891. 2015. 1084630
37. Bar-On R. Emotional intelligence Inventory (EQ-i) / R. Bar-On. - Toronto, Canada: Multy-Health System, 1997
38. Bloom S. Creating Sanctuary: Toward the Evolution of Sane Societies. Routledge, 1999.
39. Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, etal. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta – analysis of school – based universal interventions. Child Dev. 2011;82(1):405 - 432. doi:10. 1111/j. 1467 -8624. 2010. 01564. x
40. Games people play: The Psychology of Human Relationships. Great Britain : Penguin Books, 1985. 173 p.
41. Hampson, S. E., Edmonds, G. W., Barckley, M., Goldberg, L. R., & Dubanoski, J. P. (2016). A Big Five approach to self-regulation: Personality traits and health trajectories in the Hawaii longitudinal study of personality and health. *Psychology, Health & Medicine, 21*(2), 152–162. https://doi.org/10.1080/13548506.2015.1061676
42. Herrera, F., Bailenson, J. N., Weisz, E., Ogle, E., & Zaki, J. (2018). Building long-term empathy: A large-scale comparison of traditional and virtual reality

perspective-taking. *PLoS ONE, 13*(10), e0204494. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204494

43. Joseph, D. L., & Newman, D. A. (2010). Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology, 95*(1), 54–78. https://doi.org/10.1037/a0017286
44. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). Basic Books.
45. Schlegel, K., Boone, R. T., & Hall, J. A. (2017). A meta-analysis of the relationship between emotion recognition ability and emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Review, 21*(2), 142–169. https://doi.org/10.1177/1088868316640597
46. Young, K. D., Siegle, G. J., Zotev, V., Phillips, R., Misaki, M., Yuan, H., Drevets, W. C., & Bodurka, J. (2017). Randomized clinical trial of real-time fMRI amygdala neurofeedback for major depressive disorder: Effects on symptoms and autobiographical memory recall. *American Journal of Psychiatry, 174*(8), 748–755. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2017.16060637

ДОДАТКИ

Додаток 1

Методика «Схильність до віктимної поведінки» (О. О. Андроннікова)

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень, кожне стосується особливостей вашого характеру, особистості, поведінки, окремих вчинків, ставлення до людей, поглядів на життя і т. п. Якщо ви вважаєте, що твердження вірне стосовно вас, то дайте відповідь «так» , в іншому випадку -«ні». Свою відповідь зафіксуйте в бланках. Не існує «вірних» і «невірних» відповідей. Намагайтеся відповідати точно і правдиво. Не потрібно довго роздумувати над кожним питанням, намагайтеся якомога швидше вирішити, який з двох відповідей ближче до істини. Вас не повинно бентежити, що деякі з питань здаються занадто особистими, оскільки дослідження не передбачає аналізу кожного питання і відповіді, а спирається лише на кількість відповідей одного та іншого виду. Ви можете бути впевнені, що результати індивідуально-психологічних досліджень використовуються тільки психологом-консультантом і ні в якому разі не підлягають розголошенню.

№	Твердження	Так	Ні
1.	Я вважаю, що в моєму житті неприємних подій відбувається більше, ніж в інших.		
2.	Якщо я потрапляю в неприємне становище, то мені краще за все не чинити опір і тримати язик за зубами.		
3.	Я охоче записався б добровольцем для участі в яких-небудь бойових діях.		
4.	Я ціную в людях обережність і обачність.		
5.	Навіть якщо б за небезпечну роботу добре заплатили, я не взявся б за її виконання.		

6.	Якщо мене образили, то я обов’язково повинен відплатити за це.		
7.	Якби інші люди не заважали мені, я домігся б набагато більшого		
8.	У мене ніколи не було неприємностей з-за моєї поведінки, пов’язаного зі статевим життям.		
9.	Часом мені хочеться ламати речі, бити посуд		
10.	У мене бували такі періоди, що тяглися дні, тижні або навіть місяці, коли я не міг ні за що взятися, так як не міг включитися в роботу		
11.	Я не завжди кажу правду.		
12.	У більш ранньому віці мене виганяли зі школи за погану поведінку.		
13.	Іноді я переходжу вулицю там, де мені зручно, а не там, де належить.		
14.	Часом я так наполягаю на своєму, що оточуючі втрачають терпіння.		
15.	Інші мені здаються щасливішими за мене.		
16.	Думаю, що багато людей перебільшують свої нещастя, щоб домогтися співчуття і допомоги.		
17.	Думаю, мені сподобалася б робота, пов’язана із захистом слабких і знедолених.		
18.	Мене важко переконати.		
19.	Мені доводиться так багато піклуватися про близьких людей, що на турботу про себе часу часто не вистачає.		
20.	Я навряд чи досягну в своєму житті чогось дійсно стоїть.		
21.	Мені регулярно роблять боляче навколишні мене люди.		
22.	Я не серджуся, коли з мене сміються.		

23.	Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, якщо це в їхніх інтересах.		
24.	Я рідко роблю вчинки, про які потім сильно жалкую.		
25.	Я дуже рідко сварюся з членами моєї сім'ї.		
26.	Я не можу відкинути деякі умовності навіть заради отримання задоволення.		
27.	Велику частину часу в мене таке відчуття, неначе я зробив щось погане чи зле.		
28.	Велику частину часу я відчуваю себе щасливим.		
29.	Деякі люди так люблять командувати, що мені хочеться все зробити навпаки, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.		
30.	Якщо хтось порушує правила, я обурююсь.		
31.	Я ніколи не йшов на небезпечну справу заради сильних вражень.		
32.	Я отримую більше задоволення від гри або скачок, якщо не тримаю парі.		
33.	У школі мене ніколи не викликали до директора за бешкетництво.		
34.	Мої манери за столом у гостях більш гарні, ніж у себе вдома.		
35.	Я вважаю, що більшість людей заради вигоди швидше надійдуть нечесно, ніж упустять випадок.		
36.	Моя поведінка в значній мірі визначається правилами і звичками оточуючих мене людей.		
37.	Я віддаю перевагу рішення конфліктів без застосування сили.		
38.	Я буваю обурений і роздратований, коли доводиться визнати, що мене вміло провели.		
39.	Мені байдуже, що про мене говорять інші.		

40.	Якби в наш час проводилися бої гладіаторів, то я б неодмінно у них участь.		
41.	Я вмію відмовляти людям, які просять мене про послугу.		
42.	Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.		
43.	Я не можу припинити ситуацію, навіть якщо відчуваю себе ніяково і напружено.		
44.	Терпіти біль всім на зло буває навіть приємно.		
45.	Людина повинна мати право випити стільки, скільки захоче.		
46.	Якщо я в дитинстві недобре поводився, то мене карали.		
47.	Я міг би виконувати роботу, пов’язану з доглядом за хворими або вмираючими		
48.	Я завжди відразу помічаю, якщо ситуація стає небезпечною		
49.	Я намітив собі життєву програму, засновану на почутті обов’язку і відповідальності, і намагаюся її виконувати.		
50.	Іноді я не поступаюся людям не тому, що справа дійсно важливе, а просто з принципу.		
51.	Вірне твердження, що якщо дітей не бити, то толку з них не вийде.		
52.	Мої батьки ніколи не карали мене фізично.		
53.	Якщо при покупці автомобіля мені доведеться вибирати між швидкістю і безпекою, то я виберу безпеку.		
54.	Мене частіше, ніж інших, обзивали у школі.		
55.	Люди справедливо обурюються, коли дізнаються, що злочинець залишився безкарним.		
56.	Коли я потрапляю в неприємну ситуацію, то сподіваюся тільки на свої сили.		

