МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

МИКОЛАЙЧУК ВОЛОДИМИР ОЛЕГОВИЧ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІКТИМІЗАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Спеціальність: 053 Психологія
ОП «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
ГРИЦЮК ІРИНА МИХАЙЛІВНА
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
практичної психології
та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

від ___ _____ 2025 р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали Магдисюк Л. І.

_____

(ПІДПИС)

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ І	**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВІКТИМОЛОГІЇ**	7
	1.1. Типи жертв та види віктимності	7
	1.2. Завчена безпорадність та пошукова активність	15
	1.3. Особливості формування віктимності в молодому віці	21
РОЗДІЛ ІІ	**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКТИМІЗАЦІЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ**	26
	2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	26
	2.2. Аналіз отриманих результатів	31
РОЗДІЛ ІІІ	**ПСИХОТЕРАПІЯ ВІКТИМНОСТІ**	54
	3.1. Характеристика різних видів психотерапії у роботі з віктимністю	54
	3.2. Наслідки насилля у дітей	57
	3.3. Тренінг позитивного самосприйняття та асертивної поведінки	60
ВИСНОВКИ		63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		68

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному суспільстві молодь стикається з численними викликами, які пов’язані з соціальною нестабільністю, інформаційним перенасиченням, змінами у системі цінностей, а також зростанням рівня агресії, насильства та психологічного тиску в різних сферах життя. У цьому контексті особливої уваги набуває проблема віктимізації молоді − тобто схильності до потрапляння в ситуації, де особа стає жертвою психологічного, фізичного або соціального насильства.

Загальна теорія віктимології досліджує явище жертви, аналізуючи її соціально небезпечні прояви, її взаємозалежність із суспільством, а також взаємодію з різними соціальними структурами та процесами. Головна мета загальної теорії віктимології полягає у створенні комплексної моделі взаємодії «соціальне явище – жертва», що дала б змогу виявляти та описувати механізми нейтралізації негативного соціального, психологічного та морального впливу на особу як з боку навколишнього середовища, так і з боку внутрішніх, штучних чи кризових чинників.

Актуальність теми зумовлена низкою факторів:

1. Зростанням кількості випадків насильства серед молоді, зокрема булінгу, кібербулінгу, сексуального домагання, маніпуляцій у міжособистісних стосунках, що призводить до формування віктимної поведінки.

2. Недостатньою сформованістю психологічних захисних механізмів у молодих людей, що ускладнює їхню здатність протистояти агресивному середовищу та зберігати психічне благополуччя.

3. Впливом соціальних мереж та цифрового середовища, де молодь часто стикається з прихованими формами віктимізації − від психологічного тиску до публічного приниження, що має довготривалий емоційний ефект.

4. Низьким рівнем обізнаності молоді щодо власних прав, меж особистої безпеки та навичок асертивної поведінки, що сприяє повторному потраплянню в ролі жертви.

5. Потребою у розробці ефективних психологічних програм профілактики віктимізації, які враховують вікові, соціальні та індивідуальні особливості молоді.

Вивчення психологічних особливостей віктимізації молоді дозволяє глибше зрозуміти механізми формування віктимної поведінки, виявити чинники ризику та захисту, а також розробити дієві стратегії психологічної підтримки, профілактики та корекції. Це має важливе значення не лише для збереження психічного здоров'я молоді, а й для формування стійкої, соціально активної та відповідальної особистості.

Наукова новизна. Уперше досліджується віктимізація молоді в умовах війни, цифрової реальності, соціальної нестабільності та постпандемічного стресу. Виявляються нові форми віктимної поведінки, пов'язані з кібербулінгом, інформаційним перевантаженням, втратою соціальних орієнтирів. Вивчається зв'язок між емоційною незрілістю, тривожністю, самооцінкою та схильністю до віктимізації. Виявлено латентні форми віктимності. Дослідження показує, що багато молодих людей не усвідомлюють свою віктимну позицію, що ускладнює профілактику. Вивчається феномен «нормалізації» насильства в молодіжному середовищі − як частина культури або гумору.

Мета дослідження: Виявити та охарактеризувати психологічні особливості віктимізації молоді в умовах сучасного соціального середовища, визначити чинники, що сприяють формуванню віктимної поведінки, а також розробити рекомендації щодо профілактики та психологічної підтримки молодих людей, які мають схильність до віктимізації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття віктимізації та віктимної поведінки в психології.

2. Визначити соціальні, особистісні та психологічні чинники, що впливають на формування віктимної поведінки у молоді.

3. Дослідити особливості прояву віктимізації в різних сферах життя молодих людей (освітнє середовище, соціальні мережі, міжособистісні стосунки).

4. Провести емпіричне дослідження рівня віктимізації серед молоді та проаналізувати отримані результати.

5. Розробити психологічний тренінг щодо розвитку позитивного самосприйняття та асертивної поведінки особистості.

Об′єкт дослідження. Віктимізація молоді як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження. Психологічні особливості формування та прояву віктимної поведінки у молоді.

Матеріал дослідження. Віктимну поведінку молодих людей, її психологічні аспекти та соціальні чинники вивчала С. Гура [18]. Дослідниця О. Бовть у своїх працях аналізувала механізми психологічного захисту підлітків, схильних до віктимної поведінки**.** В. Терпелюк та А. Заблоцький − розглядали психологію віктимної особистості в сучасному соціальному середовищі. А. Мудрик − один із перших сформулював поняття соціально-педагогічної віктимології. В. Полубинський, М. Одінцова, Л. Франк, В. Христенко [45], Г. Елленбергер, С. Карпман, Б. Мендельсон − класики віктимології, які заклали теоретичні основи вивчення жертви як соціального та психологічного явища.

Практичне значення одержаних результатів. На основі дослідження можуть бути створені тренінги, інтерактивні курси та психологічні практикуми для учнів і студентів. Формуються навички емоційної саморегуляції, асертивності, критичного мислення. Підвищення ефективності роботи психологів та соціальних працівників. Впровадження діагностичних інструментів для раннього виявлення віктимної поведінки. Створення індивідуальних маршрутів психологічної підтримки для молоді з груп ризику. Результати можуть бути використані для формування державних програм із запобігання насильству, булінгу, торгівлі людьми. Підвищення обізнаності

молоді про свої права, механізми захисту та ресурси допомоги. Матеріали дослідження можуть бути інтегровані в навчальні програми для педагогів, психологів, правоохоронців. Формується нове бачення молоді не як пасивного об’єкта, а як активного суб’єкта безпеки.

Апробація результатів та публікації. Результати дослідження були обговорені та опубліковані під час проведення науково-практичних конференцій та семінарів: XVII Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні основи здоров’я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід» (15-30 березня 2025 року, м. Луцьк). Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

1. Миколайчук В., Грицюк І. Психологічні особливості віктимізації. *Психологічні основи здоров’я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід.* Луцьк: Вежа-Друк, 2025. С. 130-132.

РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВІКТИМОЛОГІЇ

1.1. Типи жертв та види віктимності

Віктимологія − це наука, що вивчає жертву злочину, її поведінку, роль у кримінальному конфлікті та механізми запобігання віктимізації. Вона не лише аналізує, хто стає жертвою, а й чому, як і за яких умов. Центральним поняттям даної науки є поняття жертва. Першопочатково віктимологія була спрямована на вивчення особливостей жертв злочинів, і основним аспектом її вивчення є віктимність [7].

Віктимність, або ж віктимогенність,–це сформовані у людини фізичні, психологічні та суспільні властивості та характеристики, які можуть призвести до того, що людина стає жертвою (злочину, нещасного випадку, деструктивної релігії). Віктимізація –це процес здобуття віктимності, або ж процес і результат перетворення особистості на жертву. Таким чином, віктимізація об'єднує в собі і динаміку (прояв віктимності), і статику (реалізована віктимність) [].

Л. В. Франк висунув пропозицію розглядати чотири рівні віктимізації:

1. Безпосередні жертви, тобто окремі особи.

2. Цілі родини.

3. Групи людей, організації;

4. Населення районів, областей, цілих регіонів [59].

Різні дослідники дають різні визначення слову «жертва». Одне з визначень каже, що жертва – це людина, яка втратила якісь значимі для себе цінності, в результаті впливу на неї іншої людини/групи людей, чи певних подій та обставин. Також у наукових джерелах вживається термін віктимна поведінка, що означає те саме, що й словосполучення «поведінка жертви». Часто, віктимною називають саме ту особу, яка в силу своїх особистих та соціально-психологічних характеристик може стати жертвою. Науковці також

стверджують, що жертва є носієм внутрішніх психологічних причин віктимної поведінки [21].

Існує на сьогодні декілька класифікацій жертв злочинів. Загалом типологія жертв базується на різних критеріях: поведінкових, соціальних, психологічних, вікових. Найпоширеніші класифікації [25]:

1. За ступенем участі у злочині: ідеальна жертва − особа, яка не провокувала злочин, не мала жодного зв'язку з правопорушником (наприклад, дитина, що стала жертвою насильства); співучасна жертва − особа, яка своєю поведінкою частково сприяла злочину (наприклад, провокація конфлікту); уявна жертва − особа, яка вважає себе жертвою, хоча злочину не було (наприклад, при психічних розладах).

2. За характером злочину розрізняють: жертви насильницьких злочинів − побиття, зґвалтування, вбивство; жертви майнових злочинів − крадіжки, шахрайство, грабіж; жертви економічних злочинів − фінансові махінації, корупція; жертви кіберзлочинів − фішинг, онлайн-шахрайство, кібербулінг.

3. За соціально-демографічними ознаками: діти та підлітки (особливо вразливі до насильства, експлуатації; жінки (часто стають жертвами домашнього насильства, сексуальних злочинів); літні люди (жертви шахрайства, недбалого догляду); особи з інвалідністю (можуть бути об'єктами дискримінації, насильства); часто на сьогодні це мігранти та біженці (стикаються з експлуатацією, торгівлею людьми) [25].

Інші дослідники вважали, що класифікувати жертв потрібно не лише за такими параметрами, як вік чи стать, а й враховувати рольові статуси, рівень розвитку моральних якостей, тяжкість скоєного проти них злочинного діяння, а також рівень провини та характер поведінки особистості [42].

Люди, які можуть ставати жертвами, як правило, поводять себе дуже по-різному. Хтось може поводити себе доволі агресивно чи провокаційно. Інші ж, навпаки, будуть демонструвати абсолютну пасивність, дозволяючи насильству бути над собою. Ще інші проявляють значну необачність. Виходячи з даної класифікації, учені ділять жертв на агресивних (це ті особи,

які можуть проявляти агресію через різноманітні провокативні форми, такі як наклеп, образа, глузування). Серед агресивних жертв, окремо виділяють агресивних насильників загального плану, як правило це люди, які мають психічні порушення чи мають розхитану нервову систему. До них також належать вибірково агресивні, це як правило, сімейні деспоти, скандалісти або знову ж таки люди з порушеннями нервової системи. Це агресивні провокатори загального плану та вибіркові агресивні провокатори [45].

Також окремо виділяють групу «активні жертви», до них відносять свідомих провокаторів. Також є група «ініціативні/пасивні жертви», «некритичні» та нейтральні».

Існують класифікації, в яких враховані особистісні якості людини, які визначають її індивідуальну віктимну схильність. За даною типологією виділяють наступні типи жертв:

1. Універсальний тип, якому характерні яскраво виражені особистісні риси, які сприяють формуванню потенційної схильності до віктимної поведінки.

2. Вибірковий тип, даному типу є характерно мати конкретний вид вразливості до того чи іншого виду злочину.

3. Ситуативний тип. Такі особи перетворюються на жертву, в наслідок певних ситуативних факторів.

4. Випадковий тип, людина стає жертвою випадкових обставин.

5. Професійний тип. Віктимність даного типу визначається професійною діяльністю особистості [2].

Також є класифікація, яка ґрунтується на характері мотивації віктимної поведінки. Дана класифікація передбачає такі види жертв, як імпульсивна жертва (домінування підсвідомого відчуття страху, при цьому реакції подавлені, раціональне мислення не вмикається, цей тип жертви ще носить назву «феномен Авеля»); жертва з утилітарно-ситуативною активністю (виражається у добровільності та повторюваності поведінки жертви); настановна жертва (це, доволі агресивна особистість, істероїдного типу, що

провокує); раціональна жертва (виступає як провокатор, що створює ситуації); і жертва з ретретиською активністю (це пасивна провокація, яка може здійснюватись через зовнішні прояви, через підвищену внутрішню тривожність) [14].

Цікавою є також типологія, яка була визначена через дослідження, що проводилось в процесі роботи психологів на телефоні довіри. І тут вчені визначають ще одну цікаву типологію жертв:

1. Винні. Такі клієнти вважають себе винними у всьому, вони беруть відповідальність на себе за усе на світі. Вони переконують інших у своїй провині, наводять докази своєї винуватості. Також тут визначають таких людей, які роблять шкоду іншим людям, потім звинувачують себе, картають, та все ж продовжують шкодити. Найстрашніше відбувається тоді, коли такі дорослі використовують відчуття провини, як засіб виховання дітей.

2. Обвинувачі. Такі клієнти свято вірять, що хочуть змінити на краще людину/ситуацію. Хоча справжня мета цих зусиль – це прагнення перекласти відчуття провини на когось іншого. При цьому не відповідати за свої переживання та емоції. Обвинувачі можуть бути достатньо злими, і шукати виправдання для своєї злості. Або можуть бути достатньо печальними, та чітко обґрунтовувати чому вони такі.

3. Самозалякувані. Для таких клієнтів характерними є такі почуття, як страх та тривога, відчуття уявної небезпеки в теперішньому та майбутньому. Вони розуміють, що ці страхи не мають нічого спільного з реальністю, та це не зменшує їх страху та тривог. Вони не вміють бути в моменті та тривожаться про події майбутнього.

4. Супермени. Такі клієнти мають страх прояву власних емоцій. Вони, часто недооцінюють себе та людей, які їх оточують. Коли психолог питає таких клієнтів про те, що вони відчувають, то у відповідь чують, що клієнт не знає. Така поведінка носить само руйнівний характер. Також вони не проявляють й таку емоцію, як печаль, сум. Бо їм важливо грати роль сильного.

Подавляють у собі відчуття агресії та злості, бо у них є страх, щось зробити страшне в такому стані [8].

Віктимність це достатньо універсальна характеристика. Це про схильність особи або групи до того, щоб стати жертвою. Вона може бути:

−Первинною, що виникає внаслідок конкретного злочину. Або ж коли людина зазнає фізичної, моральної або матеріальної шкоди (наприклад, жертва пограбування або зґвалтування).

− Вторинною, що пов’язана з реакцією суспільства, правоохоронних органів або медіа. Жертва може переживати повторну травматизацію через допити, судові процеси, осуд (часто трапляється у випадках сексуального насильства).

− Третинною, яка стосується групи людей, які не були безпосередньо жертвами, але постраждали опосередковано (наприклад: родичі загиблого, свідки злочину, громада після теракту).

− Потенційною, коли люди мають високий ризик стати жертвами через спосіб життя, поведінку, середовище (наприклад, особи, які часто перебувають у криміногенних районах, ведуть ризикований спосіб життя) [18].

Також віктимність може бути спеціальною. Дану віктимність ще називають психологічною, тобто такою, що має психологічні аспекти чи передумови. Та загальну віктимність. Яка пов′язана із статтю, із віковими характеристиками, із соціальними ролями, які виконує особистість у житті та статусом жертви.

Ще інші дослідники виділяють два конститутивних типи віктимності: особистісну та рольову. До особистісної належать об′єктивні якості/риси особистості, а до рольової − об′єктивні умови життєдіяльності, в яких перебуває особистість, в силу виконання тих чи інших її соціальних ролей [22].

Фактори, що впливають на віктимність [1] :

1. Поведінкові − агресивність, довірливість, наївність. Ці фактори пов’язані з особистими рисами, стилем спілкування та поведінкою людини, які

можуть провокувати або привертати увагу злочинця. Люди з агресивною поведінкою часто вступають у конфлікти, що може призвести до насильницьких ситуацій. Агресія може сприйматися як виклик або загроза, що провокує напад у відповідь. Часто зустрічається у підлітковому середовищі, де агресія є способом самоствердження. А, наприклад, надмірна відкритість до незнайомців, схильність до швидкого встановлення контакту, також є небезпечною. Такі люди легко потрапляють у пастки шахраїв, маніпуляторів, сексуальних хижаків. Особливо це небезпечно для дітей, літніх людей та осіб з інтелектуальними порушеннями.

Відсутність критичного мислення, віра в добрі наміри інших без перевірки фактів сюди також відносяться. Це, як правило, жертви фінансових пірамід, псевдолікувальних послуг, онлайн-шахрайства. Така поведінка часто поєднується з низьким рівнем життєвого досвіду або ізоляцією.

2. Соціальні − бідність, безробіття, низький рівень освіти. Ці фактори пов’язані з положенням людини в суспільстві, її доступом до ресурсів, освіти та соціального захисту. Таке соціальне явище, як бідність, це коли люди, які живуть у злиднях, часто змушені перебувати в криміногенних районах. Вони можуть бути більш вразливими до експлуатації, торгівлі людьми, втягнення в злочинну діяльність. Бідність також обмежує доступ до правової допомоги та захисту.

Якщо говорити про безробіття, то це про відсутність стабільного доходу породжує стрес, соціальну ізоляцію, зниження самооцінки. Безробітні можуть стати жертвами фінансових махінацій, нелегального працевлаштування. Вони часто потрапляють у ситуації, де змушені приймати ризиковані пропозиції [10].

Люди ж з обмеженим освітнім рівнем мають менше знань про свої права та механізми захисту. Вони менш критично ставляться до інформації, легше піддаються маніпуляціям. Освітній вакуум сприяє віктимній поведінці − наприклад, незнання правил безпеки в інтернеті.

3. Психологічні − низька самооцінка, залежність, травматичний досвід. Ці фактори стосуються внутрішнього стану особистості, її емоційного здоров’я та життєвого досвіду. Люди, які не цінують себе, часто не здатні встановлювати особисті межі. Вони можуть терпіти образи, насильство, не звертатися по допомогу. Часто стають жертвами психологічного або сексуального насильства [19].

Будь-яка залежність алкогольна, наркотична або емоційна робить людину вразливою. Залежні особи можуть бути втягнуті в злочинну діяльність або експлуатовані. Емоційна залежність (наприклад, у токсичних стосунках) призводить до повторної віктимізації.

Люди, які вже пережили насильство або втрату, можуть мати посттравматичні реакції. Це впливає на їхню здатність захищати себе, розпізнавати загрозу. Часто повторно стають жертвами через нездатність змінити поведінкові моделі.

4. Культурні − стереотипи, дискримінація, гендерні ролі. Ці фактори формуються під впливом традицій, норм, цінностей, які панують у суспільстві або окремій групі.

Щодо стереотипів, то це певні укорінені уявлення про «слабких» або «неповноцінних» людей (наприклад, жінки, ЛГБТ+, мігранти, люди з інвалідністю). Вони сприяють толерантності до насильства щодо певних груп. Жертви можуть не отримати підтримки через упереджене ставлення.

Дискримінація – це системне приниження прав певних груп (за расою, статтю, віком, інвалідністю). Відсутність доступу до захисту, правосуддя, освіти. Дискриміновані особи часто не звертаються по допомогу через страх або недовіру [61].

Щодо гендерних ролей, то у патріархальних культурах жінки часто сприймаються як «власність» чоловіка. Це сприяє домашньому насильству, сексуальній експлуатації. Чоловіки, навпаки, можуть не звертатися по допомогу, бо «не личить» бути жертвою.

Люди, які свідомо або підсвідомо обирають роль жертви, не завжди роблять це навмисно − часто це результат тривалого впливу середовища, травм або внутрішніх переконань. Це дуже глибока і важлива тема, яка стосується психології особистості, соціальних сценаріїв та механізмів само сприйняття.

Соціальна роль жертви − це модель поведінки, при якій людина постійно або періодично сприймає себе як об'єкт несправедливого ставлення, страждань або безсилля. Вона може очікувати негативного ставлення від інших; уникати відповідальності за власне життя; шукати співчуття або виправдання через свою «жертовність» [52] .

Причин вибору ролі жертви є достатньо багато. Це і психологічні травми (коли особистість має досвід насильства, приниження, втрати або зради. Тоді вона формує переконання: «Я беззахисний(на)», «Мені завжди боляче»). В такому випадку людина звикає до страждання як до норми.

Причиною того, що людина обирає соціальну роль жертви є й низька самооцінка. Віра в те, що вона не заслуговує на краще. Постійне самозвинувачення або очікування покарання.

Це може бути й маніпулятивна вигода, коли роль жертви може використовуватись для отримання уваги, підтримки, уникнення відповідальності. Наприклад: «Я не можу працювати, бо всі мене ображають».

Важливе значення мають й сімейні сценарії у формуванні соціальної ролі жертви. Якщо в дитинстві людина бачила, як один із батьків постійно страждає, вона може несвідомо повторювати цю модель. Роль жертви стає способом отримання любові або визнання [48].

Це і культурні установки. Адже, у деяких культурах жертовність − це чеснота (особливо для жінок або старших людей). Людина вважає, що повинна терпіти, мовчати, не скаржитись.

Ознаки людини, яка перебуває в ролі жертви:

- Часті скарги на життя, людей, обставини.
- Відмова від активних дій для зміни ситуації.
- Очікування, що хтось прийде і «врятує».

- Відчуття безсилля, фаталізм: «Все марно», «Я нічого не можу змінити».

- Нерідко − пасивна агресія або образливість [29].

Наслідки такого життя надзвичайно складні, це і хронічний стрес, тривожність, депресія. Це може бути й втрата контролю над життям. Повторна віктимізація − людина знову і знову потрапляє в ситуації насильства або приниження. Це відчуження від інших, ізоляція [37].

Щоб вийти з цієї ролі важливими є, в першу чергу, усвідомлення, треба визнати, що ця роль існує і вона шкодить. Робота з психологом, саме глибинна терапія допомагає змінити переконання. Підвищення самооцінки через досягнення, підтримку, нові навички. Розвиток відповідальності, важливо навчитися приймати рішення і діяти. Треба змінити оточення, уникати токсичних людей, які підсилюють роль жертви.

Це не про звинувачення, а про розуміння. Люди, які живуть у ролі жертви, часто несвідомо повторюють сценарії, які колись допомагали їм вижити. Але з часом ці моделі стають пасткою [4].

1.2. Завчена безпорадність та пошукова активність

Завчена безпорадність − це психологічний стан, при якому індивід втрачає віру у власну здатність впливати на ситуацію, навіть якщо така можливість об’єктивно існує. Вперше описана М. Селігманом у дослідах над тваринами, вона стала ключовим поняттям у вивченні віктимної поведінки [39].

М. Селігман − американський психолог, який у 1967 році сформулював концепцію завченої безпорадності (learned helplessness), що стала революційною у психології. Його дослідження показали, що коли індивід не може контролювати негативні події, він вчиться не реагувати навіть тоді, коли з’являється можливість змінити ситуацію.

М. Селігман проводив досліди на собаках: тварини отримували електричні удари, які не могли уникнути. Після кількох таких дослідів, навіть коли собакам дали можливість втекти, вони не намагалися це зробити − просто лежали і скиглили. Це стало доказом того, що безпорадність може бути набута, якщо особа переконується, що її дії не мають значення [30].

Основні положення теорії М. Селігмана:

1. Завчена безпорадність виникає, тоді коли людина неодноразово зазнає поразки, незважаючи на зусилля.

2. Вона переживає ситуації, де її дії не впливають на результат.

3. Вона втрачає віру у власну ефективність, навіть у нових умовах, де контроль можливий.

Це призводить до апатії, пасивності; до зниження мотивації; депресивних станів; відмови від спроб змінити ситуацію, навіть коли це реально. М. Селігман пізніше розширив свої дослідження і став засновником позитивної психології, яка фокусується на розвитку оптимізму, надії та внутрішнього локусу контролю − тобто здатності людини вірити, що вона може впливати на своє життя [62].

Також науковці вказують на те, що завчена безпорадність та рівень її поширення на різні види діяльності, залежить від наявності різноманітних психологічних установок особистості. До таких установок відносять переконання особи в тому, що усі невдачі та труднощі пов′язані з особистими якостями. Маючи таку внутрішню позицію особистість ще й навчається цій безпорадності. Навчанню по безпорадності сприяють такі фактори:

1. Особистість не мала раніше досвіду вирішення складних завдань у житті.

2. У неї несформована на достатньому рівні потреба пошуку вирішення завдань.

3. Така особа вважає, що будь-хто може подолати/вирішити ситуацію, окрім неї.

4. Відсутність розуміння взаємозв′язку між діями, які чинить особа та їхніми наслідками [27].

У контексті віктимізації молоді, завчена безпорадність пояснює, чому молоді люди не звертаються по допомогу, навіть якщо її можна отримати. Вони толерують насильство, бо вважають, що «так завжди буде». Втрачають пошукову активність − здатність шукати вихід, пробувати нові стратегії [41].

Механізми формування завченої безпорадності:

- Негативний досвід (повторювані ситуації, в яких молода людина зазнає насильства, приниження або ігнорування, формують переконання, що її дії не мають значення).

- Когнітивні спотворення. Виникає узагальнення − «усі люди небезпечні», «мене завжди ображають», «я нічого не можу змінити».

- Емоційне виснаження (хронічна тривожність, депресивні симптоми, зниження мотивації).

- Соціальне підкріплення (оточення може підсилювати безпорадність, коли не реагує на скарги або звинувачує жертву) [49].

Завчена безпорадність у молоді проявляється через, наприклад, пасивність у конфліктних ситуаціях. Уникнення допомоги або звернення до дорослих. Самозвинувачення та зниження самооцінки. Толерантність до насильства як «нормальної» частини життя.

Пошукова активність − це здатність людини активно шукати шляхи виходу з проблемної ситуації, пробувати нові стратегії поведінки, навіть у складних умовах. Це ключовий фактор психологічної резилієнтності. Психологічна резильєнтність − це здатність людини адаптуватися, зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після стресових, травматичних або кризових ситуацій. Це не просто «стійкість» у звичному розумінні, а динамічний процес, який включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти [6].

Резильєнтність (від англ. resilience − пружність, здатність до відновлення) – це здатність не ламатися під тиском негативних обставин;

вміння адаптуватися до змін; здатність зберігати функціональність і навіть зростати після кризи.

Ключові компоненти психологічної резильєнтності є:

1.Когнітивний (здатність мислити гнучко, бачити альтернативи, не застрягати в негативі). |

2. Емоційний (вміння регулювати емоції, справлятися з тривогою, гнівом, страхом).

3. Соціальний (наявність підтримки, здатність звертатися по допомогу, будувати зв'язки). |

4. Поведінковий (активний пошук рішень, здатність діяти, а не пасивно чекати).