57.	Я впевнений, що того, хто робить злі вчинки, в майбутньому чекає кара.		
58.	Я можу спокійно ставитися до людей, вчинки яких я не схвалюю.		
59.	Я готовий пробачити грубість моєму партнерові, якщо у мене є надія, що це не повториться.		
60.	Безпечніше нікому не довіряти.		
61.	Буває, що я проводжу вечір в компанії малознайомих мені людей.		
62.	Я регулярно потрапляю в неприємні ситуації.		
63.	Іноді в мене такий настрій, що я готовий першим почати бійку.		
64.	Я іноді порушую закон або встановлені правила.		
65.	Я не ризикнув би стрибати з парашутом.		
66.	Більшості людей не подобається поступатися своїми інтересами заради інших.		
67.	Я легко втрачаю терпіння.		
68.	Тільки несподівані обставини і почуття небезпеки дозволяють мені по-справжньому проявити себе.		
69.	Мене дуже важко роздратувати.		
70.	Люди часто розчаровують мене.		
71.	У мене буває таке відчуття, що труднощів надто багато і немає сенсу намагатися їх подолати.		
72.	Мене важко розсердити.		
73.	Цілком можна обійти закон, якщо ви цим його, по суті, не порушуєте.		
74.	Я п’ю алкогольні напої помірно (або зовсім не п’ю).		

75.	Я часто зустрічав людей, заздрили моїм ідеям тільки тому, що вони прийшли в голову не їм першим.		
76.	Навіть якщо я злюся, то намагаюся не вдаватися до лайки.		
77.	Мені більше подобається працювати з керівником, що дає строгі чіткі вказівки, ніж з керівником, що надає велику свободу.		
78.	Якщо хтось затіває цікаве, нехай і небезпечна справа, я його підтримаю.		
79.	Я рідко даю здачу, коли мене б'ють.		
80.	Якщо по відношенню до мене хтось надходить несправедливо, то я бажаю йому цього покарання.		
81.	Я вірю, що за зло можна відплатити добром, і дію відповідно з цим.		
82.	Кожна дитина знає, що добро має бути з кулаками.		
83.	Я вважаю за краще не спілкуватися з однолітками, тому що вони ображають мене.		
84.	Я ніколи не вступаю у вуличний конфлікт, щоб заступитися за того, кого ображають.		
85.	Шкідливий вплив алкоголю і тютюну на людину сильно перебільшують.		
86.	Собака, яка не слухається, заслуговує, щоб її вдарили.		86.

Ключі для підрахунку первинних балів

1. Шкала соціальної бажаності відповідей: 5 (так), 11 (ні), 13 (ні), 25 (так), 34 (ні), 39 (ні), 58 (так), 64 (ні), 76 (ні).
2. Шкала схильності до агресивної віктимної поведінки (агресивний тип потерпілого): 6 (так), 9 (так), 14 (так), 25 (ні), 26 (ні), 29 (так), 33 (ні), 34

(ні), 37 (ні), 45 (так), 50 (так), 51 (так), 55 (ні), 57 (ні), 58 (ні), 60 (так), 63 (так), 67 (так), 69 (ні), 72 (ні), 73 (так), 74 (ні), 79 (ні), 80 (так), 81 (ні), 82 (так), 86 (так).

3. Шкала схильності до самоушкоджуючої та саморуйнівної поведінки (активний тип потерпілого): 3 (так), 4 (ні), 5 (ні), 13 (так), 23 (так), 24 (ні), 26 (ні), 27 (так), 28 (ні), 31 (ні), 32 (так), 33 (ні), 35 (так), 40 (так), 53 (ні), 62 (так), 65 (ні), 68 (так), 74 (ні), 76 (так), 78 (так).
4. Шкала схильності до гіперсоціальної віктимної поведінки (ініціативний тип 106 потерпілого): 11 (ні), 13 (ні), 17 (так), 19 (так), 30 (так), 34 (ні), 39 (ні), 47 (так), 49 (так), 55 (так), 58 (так), 64 (так), 66 (ні), 84 (ні).
5. Шкала схильності до залежної та безпорадної поведінки (пасивний тип потерпілого): 1 (так), 2 (так), 5 (так), 16 (так), 18 (ні), 20 (так), 21 (так), 22 (ні), 36 (так), 41 (ні), 43 (так), 44 (так), 46 (так), 54 (так), 59 (так), 71 (так), 75 (так), 77 (так), 83 (так).
6. Шкала схильності до некритичної поведінки (некритичний тип потерпілого): 8 (ні), 9 (так), 10 (так), 15 (так), 16 (так), 31 (ні), 32 (так), 33 (ні), 38 (так), 40 (так), 42 (ні), 45 (так), 48 (ні), 56 (так), 61 (так), 65 (ні), 70 (так), 74 (ні), 85 (так).
7. Шкала реалізованої віктимності: 8 (ні), 19 (так), 25 (ні), 27 (так), 28 (ні), 33 (ні), 38 (так), 43 (так), 44 (так), 46 (так), 51 (так), 52 (ні), 54 (так), 59 (так), 62 (так), 74 (ні), 76 (так), 83 (так).

Додаток 2

Опитувальник «Інсталяції образливості індивіда» (ІОІ-1) С. О. Гарькавця, С. І. Яковенко

Інструкція: вам пропонується 45 тверджень, з якими необхідно або погодитися (поставити відмітку у стовбці «Так»), або не погодитися (поставити відмітку у стовбці «Ні»).

№	Твердження	Так	Ні
1.	Образу не пробачаю навіть тоді, коли про це попросить кривдник.		
2.	Кривдника треба наказувати негайно.		
3.	Хто мене постійно критикує гідний презирства.		
4.	Я чутливий до образ.		
5.	Наполягаючи на своєму, я можу порушити соціальні вимоги.		
6.	Я обмірковую план помсти кривднику.		
7.	Загроза образи існує завжди.		
8.	У тому, що мене ображають, винні завжди інші, а не я.		
9.	Хочеться подобатися тим, хто тебе не ображає.		
10.	Зі мною дуже часто вчиняють несправедливо.		
11.	Засмучуюсь, коли мене дорікають.		
12.	Завжди можна примиритися з кривдником.		
13.	Прагну уникати ситуацій, у яких мене можуть образити.		
14.	Ображатися - демонструвати власну слабкість.		
15.	Завжди можна пробачити кривдника.		
16.	Я абсолютно байдужий до образ.		
17.	Образливі слова та вчинки інших я переживаю довго.		
18.	Несправедливість у відношенні до мене припиняю відразу.		

19.	Я завжди довго пам’ятаю образу.		
20.	Я притримуюсь соціальних вимог при будь-яких обставинах.		
21.	Люди, яких ображають, не заслуговують на співчуття.		
22.	Я швидко впадаю в гнів, якщо мене ображають.		
23.	Якщо мене сильно ображають, я можу й вдарити кривдника.		
24.	Кроки до примирення я роблю завжди першим.		
25.	Пробачення - це прерогатива сильних.		
26.	Я завжди відчуваю, що зі мною вчиняють несправедливо.		
27.	Ображеному у відносинах із кривдником необхідно проявляти гнучкість.		
28.	Я часто зустрічаю тих, хто може мене образити або вже образив		
29.	Є такі обставини, за які образ не може бути		
30.	Оточуючі до мене не прихильні		
31.	Пам’ятати образи - це не моя доля		
32.	Підозрілість викликають ті, хто не погоджуються з моєю думкою		
33.	Ображений - це завжди жертва власних негативних уявлень		
34.	Пробачити - це показати власну слабкість		
35.	Часом я випробовує дике прагнення сказати прямо іншим те, що я про них думаю		
36.	Дуже переживаю через несправедливе ставлення до мене		
37.	Примирення можливе, коли ображатися не має сенсу		
38.	На ображених - воду возять		
39.	Мене часто терзає відчуття провини		
40.	Сильним завжди заздрять слабкі та пробують їм насолити		
41.	Програш завжди образливий		

42.	Не всі жарти можуть бути нешкідливими		
43.	Не ображаються тільки на убогих		
44.	Справжню образу переживають дуже довго		
45.	Око за око, образа за образу		

Ключ до опитувальника

Шкала «Образливість як ворожість або агресія»

«Так» = 1, 2, 4, 18, 20, 22, 23, 32, 34, 35, 38, 40, 42, 45

«Ні» = 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 28, 39

12 збігів і більше - релевантна характеристика.