5. Мотиваційний (віра в себе, внутрішній локус контролю, надія на краще) [50].

Резильєнтність формується через досвід подолання труднощів. Люди, які вже проходили через кризи, часто мають вищий рівень резильєнтності. Важливо не лише пережити травму, а й рефлексувати, робити висновки. Соціальні зв'язки, довірливі стосунки, наявність «безпечної людини» − критично важливі. Підтримка знижує рівень стресу та підвищує здатність до адаптації. Формується й через внутрішні ресурси. Самооцінка, оптимізм, цінності, духовність − усе це зміцнює внутрішній каркас особистості. Формується резильєнтність й через навчання, зокрема резильєнтність можна розвивати через психотерапію, тренінги, коучинг, саморефлексію [3].

Резильєнтна людина не пригнічує емоції, а вміє їх проживати. Вона не уникає проблем, а шукає способи їх вирішення. Це не про ігнорування болю, а про здатність жити з ним і рухатися далі. Молодь із високою резильєнтністю рідше стає жертвою насильства або маніпуляцій; краще справляється з булінгом, соціальним тиском, невдачами; швидше відновлюється після травматичних подій. Резильєнтність − це захисний фактор, який знижує ризик розвитку депресії, ПТСР, віктимної поведінки [33].

Концепція пошукової активності (доречі, автор також М. Селігман та його колеги) дає можливість продемонструвати вплив завченої безпорадності на формування віктимної поведінки. Автори виділяють важливі психологічні компоненти пошукової активності. До цих компонентів відносять:

− Внутрішній локус контролю − переконання, що саме особистість відповідальна за своє життя.

− Асертивність, як здатність захищати свої кордони без агресії.

− Креативність у вирішенні проблем (гнучкість мислення, здатність бачити альтернативи).

− Емоційна регуляція, тобто вміння справлятися зі страхом, гнівом, соромом та іншими емоціями [60] .

Молодь із високою пошуковою активністю рідше стає жертвами, оскільки вміє розпізнавати ризики, шукає підтримку, встановлює чіткі особисті межі, має навички самозахисту − психологічного і поведінкового.

Динаміка між безпорадністю та активністю

Параметр	Завчена безпорадність	Пошукова активність
Емоційний фон	Тривога, апатія	Енергія, мотивація
Поведінка	Пасивність, уникнення	Дії, ініціатива
Самооцінка	Низька	Адекватна/висока
Соціальні зв’язки	Ізоляція, залежність	Підтримка, автономія
Сприйняття себе як жертви	Постійне	Тимчасове або відсутнє

Пошуковою активністю називають поведінку, що спрямована на зміну неприйнятної ситуації, а також свого ставлення до неї. Або дії, які орієнтовані на збереження гармонійної ситуації всупереч усім негативним впливам. Це є природньою поведінкою особистості, оскільки їй постійно доводиться адаптуватися у динамічному, постійно змінному світі. Пошукова активність −

це здатність людини аналізувати ситуацію; шукати варіанти вирішення; пробувати нові стратегії; діяти, навіть якщо результат не гарантований [55].

Протилежністю до пошукової активності є відмова від цього пошуку. Цей стан може супроводжуватись і депресивними переживаннями, невротичною тривогою, відчуттям безпорадності та великої безнадії. А в подальшому може реагувати тіло людини, можуть проявитись різноманітні хвороби. Чим вищий рівень пошукової активності людини, тим важче вона буде переносити відмову від неї. Відмова від пошукової активності негативно впливає на усі види діяльності та життя вцілому. Якщо дана активність падає, то це призводить до низки невдач та формує замкнуте поле [17].

Відмова від пошукової активності − це не просто пасивність у складній ситуації. Це глибокий психологічний процес, який має серйозні наслідки для особистості, її емоційного стану, соціального функціонування та життєвих перспектив. Особливо це актуально в контексті віктимної поведінки, коли людина перестає шукати вихід із травматичних або загрозливих обставин [58].

Це ключовий механізм адаптації, який дозволяє людині зберігати контроль над життям.

Наслідки відмови від пошукової активності є:

1. Формування завченої безпорадності (людина переконується, що її дії не мають значення. Виникає фаталізм: «Все одно нічого не зміниться». Це призводить до пасивності навіть у ситуаціях, де допомога або вихід можливі).

2. Зниження самооцінки. Адже, відсутність дій = відсутність досягнень. Людина починає сприймати себе як слабку, некомпетентну, «невдаху». Самооцінка падає, що ще більше знижує мотивацію діяти.

3. Поглиблення емоційних розладів. Хронічна тривожність, депресія, апатія. Втрата сенсу життя, байдужість до себе та оточення. Можливе виникнення суїцидальних думок у крайніх випадках.

4. Соціальна ізоляція. Людина перестає звертатися по допомогу. Уникає контактів, бо не вірить у підтримку. Втрачає зв’язки, що ще більше погіршує стан.

5. Підвищення ризику віктимізації. Оскільки, пасивна поведінка робить людину вразливою до маніпуляцій, насильства, експлуатації. Вона не чинить опору, не повідомляє про порушення, не захищає себе. Це створює «замкнене коло» − чим більше віктимізації, тим менше активності. Людина зупиняється в особистісному розвитку. Вона не вчиться на досвіді, не розвиває нові навички. Втрачає здатність до адаптації в нових умовах. Життя стає одноманітним, обмеженим, часто – небезпечним [56] .

Наприклад, молода людина, яка зазнала булінгу, перестає звертатися до вчителів або батьків, бо «це нічого не дасть». Вона мовчки терпить, ізолюється, втрачає інтерес до навчання. Жінка, яка пережила домашнє насильство, не шукає допомоги, бо «все одно ніхто не допоможе». Вона залишається в небезпечному середовищі, що загрожує її життю. Студент, який провалив кілька іспитів, перестає готуватися, бо «немає сенсу». Він втрачає мотивацію, кидає навчання, хоча мав потенціал.

Важливо зазначити, що відмова від пошукової активності формується на ранніх етапах розвитку, вона поступово зростає за рахунок активної «підтримки» батьків [9].

1.3. Особливості формування віктимності в молодому віці

Молодь − це вразлива вікова група, яка перебуває на етапі формування особистості, соціальних ролей і світогляду. Саме в цей період інтенсивно розвивається емоційна сфера; формується самооцінка та образ «Я»; виникає потреба в автономії, але ще зберігається залежність від дорослих; підвищується чутливість до соціального схвалення, що робить молодь вразливою до маніпуляцій, насильства, булінгу [5].

На сьогоднішній день існує велика кількість теорій, які використовують для пояснення феномену формування психології жертви. В психології також

використовують синонімічні терміни, такі як девіантна поведінка, синдром жертви, феномен жертви, менталітет жертви [20].

Теорії, що пояснюють формування віктимності:

1. Теорія завченої безпорадності (М. Селігман). Молодь, яка неодноразово переживала ситуації, де її дії не мали впливу (насильство, ігнорування, приниження), формує установку: «Я нічого не можу змінити». Це призводить до пасивності, уникнення конфліктів, відмови від допомоги. Віктимна поведінка стає автоматичною реакцією на будь-яку загрозу.

Наприклад, підліток, якого неодноразово цькували в школі, перестає захищати себе, навіть коли булінг припиняється [51].

2. Теорія соціального навчання (А. Бандура). Каже про те, що поведінка жертви може бути моделлю, яку молодь переймає через спостереження. Якщо в сім'ї, медіа чи соціальному середовищі демонструється толерантність до насильства або жертовності − це закріплюється як норма. Віктимність може бути підкріплена соціально: співчуттям, увагою, уникненням відповідальності. Якщо дівчина, яка бачить, як мати терпить насильство, може несвідомо повторювати цю модель у власних стосунках [43].

3. Психоаналітична теорія (З. Фройд, К. Хорні). Говорить про те, що віктимна поведінка може бути проявом внутрішнього конфлікту або несвідомого бажання покарання. Людина може шукати страждання як спосіб реалізації глибоких емоційних потреб (визнання, любов, очищення). К. Хорні описувала тип «поступливої особистості», яка схильна до самопожертви, залежності, уникнення конфліктів. Якщо юнак, який постійно потрапляє в ситуації, де його принижують, але не змінює оточення, бо вірить, що «заслуговує» на це [57].

4. Когнітивна теорія (А. Бек, Дж.Герман). У цій теорії йдеться про те, що віктимність формується через негативні когнітивні схеми: «Я слабкий»; «Люди небезпечні»; «Світ несправедливий». Ці переконання виникають після травматичних подій і впливають на сприйняття себе та інших. Молодь з такими схемами схильна до самозвинувачення, уникнення, ізоляції.

Прикладом цього може бути студентка, яка пережила сексуальне насильство, переконана, що «всі чоловіки небезпечні», і уникає соціальних контактів [15].

5. Теорія прив'язаності (Дж. Боулбі) говорить про якість ранніх стосунків із батьками формує базову модель взаємодії з людьми. Небезпечна або нестабільна прив'язаність (наприклад, емоційна холодність, насильство в сім'ї) призводить до тривожної залежності; страху відторгнення; схильності терпіти токсичні стосунки. Молодь з порушеною прив'язаністю часто не вміє розпізнавати загрозу або захищати себе. Для прикладу, хлопець, який виріс у сім'ї з емоційно недоступними батьками, шукає любов у будь-якій формі, навіть через приниження [53].

6. Екзистенційна теорія (В. Франкл, І. Ялом) кажуть про те, що віктимність може виникати як втрата сенсу життя, особливо в кризові періоди. Молодь, яка не бачить мети, не має цінностей або відчуває екзистенційну порожнечу, стає вразливою до віктимізації. А відсутність внутрішньої опори робить людину залежною від зовнішніх обставин. Як приклад, підліток, який не бачить майбутнього, легко піддається впливу агресивного середовища, бо «немає чого втрачати» [16].

Взагалі усі теорії формування віктимності можна умовно розділити на три підгрупи. Перша, це теорії, що відображають особливості періодизації вікового розвитку. Друга, це, власне, теорії, що стосуються сім'ї та виховання. А третя підгрупа, це теорії, які вирізняють вплив насилля, що було пережито в дитинстві.

Е. Еріксон у своїх працях говорив про те, що формування людської ідентичності відбувається через проходження кризів. Е. Еріксон − один із найвпливовіших психологів XX століття − у своїй теорії психосоціального розвитку описав формування особистості як послідовне проходження вікових криз, кожна з яких має вирішальне значення для становлення ідентичності. Саме через призму цієї теорії можна глибоко осмислити, як формується віктимність − тобто схильність особистості до ролі жертви [54] .

Е. Еріксон виділив вісім стадій розвитку, кожна з яких пов’язана з певною кризою − конфліктом між двома полярними станами. У молодому віці ключовими є саме підлітковий вік (12–18 років). Це криза ідентичності. На протилежному полюсі −рольова плутанина. Завдання даного періоду − формування цілісного образу «Я», пошук сенсу, соціальної приналежності. Якщо підліток не отримує підтримки у формуванні власної ідентичності, він може втратити відчуття внутрішньої опори; стати залежним від зовнішніх оцінок; не вміти захищати свої кордони [16].

Рольова плутанина створює ґрунт для віктимності. Особа не знає, ким вона є, і тому легко піддається впливу; не має чітких переконань, що дозволяють протистояти агресії; шукає прийняття будь-якою ціною − навіть через самопожертву. Підліток, який не відчуває себе прийнятим у сім’ї чи колективі, може терпіти булінг, бо вважає, що «інакше його не любитимуть».

Ранній дорослий вік (18–25 років). Криза: близькість проти ізоляції. Завдання: встановлення глибоких емоційних зв’язків, здатність до довіри та взаємності. У ранньому дорослому віці формується здатність до емоційної близькості. Якщо людина боїться відторгнення, має досвід травматичних стосунків або не довіряє іншим − вона уникає глибоких зв’язків; або навпаки − стає надмірно залежною, поступливою, нездатною сказати «ні». Це створює віктимну модель стосунків, коли людина терпить токсичну поведінку партнера; не звертається по допомогу; вважає себе винною у всьому, що відбувається. Як приклад, молода жінка, яка боїться самотності, залишається в аб’юзивних стосунках, бо «краще так, ніж бути одній» [12] .

Додатковими чинниками, які підсилюють віктимність у молоді науковці виділяють:

− Невирішені кризи дитинства (наприклад, недовіра до світу, сором, сумнів у власній компетентності).

− Травматичний досвід − насильство, приниження, ігнорування.

− Соціальна ізоляція − відсутність підтримки, безпечного середовища.

− Культурні установки − жертовність як чеснота, толерантність до насильства [24].

Саме в молодому віці також формується Я-концепція особистості. Я-концепція пов′язана із тим як молода людина ставиться до себе, яка у неї самооцінка та вмінням приймати себе. Я- концепція формується саме в процесі виховання та соціалізації, але й спирається на певні природні задатки особистості.

Формування віктимної поведінки − це не випадковий процес, а результат невирішених психосоціальних криз, які людина проходить упродовж розвитку. Теорія Е. Еріксона дає глибоке розуміння того, як саме втрата ідентичності, дефіцит емоційної близькості, відсутність підтримки та травматичний досвід можуть закласти основу для віктимності [28].

Особливо критичними є стадії:

- Підліткова − коли формується образ «Я» і здатність протистояти зовнішньому тиску;
- Молода дорослість − коли закладається модель стосунків, здатність до довіри та самозахисту.

Якщо ці кризи не вирішуються конструктивно, особистість може сформувати стратегії виживання, засновані на підкоренні, самозвинуваченні та уникканні конфліктів − тобто віктимну позицію.

РОЗДІЛ ІІ
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКТИМІЗАЦІЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження віктимізації молоді в сучасних умовах життя було проведено з метою виявлення психологічних чинників, що сприяють формуванню віктимної поведінки, а також аналізу особистісних характеристик молодих людей, які мають досвід віктимізації або демонструють схильність до неї.

Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки, у період з березня 2025 року по червень 2025 року. Участь у дослідженні взяли молоді люди віком від 17 до 25 років – здобувачі першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти, які навчаються на факультеті психології.

Загальна вибірка становила 85 осіб, з них: 68 жінки та 17 чоловіків Вибірка була сформована за принципом добровільної участі, з дотриманням етичних норм, таких як анонімність, конфіденційність, право відмови на будь-якому етапі. Перед початком дослідження учасники були ознайомлені з метою, завданнями та умовами участі, після чого надали усну згоду.

Для досягнення поставлених цілей було використано комплекс психодіагностичних методик, анкетування та елементи якісного аналізу.

1. Анкетування (авторська анкета) (див. Додаток Ж). Розроблена анкета містила блоки, спрямовані на: виявлення досвіду віктимізації (фізичної, психологічної, соціальної, кібер-віктимізації); оцінку емоційних реакцій на ситуації насильства; ставлення до себе та до інших у контексті віктимної поведінки; рівень обізнаності щодо механізмів захисту та психологічної допомоги.

Анкета включала як закриті, так і відкриті запитання, що дозволило поєднати кількісний та якісний аналізотриманих даних.

2. Методика «Схильність до віктимної поведінки» (О. Андроннікова) (див. Додаток А).

У межах емпіричного дослідження психологічних особливостей віктимізації молоді в сучасних умовах життя було застосовано методику «Схильність до віктимної поведінки», розроблену О. Андронніковою. Її використання було зумовлене необхідністю глибшого аналізу індивідуальних характеристик, які можуть сприяти потраплянню особистості в ситуації насильства, маніпуляції, психологічного тиску або соціального виключення.

Ми використали дану методику з метою визначити рівень схильності до віктимної поведінки серед молоді, яка є учасниками дослідження. Виявити типи віктимної поведінки, що переважають у респондентів (наприклад, провокативна, пасивна, демонстративна). Щоб проаналізувати внутрішні психологічні установки, які можуть сприяти формуванню віктимного стилю реагування на життєві труднощі. Та встановити зв’язок між схильністю до віктимності та іншими психологічними змінними, такими як рівень тривожності, самооцінки емоційних станів, агресивності та здатності до адаптації та визначення загального ментального здоров′я.

Методика складається з серії тверджень, які відображають різні аспекти поведінки, мислення та емоційного реагування особистості. Респонденти мають оцінити ступінь згоди з кожним твердженням, що дозволяє кількісно виміряти рівень віктимності та її прояви.

Методика дозволяє диференціювати такі основні типи віктимної поведінки: шкала реалізованої віктимності; шкала схильності до агресивної віктимної поведінки (модель агресивної віктимної поведінки); шкала схильності до самоушкоджуючої та саморуйнівної поведінки (модель активної віктимної поведінки); шкала схильності до гіперсоціальної віктимної поведінки (модель ініціативної віктимної поведінки); шкала схильності до залежної та безпорадної поведінки (модель пасивної поведінки); шкала

схильності до некритичної поведінки (модель некритичної віктимної поведінки).

Застосування цієї методики дозволило нам виявити групу ризику серед молоді, яка має підвищену схильність до віктимної поведінки. Провести порівняльний аналіз між респондентами з різним рівнем віктимності та їх емоційними станами. Отримані дані за методикою були проаналізовані кількісно (визначення середніх значень, ранжування) та якісно (виявлення типових патернів поведінки). Це дозволило сформувати психологічний портрет молодої особистості, схильної до віктимізації, та окреслити ключові напрямки психологічної підтримки.

3. ***Опитувальник для виявлення важливих показників і форм агресивної поведінки А. Баса та А. Даркі*** (див. Додаток Б).

Використання даної методики було зумовлене потребою глибше дослідити взаємозв'язок між віктимною поведінкою та рівнем агресивності, а також виявити внутрішні психологічні механізми, які можуть сприяти потраплянню молоді в ситуації насильства або провокувати такі ситуації.

Дана методика допомогла визначити інтенсивність та типи агресивної поведінки серед молоді, що бере участь у дослідженні. Виявити, чи існує кореляція між віктимністю та агресією, зокрема − чи віктимна поведінка супроводжується внутрішньою агресією, або навпаки − пасивністю. Проаналізувати форми агресії, які найчастіше проявляються в молодіжному середовищі (фізична, вербальна, непряма, ворожість). А також встановити психологічні профілі респондентів, які поєднують віктимні риси з агресивними тенденціями.

Опитувальник містить 29 тверджень, які охоплюють п'ять основних форм агресивної поведінки: фізична агресія − прямі дії, спрямовані на завдання шкоди іншому. Вербальна агресія − словесні прояви ворожості, конфліктності. Непряма агресія − агресивні дії, що не мають прямого адресата (наприклад, злісна поведінка, уникнення). Імпульсивність (дратівливість) −

емоційна нестабільність, схильність до вибухових реакцій. Ворожість − негативне ставлення до інших, підозрілість, недовіра.

Застосування цієї методики дозволило нам виявити психологічні особливості молоді, яка має досвід віктимізації, зокрема − чи супроводжується цей досвід підвищеним рівнем агресії. Встановити, чи є агресивна поведінка реакцією на попередні травматичні події, або ж вона виступає як фактор ризику віктимізації.

4. Методика оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОО) «Адаптивність» (див. Додаток В) [26].

Мета використання методики БОО «Адаптивність» полягає у виявленні рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості, тобто здатності людини ефективно пристосовуватися до змін у соціальному, професійному чи особистісному середовищі.

Дана методика була використана з метою оцінки психологічної готовності до змін, стресових ситуацій, нових умов діяльності. Визначення індивідуальних особливостей адаптації − наприклад, гнучкість мислення, емоційна стабільність, соціальна комунікабельність

Методика включає опитувальник із 200 тверджень, що охоплюють різні сфери життя: роботу, сім'ю, інтереси, міжособистісні стосунки. Це дозволяє скласти цілісний психологічний портрет адаптивності особистості.

5. Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс) (див. Додаток Д) [32].

Ми використали методику самооцінки емоційних станів А. Уессмана і Д. Рікса у кваліфікаційній роботі на тему віктимізації сучасної молоді з метою виявлення емоційного фону, що супроводжує віктимну поведінку Віктимізація часто пов'язана з такими емоційними станами, як тривожність, пригніченість, безпорадність. Методика дозволяє кількісно оцінити ці стани, що дає змогу зрозуміти, наскільки емоційна нестабільність може бути чинником ризику для формування віктимної поведінки.

Молодь, яка має низький рівень емоційної саморегуляції, частіше потрапляє в ситуації, де може стати жертвою психологічного чи фізичного насильства. Методика допомагає виявити, наскільки особа здатна справлятися з емоційними навантаженнями.

6. Ми використали методику ***«Шкала позитивного ментального здоров'я»*** (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко) (див. Додаток Е) у кваліфікаційній роботі з метою всебічного дослідження психологічного благополуччя молоді, особливо в контексті її віктимізації. Ця методика дозволила нам не лише оцінити загальний рівень ментального здоров'я, а й виявити його позитивні аспекти, що є критично важливими для розуміння внутрішніх ресурсів особистості.

Дана методика дала змогу оцінити рівень позитивного ментального здоров'я як захисного чинника. Позитивне ментальне здоров'я включає такі компоненти, як самоприйняття, оптимізм, внутрішня гармонія, здатність до саморегуляції та соціальної взаємодії. У контексті віктимізації ці якості можуть виступати психологічним буфером, що знижує ризик потрапляння в ситуації жертви. Методика дозволяє кількісно оцінити рівень життєстійкості, емоційної стабільності та здатності до конструктивного вирішення проблем. Це дає змогу визначити потенціал для подолання негативних життєвих обставин, зокрема насильства, булінгу, соціального тиску.

Методика є адаптованою до українського контексту, має високу валідність і надійність. Включає 9 тверджень, що оцінюються за 4-бальною шкалою, дозволяючи швидко та ефективно отримати репрезентативні дані. Вона орієнтована не на виявлення патологій, а на підтримку та розвиток психологічного благополуччя, що ідеально відповідає гуманістичному підходу до дослідження віктимізації.

Зібрані дані були оброблені за допомогою методів математичної статистики: розрахунок середніх значень, стандартних відхилень кореляційний аналіз (для виявлення зв'язків між рівнем віктимності та емоційними станами). Якісні відповіді були проаналізовані методом контент-

аналізу, що дозволило виокремити ключові теми, емоційні патерни та соціальні контексти віктимізації.

Усі етапи дослідження відповідали етичним стандартам психологічної практики. Особлива увага приділялася делікатності формулювання запитань, уникненню повторної травматизації, наданню інформації про можливість звернення до психолога у разі потреби.

2.2. Аналіз отриманих результатів

За результатами авторської анкети-опитувальника ми отримали наступні дані. За блоком загальних даних, вік досліджуваних коливається від 17 до 25 років. З них 68 осіб −це дівчата/жінки, та 17 – хлопців/чоловіків. Освітній рівень вища незакінчена освіта у 63 опитаних, що становить 74,1% респондентів. І, зазначили, що уже мають завершену вищу освіту бакалавр/магістр 25,9% опитаних респондентів.

Місце проживання/походження респондентів розділилось практично порівну, місто визначили 44,7% опитаних, селище/село визначили 55,3% респондентів.

За блоком «Досвід віктимізації», ми отримали наступні результати. На запитання анкети «Чи стикалися Ви особисто з ситуаціями психологічного або фізичного насильства?», відповідь «Так, часто» дали 27,1% респондентів (кожен четвертий молодий респондент регулярно стикавсяз насильством − це свідчить про хронічну віктимізацію та потребу в психологічній та соціальній підтримці); «Іноді» сказали 48,2% опитаних нашої вибірки (майже половина опитаних періодично переживала насильницькі ситуації, що говорить про нестабільне соціальне середовище та ризик повторної віктимізації); відповідь «Один раз» дали 9,4% осіб (ця група має одиничний досвід, який, залежно від інтенсивності, може мати травматичні наслідки або стати тригером для формування віктимної поведінки); а відповідь «Ніколи» дали 15,3% опитаних

молодих осіб (лише незначна частина молоді не стикалася з насильством, що підкреслює масштаб проблеми та низький рівень безпеки в молодіжному середовищі) (див. Рис. 2.1.).

Отримані результати за блоком «Досвід віктимізації» свідчать про високий рівень поширеності психологічного та фізичного насильства серед сучасної молоді, що є тривожним соціально-психологічним сигналом.

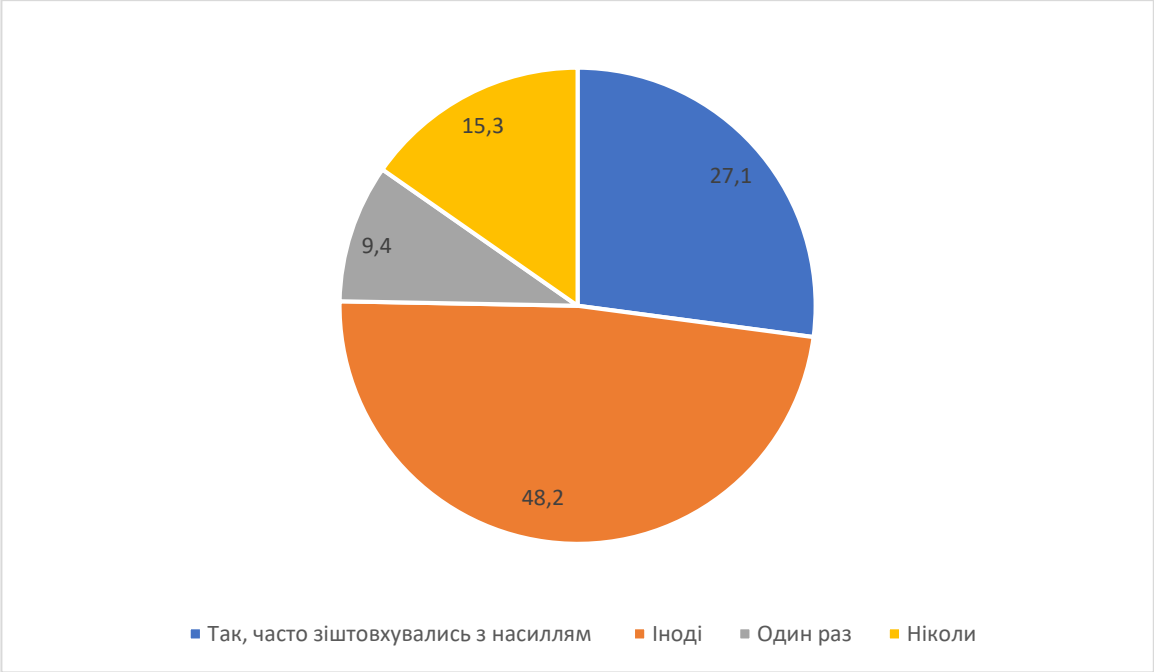

Рис. 2.1. *Відсотковий розподіл відповідей на запитання анкети «Чи стикалися Ви особисто з ситуаціями психологічного або фізичного насильства?» (n=85)*

З Рис. 2.1. видно, що віктимізація є масовим явищем серед молоді. Сукупно понад 84% респондентів мають досвід насильства − це вказує на нормалізацію агресивної поведінки в соціумі та зниження чутливості до порушення особистих меж. Психологічне здоров'я молоді перебуває під загрозою, оскільки, часті або періодичні випадки насильства можуть призводити до тривожності, депресії, зниження самооцінки, а також формування віктимної ідентичності.