Шкала «Образливість як помста»

«Так» = 3, 6, 17, 19, 26, 44

«Ні» = 2, 16, 29, 30, 31, 32, 38

7 збігів і більше - релевантна характеристика.

Шкала «Образливість як упертість»

«Так» = 5, 10, 12, 25, 31, 36

«Ні» = 14, 24, 26, 27, 33, 37, 41, 43

7 збігів і більше - релевантна характеристика.

Шкала «Образливість як маніпуляція»

«Так» = 8, 9, 14, 16, 21, 27, 29, 33, 37, 41, 43

«Ні» = 3, 5, 11, 19, 34, 36, 38, 42, 44

11 збігів і більше - релевантна характеристика.

Шкала «Образливість як страх»

«Так» = 7, 11, 12, 13, 15, 24, 28, 30, 39

«Ні» = 1, 4, 8, 17, 18, 22, 23, 25, 35, 40, 45

11 збігів і більше - релевантна характеристика.

Шкала «Брехні»

«Так» = 1, 4, 5, 19

«Ні» = 12, 16, 20, 31

5 збігів і більше - результати опитування ставляться під сумнів.

Додаток 3

Тест діагностики емоційного інтелекту Н Холла.

Інструкція:нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

№	Твердження	Повністю згоден	Здебільшого згоден	Частково згоден	Частково не згоден	Здебільшого не згоден	Повністю не згоден
1.	Як негативні, так і позитивні емоції служать для мене джерелом знання про те, як чинити в житті.						
2.	Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити в моєму житті.						

3.	Я спокійний, коли відчуваю тиск збоку.						
4.	Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.						
5.	Коли потрібно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.						
6.	Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, такі як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.						

7.	Я стежу за тим, як я почуваюся.						
8.	Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.						
9.	Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.						
10.	Я не зациклююсь на негативних емоціях.						
11.	Я чутливий до емоційних потреб інших.						
12.	Я можу діяти заспокійливо на інших людей.						
13.	Я можу змусити себе						

	знову і знову долати перешкоди.						
14.	Я намагаюся підходити творчо до життєвих проблем.						
15.	Я адекватно реагую на настрої, спонукання та бажання інших людей.						
16.	Я можу легко входити в стан спокою, готовності та зосередженості.						
17.	Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів та розбираюся, у чому проблема.						

18.	Я здатний швидко заспокоїтись після несподіваного засмучення.						
19.	Розуміння моїх істинних почуттів є важливим для підтримки «хорошої форми».						
20.	Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.						
21.	Я добре можу розпізнавати емоції за виразом обличчя.						
22.	Я можу легко відкинути негативні						

	почуття, коли потрібно діяти.						
23.	Я добре розпізнаю знаки при спілкуванні, які вказують на те, чого інші потребують.						
24.	Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.						
25.	Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.						
26.	Я здатний покращити настрій інших людей.						
27.	Зі мною можна порадитися з питань						

	відносин між людьми.						
28.	Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.						
29.	Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.						
30.	Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.						

Ключ до опитувальника

Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управління своїми емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самомотивація» - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Емпатія» - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» - пункти 12, 15,24, 26, 27,29

Обробка та інтерпретація результатів

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючої ознаки визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

Додаток 4

Чотирьохмодальний емоційний опитувальник Л. А. Рабіновіча

Інструкція:Вам пропонується кілька запитань про особливості поведінки і Ваших почуттів. Прочитайте кожне запитання та вирішіть, чи правильне це твердження щодо Вас, чи ні. Відповіді на запитання повинні відповідати такому принципові:

- безумовно, так - 4;
- мабуть, так - 3;
- мабуть, ні - 1;
- безумовно, ні - 0.

№	Твердження	Без-умовно, ні	Мабуть, ні	Мабуть, так	Без-умовно, так
1.	Ви не наважитеся піти вночі в будь-яке страшне місце, навіть на спір?				
2.	Чи часто у вас псується настрій, находить хандра?				

3.	Чи можна сказати, що ваш настрій буває найчастіше веселим і бадьорим?				
4.	Чи страшно вам буває йти темною, безлюдною вулицею?				
5.	Чи страшно вам дивитися вниз з великої висоти?				
6.	Чи часто ви відчуваєте почуття невдачі, незадоволеності собою, розчарування?				
7.	Якби над вами зло пожартували, привело б це вас у стан гніву?				
8.	Чи опановує вами обурення, якщо не виконуються ваші вимоги?				
9.	Чи легко ви заряджаєте радісним настроєм оточуючих?				
10.	Чи можна про вас сказати, що ви не вірите у свої сили?				
11.	Чи вважаєте ви, що ваші життєві обставини дають вам багато приводів для обурення?				
12.	Чи викликають у вас страх страшні сцени у кінофільмах?				
13.	У Вас часто з’являється бажання з кимось посваритися?				
14.	Чи можна сказати, що у вас переважає радісне світосприйняття?				

15.	Чи можна назвати вас не сміливою людиною?				
16.	Чи може невелика складність викликати у вас роздратування?				
17.	Чи відчуваєте ви страх, коли вам необхідно звернутися до начальства?				
18.	Чи буваєте ви активним учасником веселощів у компаніях?				
19.	Вас легко розсердити?				
20.	Чи можна сказати про вас, що ви людина сумна?				
21.	Чи можна про вас сказати, що у вас переважає сумний і похмурий настрій?				
22.	Вам властивий стан задоволеності життям?				
23.	Чи боїтеся темряви в незнайомій обстановці?				
24.	Чи вважаєте себе веселою людиною?				
25.	Ви не схильні вдаватися до невеселих, похмурих думок?				
26.	Вами опановує неприємне почуття в ліфті, тунелі?				
27.	Чи часто невдачі приводять вас до відчаю?				

28.	Чи можете ви сказати про себе, що ви за своєю натурою оптиміст?				
29.	Чи викликають у вас почуття туги книги з поганим кінцем?				
30.	Чи боїтеся ви виходити на сцену, виступати перед аудиторією?				
31.	Ви непоступливі?				
32.	Вами опановує злість, якщо ви дуже поспішайте, а вам завадили?				
33.	Коли на вас кричать, вам хочеться відповісти тим же?				
34.	Чи властиво вам переживати почуття страху при сильній грозі?				
35.	Якщо ви зазнаєте поразки в суперечці, чи опановує вами роздратування і агресія?				
36.	Чи відчуваєте ви радість, коли знаходите вирішення важливої для вас задачі?				
37.	Чи можете ви приєднатися до думки, що в житті більше негараздів та смутків, ніж радостей?				
38.	Чи здається вам майбутнє безперспективним та похмурим?				
39.	Чи може невелика перешкода, що заважає досягти бажаного,				

	викликати у вас почуття пригніченості?				
40.	Чи любите ви веселе пожвавлення і метушню навколо себе?				
41.	Чи легко ви відчуваєте відчуття втрати чогось?				
42.	Чи опановує вами роздратування, якщо, як вам здається, вас не розуміє близька людина?				
43.	Зазвичай вранці у вас бадьорий і радісний настрій?				
44.	Чи опановує вами гнів так сильно, що ви довго не можете заспокоїтися?				
45.	Ви, ймовірно, відмовилися б займатися якимось небезпечним видом спорту?				
46.	Чи буває у вас почуття страху при необхідності відвідати зубного лікаря або зробити укол?				

Ключ до опитувальника

Шкала «Радість»

«Так» на запитання: 3, 9, 14, 18, 22, 24, 25, 28, 36, 40, 43.

«Ні» : 37.

Шкала «Гнів»

«Так» на запитання: 7, 8, 11, 13, 16, 19, 31, 32, 33, 35, 42, 44.

Шкала «Страх»

«Так» на запитання: 1, 4, 5, 12, 15, 17, 23, 26, 30, 34, 45, 46.

Шкала «Смуток»

«Так» на запитання: 2, 6, 10, 20, 21, 27, 29, 37, 38, 39, 41.

«Ні» : 25.