На запитання анкети «У яких сферах це відбувалося? (можна обрати кілька)», ми отримали наступні результати: у родині зазнавали насильницьких дій 61,2% респондентів; в школі з насиллям зіштовхнулись 36,4% опитаних; на роботі − 8,2%; в соціальних мережах −20%; і про насилля в громадських місцях та на вулиці вказали 10,5% опитаних.

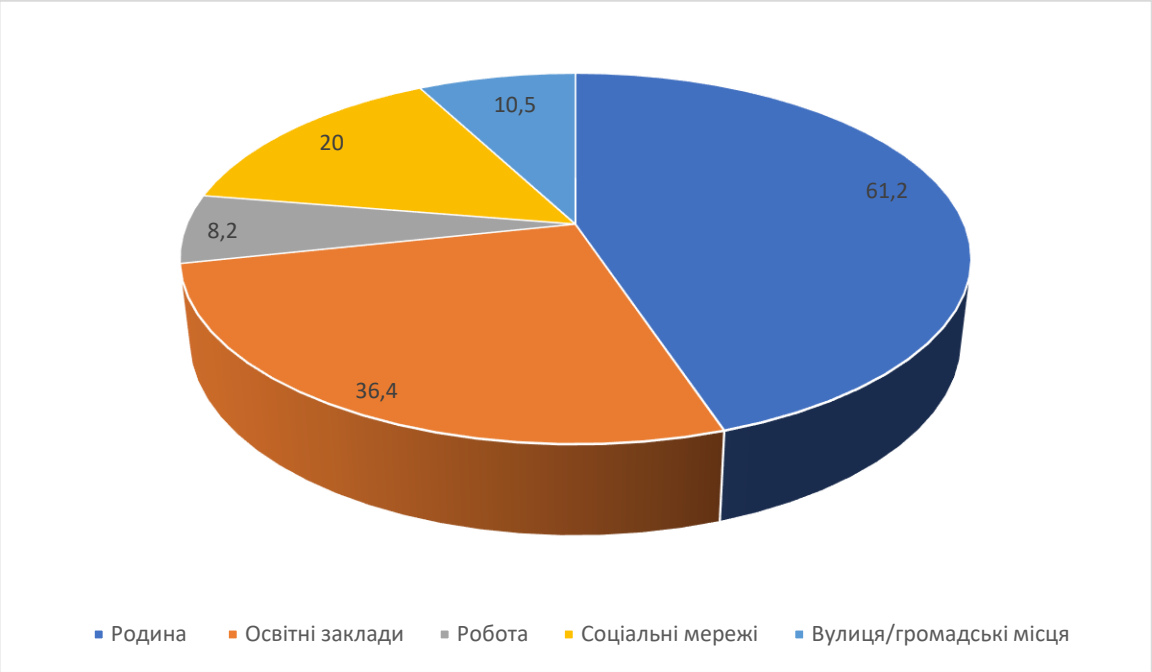

Рис. 2.2. *Відсотковий розподіл відповідей на запитання анкети «У яких сферах відбувалося насилля?» (n=85)*

Висновок, який можна зробити, що найбільше потерпали від насилля в сім'ї та у школі. Хоча в умовах сьогоднішніх реалій поширеним явищем є зазнання насилля в соціальних мережах (у розмові з досліджуваними, вони зазначали, що відчули хейт через власну зовнішність, через викладену історію тощо). На роботі молодь відчуває найменше віктимізованого впливу, оскільки відзначають,що завжди можна звільнитись, якщо тобі щось не подобається). І навіть, у контексті війни в Україні, насилля на вулиці чи в громадському місці не так розповсюджено, як насилля вдома. Можна припустити, що чинити насилля на вулиці припускає те, що можна отримати відповідь рівноцінну, а

бо ж страх покарання. Тоді, як здійснене насилля вдома, часто не виносять «з дому».

На заптання анкети «Які форми віктимізації Ви вважаєте найпоширенішими серед молоді?», тут можна було обирати також декілька варіантів відповіді. Результат наступний: «Булінг» визначили 56,4% опитаних; «Емоційне насильство» вибрали 74,1% респондентів; «Фізичне насильство» визнали 30,5%; «Кібербулінг» – 5,8%; «Сексуальне насильство» – 4,7%; «Економічний тиск» визначили для себе 22,3% осіб серед опитаної студентської молоді (див. Рис. 2.3.).

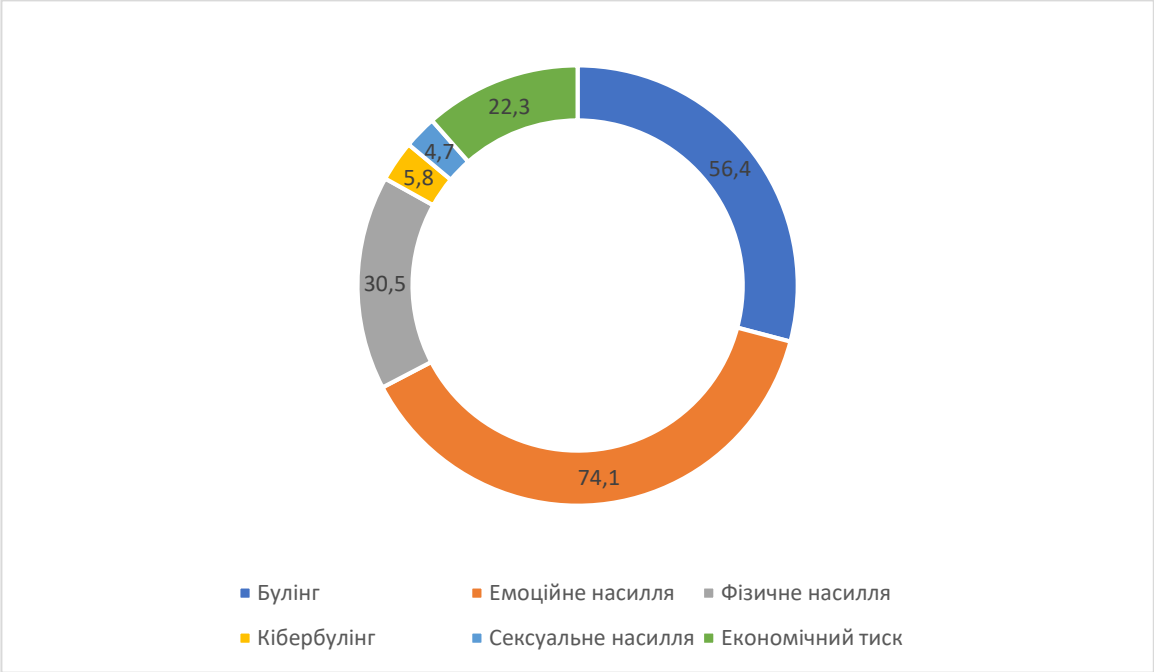

Рис. 2.3. *Найпоширеніші на сьогодні форми віктимізації на думку молоді (n=85)*

Отримані результати свідчать про високу обізнаність молоді щодо різних форм віктимізації, а також про домінування психологічно-емоційних форм насильства над фізичними чи економічними. Це дає змогу зробити кілька важливих висновків у контексті дослідження (див. Табл. 2.1.). Психологічна віктимізація домінує, оскільки, молодь найчастіше стикається з емоційним

тиском, що може мати тривалі наслідки для психічного здоров’я, зокрема тривожність, депресію, зниження самооцінки.

Таблиця 2.1.

Аналіз результатів щодо ранжування форм віктимізації та їх інтерпретації

Форма віктимізації	**% респондентів**	**Інтерпретація**
Емоційне насильство	74,1	Найпоширеніша форма, яку молодь ідентифікує як віктимізацію. Це свідчить про високу чутливість до психологічного тиску, приниження, маніпуляцій, ігнорування.
Булінг	56,4	Поширене явище в освітньому середовищі. Молодь чітко розпізнає систематичне цькування як форму насильства, що підтверджує актуальність теми для профілактичних програм.
Фізичне насильство	30,5	Менш поширене, але все ще значуще. Вказує на реальні загрози безпеці, особливо в сімейному або освітньому просторі.
Економічний тиск	22,3	Молодь усвідомлює фінансову залежність або обмеження як форму насильства, що свідчить про зростання соціальної грамотності.
Кібербулінг	5,8	Низький показник може свідчити про недооцінку або недостатню

		обізнаність щодо онлайн-агресії, або про її латентний характер.
Сексуальне насильство	4,7	Найменше згадувана форма, що може вказувати на стигматизацію теми, страх говорити про неї або недостатнє розуміння меж сексуального насильства.

Булінг залишається актуальною проблемою Його поширеність підтверджує необхідність системної протидії в освітніх закладах, включно з тренінгами, медіацією та роботою з батьками.

Низька ідентифікація кібербулінгу та сексуального насильства Це може свідчити про дефіцит просвітницької роботи, а також про мовчазну толерантність до цих форм насильства. Важливо підвищувати рівень інформованості через кампанії, освітні програми та безпечні платформи для звернення по допомогу.

Економічна віктимізація − новий виклик і молодь починає усвідомлювати фінансовий контроль, шантаж або залежність як форму насильства, що відкриває нові напрями для дослідження соціально-економічних аспектів віктимізації. Результати демонструють зміщення фокусу з фізичних форм насильства на психологічні, що відповідає сучасним тенденціям у психології та соціології.

За блоком «Психологічне сприйняття», нами були отримані такі результати. На питання анкети «Як Ви зазвичай реагуєте на ситуації агресії або приниження?». Уникають конфлікту більша половина респондентів, це 51,7%; відстоюють себе 24,7%; Звертаюся за допомогою лише 8,2%, Ігнорують проблему 14,1%, і 1,3% написали свій варіант «думаю як відімстити».

Більшість опитаних або просто уникають чи ігнорують проблему. Надзвичайно маленька частина осіб розглядають варіант, щоб попросити

допомоги. А відстоюють себе теж незначна частина осіб, ще менша – продумують дії, які спрямовані не на тут і зараз, а на майбутнє (див. Рис. 2.4.).

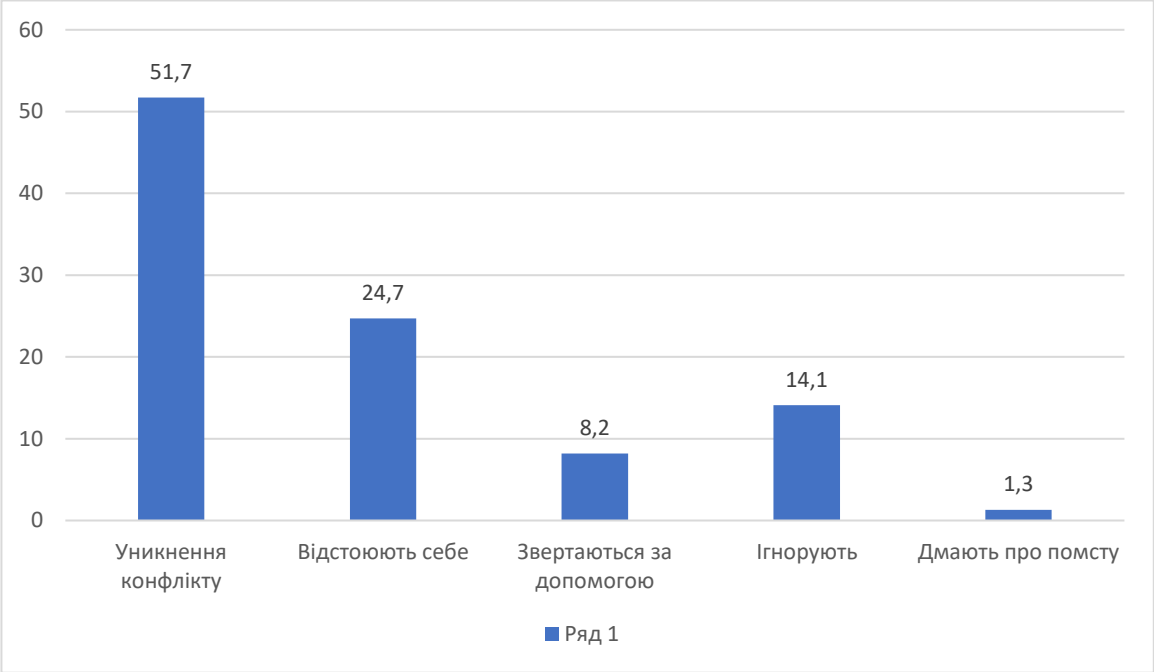

Рис. 2.4. *Реакції на ситуації агресії чи приниження серед молоді (n=85)*

На запитання анкети «Чи відчували Ви після таких ситуацій»: тривогу відзначили 87,1%; втрату впевненості – 61,2%; депресивні настрої − 57,6%; агресію – 37,6%; байдужість – 14,1%. Серед інших відповідей, були й такі відповіді: страх відчували 27,1% респондентів; ще 12,8% осіб відчували високу паніку, 16,4% визначають відчуття ступору та оніміння, і відчуття провини відчували 22,3% молодих людей нашої вибірки (див. Рис.2.5.).