Додаток 5

Психологічна програма подолання схильності жінок до віктимної поведінки

Заняття 1. Вступ. Формування безпечного простору та усвідомлення власних потреб

*Мета:*сформувати довіру, окреслити рамки та усвідомити власні потреби й очікування.

Стимульний матеріал: картки «Емоції» (зображення або слова), фліпчарт, папір А4, маркери, анкета «Мої очікування» , метафоричні асоціативні карти (МАК).

Форма роботи: групова робота з елементами індивідуального рефлексивного письма та парних вправ.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід роботи

1. Вітальне коло та знайомство (15 хв).

Завдання: створити первинний контакт, знизити напруження.

Психолог вітає учасниць, коротко представляється, описує свою роль. Пропонується коло знайомства: кожна учасниця називає своє ім’я та відповідає на запитання:

- «Що я бажаю отримати від цієї програми?»
- «Яку одну якість я хочу розвинути в собі?»

Психолог дякує за відкритість і підкреслює, що кожна історія має значення.

2. Створення правил безпечного простору (10 хв).

Завдання: сформувати рамки взаємодії, що знижують ризики повторної травматизації.

На фліпчарті психолог пропонує базові правила:

- конфіденційність;

- добровільність участі;
- право на паузу;
- повага до меж;
- відсутність критики та оцінок;
- говорити від першої особи.

Група може додати свої пропозиції.

Правила фіксуються письмово та залишаються на видному місці впродовж всієї програми.

3. Міні-лекція: «Що таке віктимна поведінка і чому важливо її усвідомлювати?» (10 хв).

Ключові положення:

- віктимна поведінка як система патернів, що підвищують ймовірність потрапляння у травмуючі ситуації;
- роль самооцінки, емоційної негнучкості та низького емоційного інтелекту;
- важливість навичок усвідомлення власних потреб, меж та емоцій.

4. Вправа «Коло потреб» (20 хв).

Мета: допомогти жінкам усвідомити власні потреби, які часто ігноруються у віктимних патернах.

Учасницям роздаються листи з намальованим великим колом, поділеним на сегменти (безпека, повага, любов і підтримка, свобода вибору, фізичний комфорт, розвиток, емоційна близькість тощо).

Завдання - позначити в кожному сегменті рівень задоволеності за шкалою 0-10.

Питання для саморефлексії:

- «Які мої потреби задовольняються найменше?» ;
- «Що я роблю, коли мої потреби не враховуються?» ;
- «Які внутрішні або зовнішні бар’єри заважають мені заявляти про свої потреби?».

Обговорення у малих групах (по 2-3 учасниці).

5. Вправа «Емоція в моїй долоні» (15 хв).

Мета: розвивати емоційну обізнаність - базовий компонент емоційного інтелекту. Розвиток навичок розпізнавання та вербалізації емоцій.

На столі викладаються картки з різними емоціями. Кожна учасниця обирає картку, яка найкраще відображає її стан в даний момент.

Завдання:

- назвати обрану емоцію;
- описати, де вона відчувається в тілі;
- що могло її викликати;
- чого хоче ця емоція (яка потреба за нею стоїть).

Психолог допомагає, ставлячи уточнюючі питання:

- «Якби ця емоція мала голос, що б вона сказала?» ;
- «Що вона просить для вас?».

6. Групова дискусія «Які очікування я маю від програми?» (10 хв).

Мета: погодити цілі та забезпечити мотиваційне включення.

Кожна з учасниць заповнює картку «Мої очікування». За бажанням озвучує 1-2 найважливіших очікування;

7. Підсумок заняття. Рефлексивне коло (10 хв).

Питання для завершення:

- «Що було сьогодні для мене цінним?» ;
- «Який один висновок я заберу з собою?» ;
- «Яка емоція зараз зі мною?».

*Домашнє завдання:*кожного дня записувати 3 емоції, що виникли впродовж дня. Описати ситуацію, думки та потреби, пов’язані з емоцією.

Заняття 2. Емоційна обізнаність: розпізнавання та називання емоцій

Мета: розвинути здатність ідентифікувати та називати власні емоції.

Стимульний матеріал: картки «Емоції» (від базових до складних), фліпчарт із «Коло емоцій», роздаткові листи «Емоція - Думка - Потреба» , маркери, папір А4, метафоричні асоціативні карти (МАК), аудіозапис для короткої релаксації.

Форма роботи: групова, парна та індивідуальна робота з елементами тілесно-орієнтованої практики та рефлексивного письма.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід роботи

1. Емоційне налаштування та перевірка стану (10 хв).

Мета: допомогти учасницям усвідомити свій емоційний стан на початку заняття.

Психолог пропонує коротку вправу «Сканування тіла» : учасниці на 1-2 хв заплющують очі та звертають увагу на відчуття у тілі. Після відкриття очей кожна обирає картку з емоцією, яка найбільше відображає її стан.

Запитання:

- «Де в тілі я відчуваю цю емоцію?» ;
- «Про що вона може мені сигналізувати?».

2. Міні-лекція «Навіщо нам емоційна обізнаність?» (10 хв).

Ключові тези:

- емоції - це сигнали про задоволені чи порушені потреби;
- жінки зі схильністю до віктимної поведінки часто ігнорують, пригнічують або знецінюють емоції;
- неможливо відстоювати межі, не усвідомлюючи власних переживань;
- оволодіння навичками розпізнавання емоцій є першим кроком до зміни патернів реагування.

3. Вправа «Палітра емоцій» (15 хв).

Мета: навчитися розрізняти емоції та розширити особистий «емоційний словник».

Психолог демонструє «Коло емоцій». Учасниці обирають одну базову емоцію (радість, страх, гнів, сум, здивування, відраза). Після цього вибирають із кола 2-3 її «відтінки» (наприклад: гнів - роздратування - обурення - лють).

Кожна учасниця завершує фразу:«Я часто відчуваю … , коли…»

Коротке обговорення у парах.

4. Вправа «Емоція - Думка - Потреба» (20 хв).

Мета: усвідомити взаємозв'язок між емоційними реакціями та власними потребами.

Учасницям роздається таблиця із трьома колонками:Емоція, Думка (яка виникла у ситуації), Потреба, що стоїть за емоцією

Завдання:Записати ситуацію, яка викликала складні переживання. Виділити емоцію (найбільш точну)Сформулювати думку або переконання, що з'явилося. Визначити потребу (напр. , безпека, підтримка, повага, чіткі межі, чесність).

Приклад:

- Емоція: роздратування
- Думка: «Мене знову не чують»
- Потреба: бути почутою, отримати ясність, мати право на власну думку
- Після заповнення - обговорення.

5. Тілесно-емоційна вправа «Як моє тіло говорить про емоцію?» (10 хв).

Мета: розпізнати тілесні маркери емоцій, що дозволяє своєчасно помічати ознаки напруги та небезпеки.

Психолог називає емоцію, а учасниці показують, де вона зазвичай «живе» в тілі (рухами або позою). Емоції: страх, гнів, сором, провина, образа, спокій.

Обговорення:

- «Які емоції моє тіло впізнає найшвидше?» ;
- «Які я часто ігнорую?».

6. Вправа «Назви 5 емоцій» (10 хв).

Мета: тренування навички швидкої ідентифікації почуттів.

Процес:

Учасниці стають у коло. Психолог кидає м’яч і називає емоцію. Жінка, яка піймала м’яч, повинна назвати 5 схожих або споріднених емоцій впродовж 10 секунд.

Приклад: психолог називає «Страх» , учасниця має вказати: «тривога, занепокоєння, невпевненість, паніка, напруження».

7. Підсумкове коло та рефлексія (10 хв).

Питання:

- «Яку нову емоцію я сьогодні для себе відкрила?» ;
- «Що мені було найскладніше?» ;
- «Як я можу застосовувати це у повсякденному житті?».

*Домашнє завдання:*ведення щоденник «Емоція-Тіло-Потреба» впродовж 3 днів. Щодня записувати 3 емоції,описувати тілесні відчуття, визначати потребу, що стояла за емоцією.

Заняття 3. Емоційна регуляція: як керувати внутрішніми станами

*Мета:*сформувати навички управління сильними емоціями.

Стимульний матеріал: картки з «емоційними тригерами» , фліпчарт або презентаційні матеріали, інструкції до технік регуляції (дихання, заземлення, переключення уваги), таймер або аудіозаписи для дихальних практик, папір та маркери, метафоричні карти для роботи з емоціями.

Форма роботи: групова робота з елементами індивідуальної рефлексії, парних вправ та тілесно-орієнтованих технік.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід роботи

1. Вступ. Перевірка емоційного стану (10 хв).

Мета: налаштувати учасниць та визначити їхній початковий емоційний фон.

Коротке коло: «Який мій стан зараз одним словом?». Психолог коротко нагадує: емоції - це природні сигнали, а не «вороги».

2. Міні-лекція «Що таке емоційна регуляція?» (10 хв).

Основні тези:

- емоційна регуляція - це здатність керувати силою, тривалістю та проявами емоцій;
- існують конструктивні та неконструктивні способи регуляції;
- віктимні патерни часто посилюються через нездатність керувати інтенсивними емоціями (страх - покірність; провина - самозвинувачення; сором - уникання).

3. Вправа «Мої емоційні тригери» (15 хв).

Мета: навчити помічати події/слова/поведінку, що запускають сильні реакції.

Учасницям роздаються картки зі словами-тригерами: «крик» , «ігнорування» , «ти повинна» , «поспішай» , «критикують» , «ігнорують мої потреби» , «звинувачення».

Завдання: обрати ті, що особисто викликають сильні емоційні реакції. На аркуші записати емоцію, тілесну реакцію, думку, яка з’являється, типову поведінку (уникнення, мовчання, плач, гнів).

Обговорення у парах: «Як я зазвичай реагую на цей тригер?».

4. Практична техніка «Коло емоційної стабілізації» (20 хв).

Мета: навчити швидко заспокоювати нервову систему під час сильних переживань.

Техніка складається з чотирьох кроків:

1. Стоп - зупинити дію / думку / імпульс (можна сказати вголос «Стоп»).
2. Дихання - техніка «4-6» : вдих 4 секунди, видих 6. 6 циклів.
3. Заземлення - сфокусуватися на зовнішніх відчуттях (метод 5-4-3-2-1: назвати 5 предметів, 4 звуки, 3 запахи, 2 дотики, 1 смак).
4. Усвідомлення потреби - «Яка потреба зараз стоїть за моєю емоцією?».

Психолог демонструє техніку повністю. Учасниці повторюють у групі. Далі кожна бере свою картку з тригером (з попередньої вправи) і відпрацьовує стабілізацію на реальному прикладі.

5. Тілесна вправа «Реліз емоцій через тіло» (10 хв).

Мета: зняти м'язову напругу, що часто супроводжує сильні емоції.

Сильне напруження всього тіла на 5 секунд - різке розслаблення, легкі ритмічні рухи руками та ногами, вдих з підняттям рук, повільний видих із відпусканням напруги.

6. Вправа «Мій особистий інструментарій емоційної регуляції» (10 хв).

Мета: сформувати індивідуальний набір способів самодопомоги.

Учасницям роздаються листи з шаблоном «Коли я відчуваю _____, мені допомагає _____. « Учасниці заповнюють аркуш, добираючи техніки зі списку презентованих та власного досвіду (дихання, пауза, теплий душ, прогулянка, музика, фіксація у щоденнику, розмова з надійною людиною).

У малих групах жінки діляться своїми ефективними способами регуляції.

7. Підсумкове коло та інтеграція досвіду (10 хв).

Питання для рефлексії:

- «Що з технік було для мене найкориснішим?» ;
- «В яких ситуаціях я застосую це найближчим часом?» ;
- «Що нового я дізналася про свої емоційні реакції?».

Домашнє завдання:

Техніка «Коло стабілізації» у реальному житті.

Впродовж 3 днів обирати одну ситуацію, яка викликала сильну емоцію, застосовувати техніку (Стоп - Дихання - Заземлення - Усвідомлення потреби), коротко записати результат: «Що змінилося?».

Заняття 4. Самооцінка та внутрішня позиція жертви

*Мета:*виявити установки, які підтримують віктимність, і замінити їх на більш адаптивні.

Стимульний матеріал: картки з деструктивними віруваннями («Я нічого не варта» , «Краще мовчати» , «Я винна» , «Мене ніхто не любитиме» , «Мені треба терпіти»), картки з адаптивними переконаннями, фліпчарт або слайди зі схемою «Установка → Емоція → Поведінка» , роздаткові листки «Мої установки» , папір А4, маркери, стікери, метафоричні асоціативні карти (МАК).

Форма роботи: групова, парна та індивідуальна робота, когнітивно-поведінкові техніки, обговорення в малих групах.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід роботи

1. Вступне коло «Як я ставлюся до себе сьогодні?» (10 хв).

Мета: визначити рівень самооцінки та внутрішнього стану перед початком заняття.

Кожна учасниця обирає картку, яка символізує її ставлення до себе та коротко ділиться: «Я сьогодні відчуваю себе як…».

2. Міні-лекція «Що таке внутрішня позиція жертви?» (10 хв).

Ключові поняття:

- внутрішня жертва проявляється через безсилля, самозвинувачення, страх говорити про свої потреби;
- вона формується під впливом досвіду, виховання, травматичних подій;
- позиція жертви підтримується установками, які непомітно керують рішеннями та самооцінкою;
- зміна цих установок - головний шлях виходу з віктимності.

На фліпчарті подається схема:

Установка - Емоція - Реакція - Результат.

3. Вправа «Мої приховані установки» (20 хв).

Мета: виявити деструктивні переконання, що занижують самооцінку та формують віктимність.

Учасницям роздають картки з деструктивними установками. Потрібно обрати ті, що найбільше про них. На аркуші заповнити схему:

- Установка: «…»
- Звідки вона у мене?
- Як вона впливає на мої емоції?
- Які поведінкові реакції вона запускає?

Приклади установок:

- «Я маю терпіти, щоб мене любили»
- «Я не заслуговую на повагу»
- «Мовчати - безпечніше»
- «Інші завжди важливіші за мене»

Обговорення в парах: «Цю установку я хочу змінити, тому що…».

4. Вправа «Заміни установку» (20 хв).

Етапи:

- Ідентифікувати обрану негативну установку.
- Спростувати її за допомогою запитань (Чи це правда для всіх?Звідки я це взяла?Чи допомагає мені ця думка?Як би сказала людині, яку люблю, у цій ситуації?).
- Сформувати нову альтернативну установку.

Приклади замін:

- «Я маю терпіти» - «Я маю право на повагу та безпеку».
- «Я нічого не варта» - «Я цінна, і мої почуття важливі».
- «Я повинна догоджати» - «У мене є право на власні бажання».

Учасниці записують стару і нову установку на двох стікерах. Старий стікер приклеюють на макет «Старої тіні» , новий - на макет «Нової себе».

5. Вправа «Голос внутрішньої сили» (10 хв).

Мета: зміцнити позитивну самооцінку та внутрішню опору.

Учасницям пропонується закрити очі і уявити себе у важкій ситуації. Психолог запрошує знайти «мудрий внутрішній голос» - той, який підтримує. Після вправи кожна завершує фразу: «Мій голос підтримки каже мені: …»

Наприклад:«Ти впораєшся» , «Ти маєш право сказати «ні» , «Ти важлива».

6. Парна вправа «Побач мене очима іншої» (10 хв).

Мета: соціальна підтримка, розвиток реалістичної самооцінки.

У парах учасниці говорять одна одній: «У тобі я бачу… (3 сильні якості)». Друга повторює.

7. Підсумкове коло «Моя нова позиція» (10 хв).