Отримані дані свідчать про глибокий емоційний вплив віктимізуючих ситуацій на молодь, а також про високий рівень психологічної вразливості після пережитого насильства чи агресії. Результати демонструють, що реакції молодих людей охоплюють широкий спектр негативних емоцій, які можуть мати як короткострокові, так і довготривалі наслідки для психічного здоров'я.

Найпоширеніша реакція серед молоді – це тривога. Це може свідчити про високий рівень внутрішнього напруження, очікування загрози та емоційну нестабільність після віктимізації.

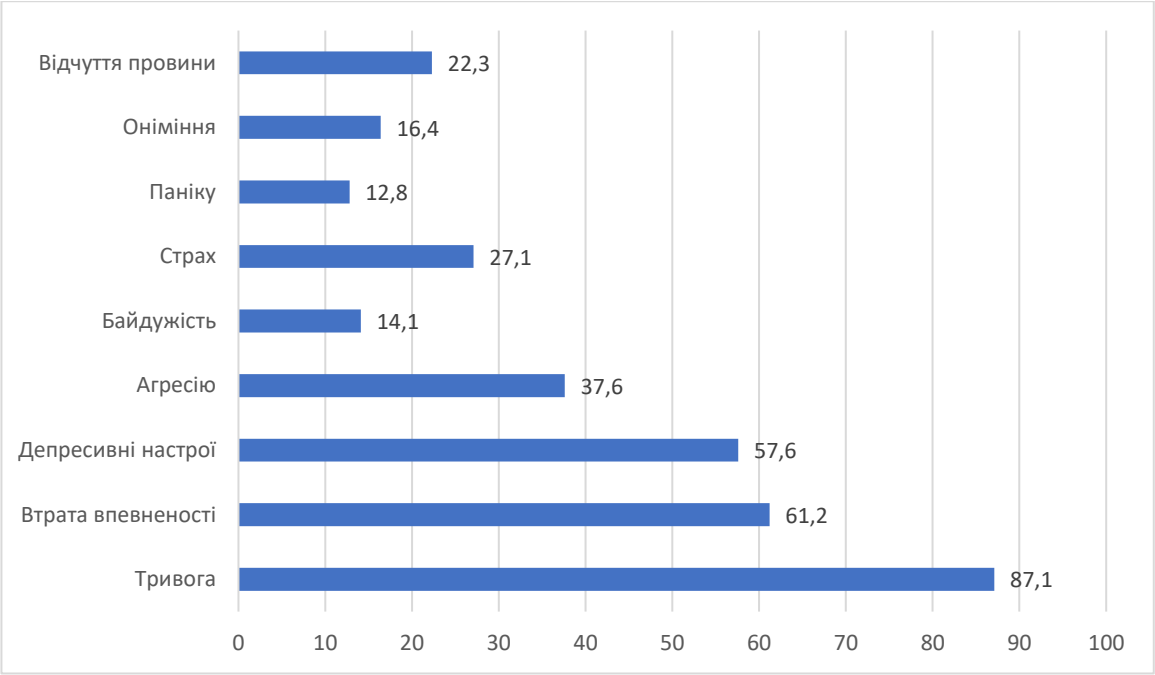

Рис. 2.5. *Відчуття з якими зіштовхувалась молодь в ситуації насилля/чи приниження (n=85)*

Втрата впевненості вказує на зниження самооцінки, порушення образу «Я» та труднощі в соціальній адаптації. Депресивні настрої свідчать про емоційне виснаження, апатію, втрату мотивації − можливі ознаки початку депресивного стану. Агресія може бути захисною реакцією або наслідком внутрішнього конфлікту. Вказує на ризик формування реактивної поведінки. А байдужість − ознака емоційного відсторонення, можливо як механізм психологічного захисту або прояв емоційного вигорання.

Страх (27,1%) − базова емоція, що вказує на пережиту загрозу, втрату контролю та потребу в безпеці. Паніка (12,8%) − свідчить про гостру емоційну дезорганізацію, що може супроводжуватися фізичними симптомами. Ступор, оніміння (16,4%) − реакція психологічного шоку, коли людина тимчасово втрачає здатність діяти або реагувати. Відчуття провини (22,3%) − небезпечний симптом, що може призводити до самозвинувачення, зниження самоцінності та подальшої віктимізації.

Віктимізація має глибокі психологічні наслідки. Дані свідчать про те, що більшість молодих людей після таких ситуацій переживають інтенсивні

негативні емоції, які можуть трансформуватися в тривожні або депресивні розлади. Переважають реакції внутрішнього характеру Тривога, втрата впевненості, депресія − це інтрапсихічні переживання, що не завжди помітні зовні, але мають серйозний вплив на поведінку, навчання, соціальні зв'язки.

Наявність агресії та байдужості − ознака дезадаптації Частина молоді реагує реактивно або захисно, що може ускладнювати процес соціалізації та формувати деструктивні моделі поведінки.

На запитання «Чи зверталися Ви коли-небудь до психолога або консультанта після пережитої віктимізації?». То ствердну відповідь дали 17,6% респондентів; відповідь «Ні» дали більше половини вибірки, а це 52,9% опитаних; «Планують звернутися» 29,5% респондентів.

В блоці, що відображає ставлення молоді до проблеми віктимізації, ми отримали такі результати:

На питання анкети «Як Ви оцінюєте рівень обізнаності молоді щодо віктимізації?», то високо оцінили обізнаність 38,7% респондентів; сказали, що посередньо 41,2%; оцінили як низький 15,4%;і, взагалі відсутній −4,7% опитаних.

Отримані дані свідчать про суперечливе ставлення молоді до проблеми віктимізації, а також про недостатній рівень практичного реагування на пережиті травматичні ситуації, попри відносно високий рівень обізнаності (див. Табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Аналіз рівня обізнаності молоді щодо віктимізації

Оцінка обізнаності	**% респондентів**	**Інтерпретація**
Висока	38,7	Молодь частково розуміє суть віктимізації, її форми та наслідки. Це позитивний показник,

		який свідчить про ефективність просвітницьких заходів, але не гарантує дій.
Посередня	41,2	Найбільша група. Вказує на поверхневе розуміння, без глибокого усвідомлення механізмів віктимізації та шляхів захисту.
Низька	15,4	Частина молоді не має достатньої інформації, що підвищує ризик потрапляння в ситуації насильства.
Відсутня	4,7	Критично низький рівень знань. Ці респонденти не ідентифікують віктимізацію як проблему, що ускладнює профілактику.

Існує розрив між обізнаністю та дією. Хоча понад 80% респондентів оцінюють рівень обізнаності як середній або високий, лише 17,6% звернулися по допомогу. Це свідчить про бар'єри психологічного, соціального або інституційного характеру, які заважають молоді діяти.

Потреба в нормалізації звернення до психолога Важливо зменшити стигму, пов'язану з психотерапією, та популяризувати культуру емоційної підтримки через освітні кампанії, студентські ініціативи, відкриті консультації.

Позитивна тенденція до звернення 29,5% респондентів планують звернутися − це потенціал для розвитку доступних і безпечних сервісів, які могли б підтримати молодь у кризових ситуаціях.

На запитання анкети «На Вашу думку, що може зменшити рівень віктимізації серед молоді?». Ми отримали наступні відповіді: «Психологічна просвіта» − 24,7% опитаних; «Робота з родинами» − 84,7% , молодь визнає, що сімейне середовище відіграє ключову роль у формуванні безпечної поведінки, емоційної стабільності та навичок самозахисту. Це свідчить про потребу в сімейному консультуванні, батьківських тренінгах, психоосвіті для родин; «Жорсткіші закони» − 10.5%; «Підтримка в освітніх закладах» − 81,2%, школи

та університети розглядаються як основні платформи для профілактики віктимізації. Молодь очікує психологічної підтримки, безпечного середовища, антивіктимних програм; «Соціальні кампанії» − 21,2% (див. Рис. 2.6.).

Рис. 2.6. *Бачення молоді, що може зменшити рівень віктимізації (n=85)*

Отримані результати свідчать про те, що молодь усвідомлює багатофакторну природу віктимізації та надає перевагу профілактичним і підтримувальним заходам, а не лише каральним механізмам. Це демонструє зрілість соціального мислення та орієнтацію на довгострокові зміни. Превентивні заходи – пріоритетні. Молодь вважає, що зміни мають починатися з родини та освітнього середовища, а не лише з законодавства. Це свідчить про гуманістичний підхід до вирішення проблеми віктимізації.

Сім'я − ключовий чинник безпеки. Високий показник підтримки роботи з родинами вказує на необхідність включення батьків у профілактичні програми, а також на важливість емоційного клімату в родині.

Освіта − простір для змін. Молодь очікує, що навчальні заклади стануть не лише місцем знань, а й безпечним середовищем, де можна отримати підтримку, навчитися захищати себе та розпізнавати насильство.

Низька віра в каральні механізми, лише 10,5% респондентів вважають, що жорсткіші закони зменшать віктимізацію. Це може свідчити про недовіру до правозастосування або про розуміння, що насильство − це не лише юридична, а й соціальна проблема.

І на останнє питання нашої авторської анкети « Що, на Вашу думку, найважливіше для психологічної підтримки молоді, яка пережила віктимізацію?», відповідей було мало. Найбільш поширеними були «любов та підтримка партнера», «індивідуальна психотерапія», «створення свого оточення», «формування любові до себе», «підвищення самоцінності», «здатність до самопізнання».

За результатами анкетування ми поділили нашу вибірку на дві групи. Група 1, туди ввійшли 64 людини, які мали значний досвід насилля, та Група 2, в кількості 21 особа, які такого досвіду не мали. Ми запропонували їм Методику «Схильність до віктимної поведінки» (О. Андроннікової).

В Групі 1, ми отримали такі результати: Шкала соціальної бажаності відповідей. З 64 опрацьованих анкет дійсними виявились 60.

За Шкалою схильності до агресивної віктимної поведінки (агресивний тип потерпілого) −30% респондентів, ці особи схильні попадати в неприємності та небезпечні ситуації, такі люди часто є провокаторами конфліктних ситуацій.

За Шкалою схильності до саморуйнівної поведінки (активний тип потерпілого) – 20% респондентів. Ці люди можуть не усвідомлювати наслідки своїх дій, не надавати значення тим чи іншим факторам, маючи надію, що все обійдеться.

За Шкалою схильності до гіперсоціальної поведінки (ініціативний тип потерпілого) – 18,4%. Це схильність до жертовної поведінки, як соціально

бажаної, такої, що суспільство одобрює. Такі люди, як правило, сміливі, рішучі, принципові.

За Шкалою схильності до залежної і безпорадної поведінки (пасивний тип потерпілого) – 21,6% опитаних. Ці люди нездатні протидіяти в силу різних обставин (віку, фізичній слабкості). Такі люди можуть мати установку безпорадності, низьку самооцінку, або ж небажання робити щось самостійно.

За Шкалою схильності до некритичної поведінки (некритичний тип потерпілого) – 5%. Такі молоді люди, демонструють значну необачність, та невміння оцінювати життєві ситуації. Вони проявляють необережність, мають схильність до спиртного, нерозбірливих зв′язків.

За Шкалою реалізованої віктимності – теж 5%. Такі люди потрапляють в критичні ситуації, і у них уже вироблені стійкі захисні механізми. Однак є внутрішня готовність до віктимної поведінки.

Результати в Групі 2. За Шкалою схильності до агресивної віктимної поведінки (агресивний тип потерпілого) −4,7 % респондентів, тут можна виділити або корисливий тип, сексуальний, або пов′язаний з побутовими конфліктами. Можливо, може йти мова про зниження мотивації досягнення, спонтанності, високий рівень образливості.

За Шкалою схильності до саморуйнівної поведінки (активний тип потерпілого) – 14,2% респондентів. Ці люди можуть надмірно турбуються про власну безпеку, хочуть відгородити себе від помилок та неприємностей. Така поведінка може призводити до пасивності. У них підвищена тривога, велика кількість страхів.

За Шкалою схильності до гіперсоціальної поведінки (ініціативний тип потерпілого) – 61,9,%. Ці особи схильні до поведінки, яка характеризується висловом «моя хата скраю», що може бути як наслідком образи на зовнішній світ, чи якоїсь власної унікальності/чи ізольованості. Вони можуть бути не дуже включеними в соціум.

За Шкалою схильності до залежної і безпорадної поведінки (пасивний тип потерпілого) – 9,5% опитаних. Це достатньо комформні люди. Вони

схильні до залежної поведінки, поступливі, схильні виправдовувати чужу агресію та вибачати

За Шкалою схильності до некритичної поведінки (некритичний тип потерпілого) – 4,7%. Самореалізація такої молодої людини значно утруднена. І соціальна пасивність може призводити до невдоволення власними досягненнями, розпачу та відчуттю заздрості.

За Шкалою реалізованої віктимності – теж 4,7%. Такі люди потрапляють в критичні ситуації, але у них уже вироблені стійкі захисні механізми. Однак є внутрішня готовність до віктимної поведінки (див. Рис. 2.7.).