Питання:

- «Що сьогодні змінилося у моєму ставленні до себе?» ;
- «Яку установку я більше не беру з собою?» ;
- «Яку - хочу практикувати щодня?» ;

Домашнє завдання: вести впродовж тижня щоденник установок. Щовечора записувати:ситуацію,яка установка активувалася, яку адаптивну думку можна використати, що змінилося у поведінці.

Заняття 5. Межі та асертивність: навички безпечної поведінки

*Мета:*навчити встановлювати психологічні та фізичні межі.

Стимульний матеріал: картки з прикладами типових ситуацій порушення меж, плакат або презентація «Види меж (фізичні, емоційні, часові, ціннісні, комунікативні)» , пам’ятка «Асертивні формули» (Я-повідомлення, техніка зламаної платівки, «пісочний годинник»), роздаткові аркуші для індивідуальної роботи.

Форма роботи: групова робота, міні-лекція, індивідуальні вправи, рольові ігри, групова дискусія.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід роботи

1. Розігрів та налаштування (10 хв)

Вправа «Моя особиста територія»

Учасницям пропонують уявити коло навколо себе та описати, які дії з боку інших вони сприймають як комфортні, а які - як порушення простору.

Коротке обговорення:

- Що для мене означає «особисті межі» ?
- Як я відчуваю, що межі порушують

2. Міні-лекція: «Що таке межі і навіщо вони потрібні?» (10 хв).

Ключові положення:

- Види меж: фізичні, емоційні, часові, матеріальні, ціннісні, інформаційні.
- Як порушення меж пов'язане з віктимністю (звичка терпіти, не відмовляти, уникати конфліктів).
- Асертивність як здорова позиція між пасивністю та агресією.
- Учасницям демонструється схема «Континуум поведінки: пасивність -асертивність- агресія».

3. Вправа «Мої межі у різних сферах» (15 хв)

Учасниці отримують таблицю з 5 сферами (особистий простір, емоції, час, фінанси, стосунки). Потрібно вписати ситуації, де їхні межі порушувались, і які емоції при цьому виникали.

Обговорення в парах:

- У якій сфері встановлювати межі найважче?
- Які переконання заважають?

4. Техніка «Асертивні повідомлення» (15 хв).

Тренер пояснює структуру Я-повідомлення (факт-моє почуття-потреба-прохання).

Наприклад: «Коли ти підвищуєш голос (факт), я відчуваю тривогу (почуття). Мені важливо говорити спокійно (потреба). Будь ласка, скажи це тихіше (прохання)».

Практика в парах. Кожна обирає реальну ситуацію й тренується формулювати Я-повідомлення.

5. Рольова гра «Захист меж» (20 хв).

Учасниці об'єднуються у трійки (одна - «я» ,інша - «порушник меж» ,третя - спостерігач).

Картки-ситуації:

- друг/партнер нав’язує свою думку;
- колега перекладає свою роботу;
- близькі знецінюють емоції;
- начальник просить залишатися після роботи «бо ти ж добра».

Потрібно виявити порушення меж, застосувати асертивну відповідь та тримати зворотний зв’язок.

6. Техніка «Зламана платівка» (10 хв).

Психолог дає інструкцію: коротке повторення чіткої фрази без агресії, навіть якщо на вас тиснуть.

Учасниці тренуються в парах:

Наприклад:«Ні, я не можу сьогодні» , «Я не готова обговорювати це зараз» , «Мені потрібен час, щоб прийняти рішення».

7. Завершальна рефлексія (10 хв)

Питання для обговорення у колі:

- Що було для мене найціннішим?
- Яку межу я хочу встановити найближчим часом?
- Які емоції я відчуваю після заняття?

Домашнє завдання: визначити одну ситуацію, де вони хочуть встановити межу, і прописати асертивне повідомлення за схемою.

Заняття 6. Емпатія та безпечні стосунки

*Мета:*розвинути навички емпатії та розпізнавання маніпуляцій.

Стимульний матеріал: картки з емоціями та мікро ситуаціями, роздаткові аркуші «Ознаки маніпуляцій» , презентація або плакат «Види маніпуляцій і як їх розпізнавати» , аудіо фрагменти / короткі відео ситуації, аркуші для індивідуальної роботи.

Форма роботи: міні-лекція, групова дискусія, робота в парах, рольові ігри, аналіз кейсів, саморефлексія.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід роботи

1. Вступне коло «Як я сьогодні?» (10 хв).

Кожна учасниця обирає з набору карток емоцію, яка зараз найкраще відображає її внутрішній стан, і коротко пояснює чому.

2. Міні-лекція «Що таке емпатія?» (10 хв).

Ключові положення:

- різниця між співчуттям, співпереживанням і емпатією;
- когнітивний та емоційний компоненти емпатії;
- зв'язок емпатії з безпекою у стосунках;
- ризики гіперемпатії для жінок зі схильністю до віктимності.

Обговорення:

Чому емпатія без меж веде до виснаження?

3. Вправа «Активне слухання» (15 хв).

Учасниці працюють у парах. Перша розповідає про дрібну щоденну проблему (2 хв), друга застосовує невербальний контакт, перефразування, уточнення, емпатійні фрази («Звучить, ніби тобі було складно» , «Я бачу, що це тебе зачепило»). Потім ролі міняються.

Короткий обмін враженнями:

- Що було легко?
- Що виявилось складним?
- Коли я відчувала справжній контакт?

4. Модуль «Маніпуляції та як їх розпізнавати» (10 хв).

Тренер демонструє плакат або слайди з поширеними типами маніпуляцій (провина («якщо ти мене любиш, ти повинна…»), гра на страхах, газлайтинг, пасивна агресія, драматизація («я без тебе пропаду»), емоційний шантаж).

Пояснення ознак (виклик тривоги або провини, відчуття обов'язку, сплутаність, сумніви у власній адекватності, порушення меж, циклічність поведінки).

5. Вправа «Маніпуляція чи прохання?» (10 хв).

Учасницям роздають картки з фразами. Завдання - визначити, це прохання чи маніпуляція.

Приклади:

- «Можеш, будь ласка, допомогти мені перенести сумки?» ;
- «Я думала, ти мене підтримуєш, але бачу, що помилялась…» ;
- «Мені важко. Чи можеш ти побути зі мною?» ;
- «Ти ж знаєш, я нервую, коли ти йдеш гуляти без мене…».

Обговорення:

- За якими ознаками я це визначила?
- Які емоції в мене виникли, коли я читала маніпулятивну фразу?

6. Рольова гра «Протидія маніпуляції» (20 хв).

Учасниці працюють у трійках(1 -«маніпулятор» ,2 -«я» , 3 - спостерігач).

Використовуються картки-ситуації (близька людина викликає почуття провини, колега тисне на жалість, партнер применшує емоції, подруга очікує «безумовної доступності»).

Завдання розпізнати маніпуляцію, відреагувати асертивно, назвати факт,назвати емоцію, позначити межу, поставити чітке прохання.

Спостерігач дає зворотний зв’язок за такими критеріями:

- Чи прозвучала межа?
- Чи була відповідь асертивною (а не агресивною / пасивною)?
- Чи вдалося утримати спокій?

7. Вправа «Емпатія до себе» (10 хв)

Психолог коротко пояснює принцип самоспівчуття (self-compassion) (прийняття емоцій,доброзичливість до себе,визнання власних потреб).

Учасниці записують у блокноти відповіді на 3 запитання:

- Які мої емоції я найбільше знецінюю?
- Що я кажу собі в моменти слабкості?
- Якою була б моя відповідь близькій людині у такій ситуації?

8. Підсумкове коло «Що беру з собою?» (5 хв).

Учасниці діляться:

- Який інсайт сьогодні був найважливішим?
- Як я зрозумію, що мої стосунки є безпечними?
- Яку одну дію я зроблю цього тижня, щоб підтримати свої межі?

Домашнє завдання: вести міні-щоденник «Де сьогодні я помітила маніпуляцію? Як я на неї відреагувала?».

Заняття 7. Розпізнавання ризикованих ситуацій та поведінкові сценарії

*Мета:*навчити ідентифікувати ситуації підвищеної небезпеки.