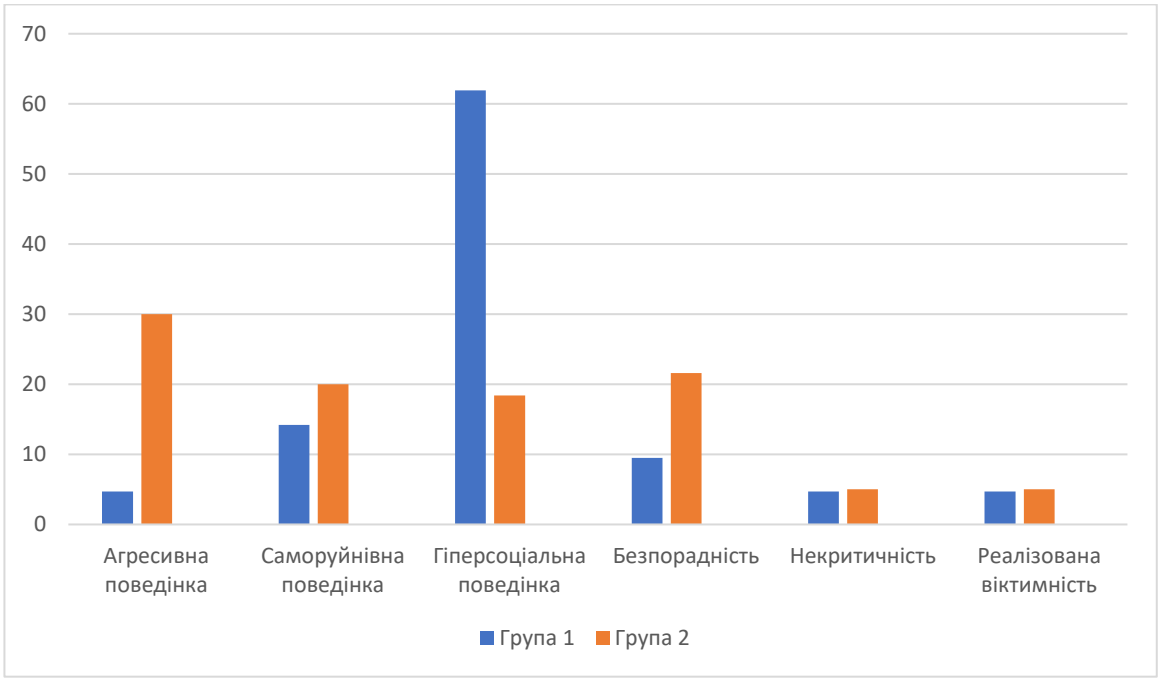

Рис. 2.7. *Порівняльний графік схильності до віктимності в Групі 1 «не віктимізовані» та в Групі 2 «віктимізовані»*

На основі отриманих результатів можна зробити глибокі порівняльні висновки щодо психологічних особливостей молоді з досвідом насильства (Група 2) та без нього (Група 1), а також про рівень сформованості віктимної поведінки в обох групах.

Віктимний досвід корелює з підвищеною схильністю до віктимної поведінки. У Групі 2 значно вищі показники за шкалами агресивної (30%),

саморуйнівної (20%), залежної (21,6%) та некритичної (5%) поведінки, ніж у Групі 1. Це свідчить про те, що пережите насильство формує або підсилює віктимні установки, знижує здатність до критичного мислення, самозахисту та емоційної регуляції.

Група 1 демонструє переважно гіперсоціальну поведінку (61,9%). Така поведінка може бути зовні адаптивною, але часто приховує внутрішню ізольованість, уникання конфліктів, емоційну відстороненість. Це свідчить про непряму форму віктимності, яка не пов'язана з досвідом насильства, але може бути наслідком соціального тиску або внутрішніх конфліктів.

Агресивна віктимна поведінка − маркер ризику. У Групі 2 її проявляє 30% респондентів, тоді як у Групі 2 − лише 4,7%. Це вказує на високу ймовірність повторної віктимізації серед осіб, які самі провокують конфлікти або не контролюють агресивні імпульси. Саморуйнівна та пасивна поведінка − ознака внутрішньої вразливості. В обох групах є респонденти з такими рисами, але їх більше серед тих, хто вже пережив насильство. Це свідчить про зниження рівня самозбереження, тривожність, емоційну нестабільність.

Рівень реалізованої віктимності майже однаковий (5% і 4,7%). Це означає, що наявність захисних механізмів не гарантує відсутності віктимної готовності. Навіть ті, хто не пережив насильства, можуть мати внутрішню схильність до потрапляння в критичні ситуації.

Досвід насильства значно впливає на формування віктимної поведінки, зокрема агресивної, саморуйнівної та пасивної. Молодь без такого досвіду демонструє більш соціально прийнятні форми поведінки, але це не виключає наявності внутрішніх ризиків віктимізації. Отримані дані підтверджують необхідність ранньої психологічної профілактики, розвитку емоційної грамотності та підтримки молоді, як з досвідом насильства, так і без нього.

За «Опитувальником для виявлення важливих показників і форм агресивної поведінки» А. Басса та А. Даркі, ми отримали такі результати. Одразу для порівняння будемо зазначати результати в Групі 1 та результати в Групі 2.

Фізична агресія (k=11).

Вербальна агресія (k=8).

Непряма агресія (k=13).

Негативізм (k=20).

Дратівливість (k=9).

Схильність до підозр (k=11).

Образа (k=13).

Відчуття провини.

На основі методики А. Басса та А. Даркі, яка дозволяє оцінити різні форми агресивної поведінки, ми можемо побачили характерні відмінності між двома групами − тими, хто має досвід насильства (Група 1), і тими, хто такого досвіду не мав (Група 2).

Таблиця 2.3.

Результати за шкалами агресивності:

Шкала	**Група 1 (з досвідом насильства)**	**Група 2 (без досвіду насильства)**
Фізична агресія (k=11)	51,5	4,7
Вербальна агресія (k=8)	71,4	64,1
Непряма агресія (k=13)	60,8	57,2
Негативізм (k=20)	66,7	48,4
Дратівливість (k=9)	80,9	59,3
Схильність до підозр (k=11)	45,3	42,8
Образа (k=13)	85,7	12,5
Відчуття провини	15,6	48,4

Група 1 демонструє вищий рівень агресивних проявів, що може бути наслідком психологічної травми, порушення емоційної регуляції та формування захисних механізмів.

Фізична та вербальна агресія, дратівливість і негативізм − це типові реакції для осіб, які пережили насильство, особливо якщо вони не отримали належної психологічної підтримки.

Група 2 демонструє більш адаптивну поведінку, з нижчим рівнем агресії, меншою кількістю підозр та образ, що свідчить про стабільніші соціальні зв'язки та внутрішню гармонію.

Відчуття провини у Групі 1 може бути пов'язане з віктимною установкою, самозвинуваченням або внутрішнім конфліктом, тоді як у Групі 2 воно менш виражене.

Результати за Методикою оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОО) «Адаптивність». В Групі 1 та в Групі 2

ПР (поведінкова регуляція)

Низький рівень поведінкової регуляції, виражена схильність до нервово-психічних зривів, відсутність адекватності самооцінки й адекватного сприйняття дійсності: в Групі 1 показник 20,3%, В Групі 2 – 9,5%.

Високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції, висока адекватна самооцінка, адекватне сприйняття дійсності: в Групі 1 показник 39,1%, В Групі 2 – 85,6%.

КП (комунікативний потенціал)

Низький рівень комунікативних здібностей, ускладнення в побудові контактів з оточуючими, прояв агресії, підвищена конфліктність: в Групі 1 показник 14,1%, В Групі 2 – 4,7%.

Високий рівень комунікативності, легко встановлює контакти з оточуючими, не конфліктний: : в Групі 1 показник 8,2%, В Групі 2 – 57,2%.

МН (моральна нормативність)

Низький рівень соціалізації, не може адекватно оцінити своє місце і роль у колективі, дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки: в Групі 1 показник 18,7%, В Групі 2 – 9,5%.

Високий рівень соціалізації, адекватно оцінює свою роль у колективі, орієнтується на дотримання загальноприйнятих норм поведінки: в Групі 1 показник 70,3%, В Групі 2 – 90,5% (див. Табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

Відсотковий розподіл рівнів регуляції серед молоді за методикою «Адаптивність»

Тип регуляції	Група 1 (зазнали віктимізації)		Група 2 (не зазнали віктимізації)	
	Низький рівень	Високий рівень	Низький рівень	Високий рівень
ПР (поведінкова регуляція)	20,3	39,1	9,5	85,6
КП (комунікативний потенціал)	14,1	8,2	4,7	57,2
МН (моральна нормативність)	18,7	70,3	9,5	90,5

Інтерпретація рівнів адаптивних здібностей відбувалась шляхом підсумку попередніх балів: в Групі 1 до високої та нормальної адаптації можна віднести 43,6% опитаних в цій групі. Задовільна адаптація у 50% даного зрізу вибірки. Низька адаптація спостерігається у 6,4% опитаних.

Інтегральний показник адаптації в Групі 2: високий та нормальний рівень адаптації у 71,4%, середні показники у 28,6% респондентів. Низький рівень адаптації в цій групі відсутній. Дані свідчать про те, що пережите насильство негативно позначається на здатності особистості ефективно адаптуватися до соціального середовища, змін та стресових ситуацій

Група 1 (з досвідом насильства) демонструє нижчий рівень адаптації. Лише 43,6% мають високий або нормальний рівень адаптації, що вказує на зниження психологічної гнучкості, емоційної стабільності та здатності до

саморегуляції. 50% мають задовільну адаптацію − це свідчить про потенціал до розвитку, але також про ризик дезадаптації в умовах підвищеного стресу. 6,4% мають низький рівень адаптації − це група ризику, яка потребує цілеспрямованої психологічної підтримки (див. Рис. 2.8.).

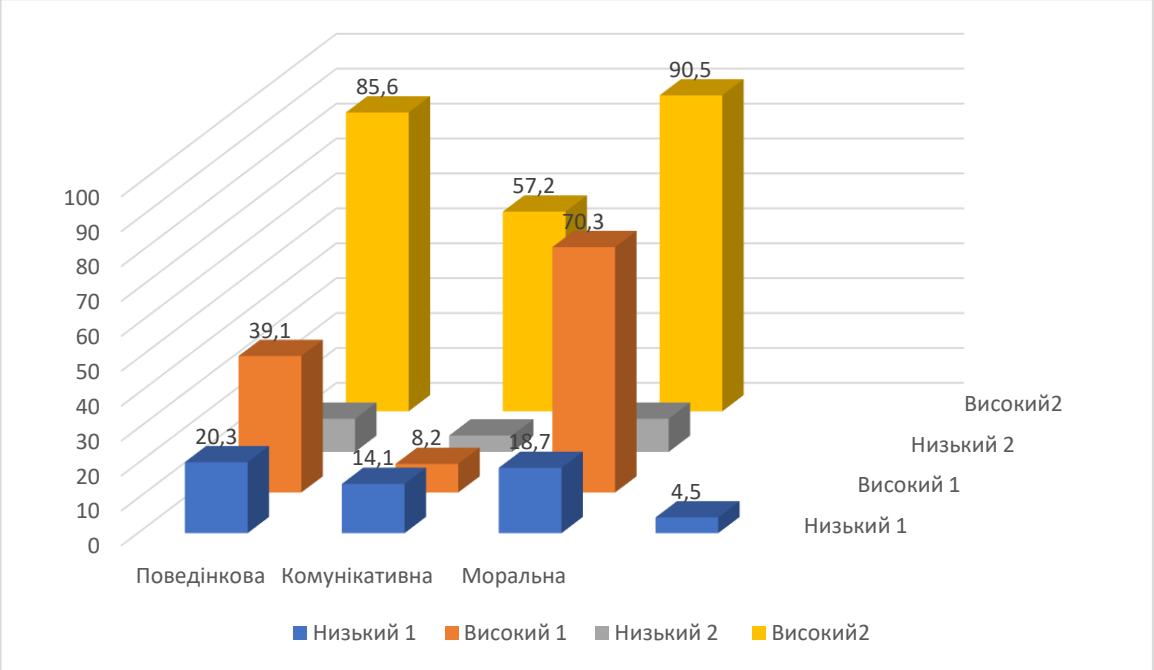

Рис. 2.8. *Порівняльне зображення рівнів адаптації між Групою 1 та Групою 2*

З Рис. 2.8. видно, що Група 2 (без досвіду насильства) демонструє значно кращі показники: 71,4% мають високий або нормальний рівень адаптації − це свідчить про збалансований емоційний стан, здатність до конструктивного вирішення проблем та соціальну активність; 28,6% мають середній рівень − це допустимий показник, який не викликає тривоги. Низький рівень адаптації відсутній, що підтверджує стабільність психоемоційного стану цієї групи.

Досвід віктимізації має виражений негативний вплив на адаптаційні здібності молоді. Особи, які пережили насильство, частіше демонструють емоційну нестабільність, знижену стресостійкість, труднощі в соціальній взаємодії, що ускладнює їхню інтеграцію в суспільство та підвищує ризик повторної віктимізації.

За результатами Методики самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс). Ми отримали наступні результати:

Методика самооцінки емоційних станів А. Уессмана і Д. Рікса дозволила кількісно оцінити емоційний фон особистості, який впливає на її здатність адаптуватися, долати стреси та взаємодіяти з соціальним середовищем. Оцінка базується на сумі балів, що відображає загальний емоційний стан респондента.

Інтерпретація рівнів емоційного стану в Групі 1 : Низький (тривожний, виснажений) – 9,4%. Оптимальний (стабільний, адаптивний) – 75%. Надмірний (емоційно перенасичений) – 15,6%

Інтерпретація рівнів емоційного стану в Групі 2 : Низький (тривожний, виснажений) – 4,7%. Оптимальний (стабільний, адаптивний) – 85,6%. Надмірний (емоційно перенасичений) – 9,5% респондентів

Ми вирішили застосувати кореляційний аналіз Пірсона для розуміння чи є взаємозв′язок між рівнем адаптації та емоційним станом особистості (див. Табл. 2.5.).