Стимульний матеріал: картки з описом ризикованих ситуацій, презентація «Червоні прапорці поведінки» (загрози, контроль, неповага, тиск), аркуші з алгоритмом «Стоп-Оцінка-Дія» , фліпчарт або дошка для фіксації ідей, схеми типових поведінкових сценаріїв («уникаю – терплю - погоджуюсь» , «замороження» , «пошук схвалення»).

Форма роботи: міні-лекція, обговорення, рольові ігри, робота в малих групах, аналіз кейсів, індивідуальна рефлексія.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід роботи

1. Вступне коло «Мій досвід безпеки» (10 хв).

Учасниці коротко відповідають на запитання:

- Що для мене означає «ризикована ситуація» ?
- Як я зазвичай реагую, коли відчуваю небезпеку?

2. Міні-лекція «Ризиковані ситуації та їх ознаки» (10 хв).

Ключові поняття:

- психологічні та соціальні ризики (контроль, ізоляція, тиск, агресія, використання провини);
- фізичні ризики (небезпечне середовище, відсутність свідків, стан сп’яніння інших осіб);

- емоційні маркери небезпеки: тривога, внутрішній дискомфорт, «щось не так» , напруга в тілі.
- Презентація «Червоні прапорці у стосунках і взаємодії».

3. Вправа «Мої сигнали небезпеки» (10 хв).

Завдання (індивідуально): виписати 5 своїх внутрішніх сигналів, які говорять про те, що ситуація небезпечна (емоції, відчуття в тілі, думки, поведінка інших).

Коротке обговорення у парах:

- Які сигнали я часто ігнорую?
- Чому я їх ігнорую?

4. Аналіз кейсів «Що тут може бути небезпечним?» (15 хв).

Група об’єднується у 3-4 команди. Кожна команда отримує картку зі сценарієм, наприклад:

- партнер наполягає на зустрічі у пізній час у безлюдному місці;
- начальник запрошує «обговорити робочі питання» у приватній атмосфері;
- новий знайомий тисне, щоб поділитися особистою інформацією;
- подруга використовує почуття провини, щоб змусити прийняти небажане рішення;
- родич підвищує голос і загрожує «наслідками».

Завдання команд:

- визначити елементи ризику;
- спрогнозувати потенційні наслідки;
- запропонувати здоровий поведінковий сценарій.

5. Вивчення алгоритму «Стоп – Оцінка - Дія» (10 хв).

Тренер пояснює алгоритм у простих кроках:

1. Стоп - зупинись, припини автоматичну реакцію, зроби вдих.
2. Оцінка - що відбувається? Чи є тиск? Чи порушують мої межі? Чи безпечне місце?

3. Дія - варіанти (відмова, вихід із ситуації, звернення по підтримку, асертивне повідомлення, залучення сторонніх осіб (якщо є загроза).

6. Рольова гра «Три сценарії поведінки» (20 хв).

Учасниці об’єднуються у трійки. Працюють зі схемами типових патернів:

- Пасивний сценарій (уникання, «терплю» , мовчу).
- Агресивний сценарій (крик, атака, звинувачення).
- Асертивний сценарій (чітка межа, спокій, відповідальність за себе).

Кожна трійка отримує ситуацію (картку).

Завдання: програти ситуацію у всіх трьох сценаріях, проаналізувати:

- Як змінюється результат?
- Який сценарій найкорисніший?
- У якому сценарії я почуваюся найбільш впевнено / найбільш тривожно?

7. Вправа «Мій новий безпечний сценарій» (10 хв).

Індивідуальна робота. Учасницям пропонується обрати реальну небезпечну або дискомфортну ситуацію зі свого життя та прописати для неї новий сценарій дій:

- Мої ознаки ризику.
- Яка межа тут порушується?
- Яке рішення я приймаю?
- Яке асертивне повідомлення використовую?
- Яка моя перша дія (навіть мінімальна)?

Кілька учасниць за бажанням діляться думками.

8. Підсумкове коло «Що я тепер робитиму інакше?» (5 хв).

Кожна учасниця завершує фразу:«У ризикованих ситуаціях я буду…» (ставити межі, слухати сигнали тіла, не погоджуватися одразу, виходити із небезпеки тощо).

*Домашнє завдання:*впродовж тижня звертати увагу на сигнали небезпеки та записувати короткі нотатки:

- ситуація;

- що викликало занепокоєння;
- як я відреагувала;
- що б я змінила наступного разу.

Заняття 8. Самомотивація та розвиток внутрішньої стійкості

*Мета:*сформувати навички підвищення внутрішнього ресурсу.

Стимульний матеріал: картки з життєвими цінностями та ресурсами, плакат/слайд «Модель внутрішньої стійкості» (емоційна, когнітивна, поведінкова компоненти), роздаткові аркуші «Мій ресурсний профіль» та «Мої стратегічні цілі» , маркери, стікери, фліпчарт, аудіозапис короткої релаксації.

Форма роботи: міні-лекція, індивідуальні вправи, робота в групах, обговорення, вправа на усвідомлення внутрішніх ресурсів, практики самопідтримки та самомотивації.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід роботи

1. Вступне коло «Що дає мені сили?» (10 хв).

Кожна учасниця коротко називає одну дію, людину або думку, яка допомагає їй відновлюватися у складні моменти. Психолог фіксує приклади на фліпчарті, підкреслюючи різноманітність ресурсів.

2. Міні-лекція «Що таке внутрішня стійкість?» (10 хв)

Ключові поняття:

- Психологічна стійкість - це здатність адаптуватися до труднощів, зберігати внутрішню рівновагу, робити конструктивні вибори.
- Компоненти стійкості:Емоційна (регуляція емоцій, толерантність до стресу). Когнітивна (реалістичне мислення, віра у власну здатність впоратись). Поведінкова (активні дії, самопідтримка, планування).

3. Вправа «Мій ресурсний профіль» (15 хв).

Учасницям роздаються аркуші з блоками:

- Мої сильні сторони.

- Мої зовнішні ресурси (люди, підтримка, середовище).
- Мої внутрішні ресурси (цінності, навички, досвід).
- Мої потреби й те, що їх підсилює.

Завдання: заповнити всі блоки.

Після цього - робота в парах:

- Які ресурси ти недооцінюєш?
- Які ресурси можна активувати вже зараз?

4. Вправа «Мій внутрішній критик - мій мотиватор» (10 хв).

Психолог пояснює поняття внутрішнього критика та як він посилює віктимні патерни («ти не впораєшся» , «кому ти потрібна» , «ти завжди помиляєшся»). Учасниці пишуть фразу, яку найчастіше чують від свого «критика». Далі - трансформація:

- «Що я хочу почути замість цього?»
- «Яка підтримувальна фраза мотивує мене діяти?»
- «Що я скажу собі у складній ситуації?»

Приклади підтримувальних фраз - на слайді:

- «Я можу впоратися крок за кроком».
- «Я маю право на помилку».
- «Я цінна вже зараз».

5. Вправа «Цінності та напрямок життя» (15 хв).

Учасниці отримують картки зі словами-цінностями (безпека, свобода, любов, розвиток, повага, творчість, стабільність тощо). Завдання: обрати 5 головних цінностей, з цих 5 залишити 2 ключові. Визначити:
як ці цінності підтримують мою стійкість;як я можу діяти відповідно до них у складних ситуаціях.

Коротке обговорення:Як мої цінності можуть мене мотивувати?

6. Техніка самомотивації «План трьох кроків» (15 хв).

Кожна учасниця заповнює аркуш «Моя стратегічна ціль» за схемою:

- Ціль: (особиста, реалістична, ресурсна).

- Перший маленький крок: (мінімальна дія, яку можу зробити вже сьогодні).
- Що мене зупиняє?
- Як я підтримаю себе, коли стане важко?
- Хто або що є моїм ресурсом для досягнення?

Частина учасниць за бажанням презентує.

7. Практика «Внутрішній опорний стан» (10 хв).

Коротка релаксаційна вправа (може бути аудіо) (зосередження на диханні, згадування ситуації, у якій учасниця почувалася сильною, фіксація тілесного відчуття опори та внутрішньої рівноваги, формування міні-установки «Я стійка. Я можу впоратися. Я є опорою для себе.»

8. Підсумкове коло «Що допомогло мені відчути внутрішню опору?» (5 хв).

Учасниці діляться:

- що сьогодні виявилося найбільш цінним;
- яку підтримувальну фразу вони обирають для себе на найближчий тиждень.

*Домашнє завдання:*вести короткий щоденник:одна дія на день, яка підтримала мою стійкість, одна фраза підтримки, яку я сказала собі.

Заняття 9. Формування безпечної поведінки та навичок прийняття рішень

*Мета:*закріпити моделі відповідальної, невіктимної поведінки.

*Стимульний матеріал:*картки із ситуаціями (нейтральними, ризикованими, повсякденними), шаблони «Трикутника вибору» , фліпчарт або великий аркуш, маркери, міні-анкети, папір і ручки.

Форма роботи: міні-лекція, робота в парах, групова робота, робота в підгрупах, індивідуальна робота, фінальна рефлексія.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід роботи

1. Вступне коло (10 хв).

Психолог вітає учасниць і коротко нагадує тему заняття.

Коротка рефлексія: «Яке важливе рішення я прийняла цього тижня? Як я почувалася після цього?»

Формування налаштування: рішення - це навичка, яку можна розвивати.

2. Міні-лекція «Що таке відповідальне рішення?» (10 хв).

Ключові поняття:

- Невіктимна поведінка = активна позиція + вибір + аналіз наслідків.
- Віктимні патерни: уникнення вибору, пасивність, перекладання відповідальності, рішення під емоціями або страхом.
- Здорова модель: усвідомлення ситуації - оцінка варіантів - вибір - дія - оцінка результатів.
- Представлення інструменту «Трикутник вибору».

3. Вправа «Трикутник вибору» (15 хв).

Учасниці отримують картки з нейтральними та ризикованими ситуаціями (наприклад: конфлікт на роботі, партнер підвищує голос, дивна поведінка незнайомця на вулиці, економічне рішення).

Кожна обирає 1 ситуацію та заповнює «трикутник» :

- можливі варіанти дій;
- короткі наслідки кожного варіанта;
- який варіант є найбезпечнішим/найбільш адаптивним.

Обговорення в парах:

- Що було легко/важко?
- Як емоції впливали на вибір?

4. Групова робота «Маршрут безпечного рішення» (15 хв

На фліпчарті група створює схему:

1. Сигнал тривоги / тригер
2. Перевірка реальності
3. Оцінка безпеки

4. Мої ресурси
5. Варіанти поведінки
6. Наслідки
7. Дія

Після створення учасниці аналізують реальні приклади:

- «Я зустріла людину, яка викликає дискомфорт»
- «Партнер просить те, чого я не хочу»
- «Колега перекладає на мене роботу»

Кожну ситуацію пропускають через «маршрут».

5. Тренінг ситуацій «Що я обираю?» (20 хв).

Учасниці об’єднуються у 3 підгрупи. Кожна отримує кейс:

- Кейс 1: маніпулятивна поведінка партнера («якщо ти мене любиш…»).
- Кейс 2: межі та робота («ти ж можеш залишитися ще на годинку…»).
- Кейс 3: небезпечна вулична ситуація (ніч, незнайомець, прохання допомоги).

Завдання підгрупи:проаналізувати ситуацію, визначити ризики, запропонувати 2-3 варіанти конструктивних рішень, презентувати групі.

Група оцінює:рішення безпечне?Чи є в ньому відповідальність?Чи воно підтримує сильну, а не жертвенну позицію?

6. Індивідуальна вправа «Мій стиль прийняття рішень» (10 хв).

Учасниці заповнюють міні-анкету, що дозволяє визначити схильність до:

- імпульсивного рішення,
- уникання,
- гіперконтролю,
- раціонального аналізу.

Потім коротко обмірковують: «Що я хочу змінити в цьому стилі?»

7. Рефлексія «Що я забираю із заняття?» (10 хв).

Питання для обговорення:

- Який інструмент був найбільш корисним?

- Що я тепер робитиму інакше?
- Яке рішення я хочу прийняти найближчим часом?

8. Домашнє завдання: щодня коротко записувати в щоденник: яка ситуація вимагала рішення? Що я обрала?Як почувалася після вибору?Чи було це рішення безпечним і відповідальним?

Заняття 10. Інтеграція результатів. Підсумок та план подальшого розвитку

Мета: узагальнити здобуті знання та сформувати програму саморозвитку.

Стимульний матеріал: анкета «Мої зміни та досягнення» , картки «Сильні сторони» , шаблон «План особистого розвитку (SMART+)» , мотиваційні цитати (картки), фліпчарт, маркери, індивідуальні конверти для вправи «Послання собі в майбутнє».

Форма роботи: групова дискусія, індивідуальне опрацювання, робота в парах, арт-техніки.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід роботи

1. Відкриття заняття та емоційна перевірка (10 хв).

Коротке коло: «З яким внутрішнім станом я прийшла на завершальне заняття?»

2. Вправа «Мій шлях у програмі» (10 хв).

На фліпчарті намальована дорога, розділена на 10 етапів. Учасниці по черзі позначають:

- що було найскладнішим;
- що стало відкриттям;
- що дали заняття;
- які зміни вони помітили в поведінці, емоційності, самооцінці.

3. Міні-рефлексія «Мої сильні сторони сьогодні» (10 хв).

Учасниці працюють із картками «Сильні сторони». Завдання: вибрати 3-5 рис, які стали більш вираженими завдяки програмі - (наприклад:

усвідомленість, впевненість, емпатія, здатність сказати «ні» , емоційна гнучкість).

Коротка дискусія в парах:

- Як ці риси допомагають мені зменшити віктимну поведінку?
- В яких ситуаціях я вже їх використала?

4. Вправа «Результати та зміни» (15 хв).

Учасниці заповнюють анкету «Мої зміни та досягнення» , де оцінюють:

- рівень самоусвідомлення;
- уміння регулювати емоції;
- здатність встановлювати межі;
- навички безпечної поведінки;
- впевненість у виборі;
- загальну зменшеність віктимних патернів.

Після цього у малих групах (по 3 особи) обмінюються інсайтами.

5. Вправа «План особистого розвитку (SMART+)» (20 хв).

Учасниці отримують шаблон і формують персональний план на 1-3 місяці. Пункти включають:

- роботу з емоційним інтелектом (які навички продовжити тренувати);
- поведінкові цілі (наприклад, відпрацювання асертивності, щоденник емоцій, практика меж);
- цілі в стосунках (з ким вибудувати здорові взаємодії);
- безпекові цілі (які ризики контролювати);
- самопідтримку (ресурси, ритуали відновлення).

Приклади завдань:

1. «3 рази на тиждень робити коротку техніку заземлення».
2. «Впродовж місяця відпрацювати 5 сценаріїв асертивної комунікації».
3. «Раз на тиждень аналізувати свої рішення за схемою «трикутника вибору» « .

Потім кожна ділиться одним пунктом із групою.

6. Арт-вправа «Послання собі в майбутнє» (10 хв).

Кожна створює короткий лист собі через 3 місяці:

- які навички я хочу зберегти?
- що хочу нагадати собі про силу, яку відкрила?
- які слова підтримки мені потрібні?

Листи вкладаються у конверти. Психолог пропонує відкрити їх через 1-3 місяці (або надсилає в обумовлений день, якщо група довготривала).

7. Підсумкове коло «Що було цінним? Що я беру із собою?» (10 хв).

Питання для рефлексії:

- Яке головне відкриття я зробила за 10 занять?
- Яка навичка змінила мою поведінку найбільше?
- Які кроки я робитиму далі, щоби підтримувати розвиток?

8. Заключна частина (5 хв).

Психолог дякує учасницям за сміливість, роботу та відкритість.

Учасниці дякують одна одній, обіймаються.