Таблиця 2.5.

Кореляційна матриця співвідношення самооцінки емоційних станів та рівня адаптації молоді

Емоційний стан	**Рівень адаптації**			
	Низький	**Задовільний**	**Нормальний**	**Високий**
Низький (тривожний, виснажений)	0,568	0,789	-	-
Оптимальний (стабільний, адаптивний)	-	-	0,765	0,985
Надмірний (емоційно перенасичений)	- 0,451	-0,267	0,045	0,123

Далі ми вирішили застосувати кореляційний аналіз емоційного стану з віктимною поведінкою (за методикою О. Андроннікової).

Таблиця 2.6.

Кореляційна матрця емоційного стану з віктимною поведінкою (за методикою О. Андроннікової)

Емоційний стан	**Тип віктимної поведінки**				
	Агресивний	**Гіперсоціальний**	**Пасивний**	**Залежний/ саморуйнівний**	**Некритичний**
Низький (тривожний, виснажений)	0,123	-	0,984	0,761	0,023
Оптимальний (стабільний, адаптивний)	-	0,856	0,022	0,145	0,111
Надмірний (емоційно перенасичений)	0,891	-	-	-	0,479

З результатами методики Басса–Даркі (агресивність): Низький емоційний стан, часто, супроводжується високим рівнем образи, дратівливості, підозрілості (r=0,698). Оптимальний стан корелює з низьким рівнем агресії (r=891), емоційна регуляція стабільна. Надмірний стан може поєднуватися з фізичною або вербальною агресією (r=0,796), імпульсивною поведінкою.

Методика А. Уессмана і Д. Рікса дозволила виявити емоційний потенціал особистості, який є ключовим чинником у формуванні адаптивної або віктимної поведінки. Високий емоційний ресурс сприяє життєстійкості, тоді як емоційна вразливість − підвищує ризик дезадаптації, віктимізації та психосоматичних порушень.

Методика «Шкала позитивного ментального здоров′я» (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко) дала нам наступний масив даних. Низький рівень показника позитивного ментального здоров’я

відповідає інтервалу 20,3% в Групі 1 та 4,7% в Групі 2, середній рівень – 70,3% в Групі 1 та 90,6% в Групі 2, високий рівень – 9,4% в Групі 1 та 4,7% в Групі 2.

Отримані результати за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» свідчать про виражені відмінності у психологічному благополуччі між молоддю, яка має досвід віктимізації (Група 1), та тими, хто такого досвіду не мав (Група 2). Ці дані логічно доповнюють попередні результати дослідження, підтверджуючи, що віктимізація негативно впливає на емоційний стан, адаптаційні здібності та поведінкові реакції особистості.

У результаті проведеного емпіричного дослідження було виявлено статистично значущі відмінності між молоддю з досвідом віктимізації та тими, хто такого досвіду не мав, за низкою психологічних показників. Рівень віктимного досвіду серед молоді є високим: понад 84% респондентів стикалися з різними формами насильства, найпоширенішими з яких є емоційне насильство та булінг. Емоційні наслідки віктимізації є глибокими: тривога, втрата впевненості, депресивні настрої, страх і почуття провини домінують серед переживань молоді після насильницьких ситуацій.

Звернення по психологічну допомогу залишається низьким, оскільки лише 17,6% респондентів зверталися до фахівців, що свідчить про потребу в популяризації психологічної підтримки. Молодь визнає важливість профілактики віктимізації. Найбільш ефективними шляхами зниження рівня віктимності вважаються робота з родинами та підтримка в освітніх закладах.

Рівень адаптаційних здібностей значно нижчий у віктимізованої групи. Лише 43,6% мають високий або нормальний рівень адаптації, тоді як у невіктимізованій групі цей показник становить 71,4%. Агресивна та саморуйнівна поведінка частіше проявляється у віктимізованих осіб, що підтверджено результатами методики О. Андроннікової та опитувальника Басса–Даркі. Позитивне ментальне здоров'я значно нижче у Групі 1 (20,3%) мають низький рівень, що свідчить про емоційну вразливість та потребу в психологічній реабілітації.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що віктимізація має комплексний негативний вплив на психоемоційний стан, поведінкові реакції та адаптаційні ресурси молоді, що вимагає системного підходу до профілактики, підтримки та реабілітації на рівні освітніх, соціальних та психологічних інституцій.

РОЗДІЛ ІІІ
ПСИХОТЕРАПІЯ ВІКТИМНОСТІ

3.1. Характеристика різних видів психотерапії у роботі з віктимністю

Психотерапія є ключовим інструментом у роботі з особами, які пережили віктимізацію або мають схильність до віктимної поведінки. Вона дозволяє не лише зменшити симптоми психологічної травми, а й відновити внутрішні ресурси, сформувати нові моделі поведінки, підвищити рівень адаптації та життєстійкості. У цьому розділі розглядаються основні види психотерапії, які довели свою ефективність у роботі з віктимізованими особами [24].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Суть методу КПТ базується на припущенні, що деструктивні емоції та поведінка є наслідком ірраціональних переконань і когнітивних викривлень. У роботі з віктимністю КПТ допомагає клієнту усвідомити власні установки, які сприяють повторному потраплянню в ситуації насильства.

Застосування: робота з почуттям провини, тривожністю, страхом; корекція негативних автоматичних думок («Я заслуговую на це», «Я не можу захистити себе»); формування асертивної поведінки та навичок самозахисту [31].

Перевагами даного методу сучасні науковці визначають структурованість і короткотривалість, а також високу ефективність при роботі з ПТСР, тривожними розладами, депресією.

Психодинамічна терапія. В основі даного методу лежить робота з внутрішніми конфліктами клієнта, що виникають унаслідок дитячого досвіду, несвідомих імпульсів та захисних механізмів. У випадку віктимізації психодинамічна терапія дозволяє дослідити витоки віктимної поведінки, які часто пов’язані з травматичними стосунками у дитинстві. Даний психотерапевтичний підхід застосовують для вирішення різних проблем.

Зокрема, це робота з внутрішньою тривогою, амбівалентністю, залежністю. Це аналіз повторюваних патернів міжособистісних стосунків. Це усвідомлення несвідомих мотивів самопожертви або самознищення. Даний метод має свої переваги, які стосуються глибини опрацювань віктимного досвіду та у можливості трансформації особистісних структур [13].

Гештальт-терапія акцентує увагу на усвідомленні власних переживань у «тут і тепер», інтеграції розірваних частин особистості та відповідальності за власний вибір. У роботі з віктимністю вона допомагає клієнту повернути контроль над життям, вийти з ролі жертви. Гештальт-терапію використовують у роботі з емоційною відстороненістю, ступором, онімінням. В роботі з відновлення контакту з власними потребами та тілом. При формуванні усвідомленої поведінки у стресових ситуаціях. Перевагами гештальт підходу є його експресивність і гнучкість, і те, що він підходить для індивідуальної та групової роботи [23].

Психодрама та арттерапія. Ці методи належать до експресивних форм психотерапії, що дозволяють клієнту пережити травматичний досвід у символічній формі, виразити пригнічені емоції та знайти нові способи реагування. Ці підходи використовують у роботі з травматичними спогадами через рольові ігри. Для вираження емоцій через малюнок, колаж, ліплення. Для відновлення почуття безпеки та самовираження. Ці психотерапевтичні напрямки якнайкраще підходять для дітей, підлітків, осіб із труднощами вербалізації та сприяють глибокому емоційному розвантаженню.

Тілесно-орієнтована терапія. Цей підхід базується на зв’язку між психологічними переживаннями та тілесними реакціями. Віктимізовані особи часто мають хронічну напругу, соматичні симптоми, порушення тілесної ідентичності. Тому цей підхід дуже добре використовувати у роботі з психосоматичними проявами (головний біль, безсоння, панічні атаки). Для відновлення контакту з тілом, зниження тривожності, для формування відчуття особистих меж і захисту. Тілесно-орієнтована терапія ефективна при

посттравматичних розладах. Допомагає інтегрувати емоційний досвід через тілесні практики [34].

Клієнт-центрована терапія Карла Роджерса. Цей гуманістичний підхід базується на безумовному прийнятті клієнта, емпатії та автентичності. У роботі з віктимністю він дозволяє створити безпечний простір, де особа може відновити довіру до себе та інших. Даний підхід підходить для роботи з низькою самооцінкою, почуттям провини, соромом. Також при наданні клієнту підтримки у пошуку власної ідентичності та цінностей; створенні терапевтичного альянсу, що сприяє зціленню. Клієнт-центрована терапія підходить для тривалої підтримки та сприяє глибокому особистісному росту.

У сучасній практиці психотерапевти часто поєднують елементи різних напрямів, адаптуючи їх до індивідуальних потреб клієнта. Наприклад: КПТ + тілесна терапія для роботи з тривожністю; Гештальт + арттерапія для емоційного вираження; Психодинаміка + клієнт-центрований підхід для глибокої трансформації. Тут моє йде про гнучкість терапевта та ширші можливості для клієнта. Можливість індивідуалізованого підходу до кожного випадку віктимізації [46].

Різні види психотерапії мають свої унікальні інструменти та філософію, які дозволяють ефективно працювати з віктимізованими особами. Вибір методу залежить від типу віктимної поведінки, глибини травми, віку клієнта, рівня адаптації та емоційного стану. Комплексний, індивідуалізований підхід, що враховує емоційні, когнітивні, поведінкові та тілесні аспекти, є найефективнішим у подоланні наслідків віктимізації та формуванні здорової, стійкої особистості [47].

3.2. Наслідки насилля у дітей

Віктимізація − це процес, у якому дитина стає жертвою насильства, жорстокого поводження, експлуатації або нехтування. Це не лише фізичне чи сексуальне насильство, а й психологічне, соціальне, економічне приниження, яке формує у дитини роль «жертви» − з почуттям безпорадності, страху, провини та втрати контролю над власним життям. Насильство над дітьми − це не лише фізичні удари чи крики. Це системне порушення прав дитини, яке залишає глибокі сліди на її тілі, психіці, поведінці та життєвому шляху. Наслідки можуть бути негайними або проявлятися через роки, впливаючи на всі сфери життя. [40]

Основними причинами віктимізації дітей є сім′я. Якщо в сімейному середовищі існує насилля різного роду; алкоголізм, наркоманія, психічні розлади у батьків; нехтування потребами дитини, емоційна холодність. Або ж такі соціальні чинники, як бідність, безробіття, соціальна ізоляція. При цьому відсутністя підтримка з боку школи, громади, держави. Стигматизація (наприклад, через інвалідність, етнічну приналежність, ВІЛ-статус).

Важливу роль відіграють особистісні фактори, такі як низька самооцінка, тривожність, сором’язливість, відсутність навичок самозахисту, попередній досвід насильства або травми [34].

Відрізняють різні форми віктимізації:

1. Фізична − побиття, штовхання, заподіяння болю.

2. Психологічна − приниження, залякування, ізоляція, маніпуляції.

3. Сексуальна − домагання, експлуатація, порушення тілесної недоторканності.

4. Економічна − використання дитини для заробітку, позбавлення базових потреб.

5. Цифрова − кібербулінг, онлайн-експлуатація, шантаж у соцмережах.

До психологогічних наслідків віктимізації науковці відносять формування ролі жертви, коли дитина починає вважати себе винною, недостойною любові, захисту. Порушення самооцінки, коли формується

відчуття меншовартості, страх висловлювати думку. Труднощі у побудові стосунків, коли у дитини формується недовіра до людей, відчуття ізоляції та страх близькості. Психосоматичні симптоми, такі як головні болі, проблеми зі шлунком, безсоння. Та ризик повторної віктимізації, це коли у дорослому житті дитина може знову потрапляти в токсичні стосунки або сама стати агресором [36].

Психологічні наслідки насилля над дітьми:

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): нав'язливі спогади, нічні кошмари, панічні атаки.
- Тривожність і депресія: постійне відчуття страху, безнадії, зниження самооцінки.
- Суїцидальні думки: діти, які пережили насильство, мають підвищений ризик суїциду.
- Порушення емоційної регуляції: дитина не може контролювати гнів, плач, страх, часто реагує надмірно або агресивно.
- Втрата довіри до дорослих: особливо якщо кривдником був хтось із близьких − батько, мати, вітчим, вчитель [18].

Когнітивні наслідки насилля в дитинстві – це зниження успішності, такі як труднощі з концентрацією, пам'яттю, навчанням. Порушення мовлення, такі як заїкання, затримка мовного розвитку. Втрата мотивації до навчання: дитина не бачить сенсу в освіті, бо її базові потреби не задоволені.

Зазнавати насилля дитина може й у школі. Віктимізовані діти часто стають мішенню для цькування. Відповідно можна спостерігати відчуження, які проявляються як труднощі у спілкуванні з однолітками, вчителями, дорослими. Схильність до девіантної поведінки, зокрема, втечі з дому, агресія, злочинність. Віктимізація проявляється й через наявність проблем з навчанням (зниження успішності, відсутність мотивації) [45].

Щоб запобігти віктимізації важливо, щоб існували спеціальні освітні програми для навчання дітей навичкам самозахисту, розпізнавання насильства. Підтримка сімей у наданні психологічної допомоги, соціальні

служби, кризові центри. Робота з педагогами у виявлення ознак віктимізації, реагування на булінг. Законодавчий захист − чіткі механізми реагування на насильство, притягнення кривдників до відповідальності. Психологічна допомога дітям терапія, групи підтримки, реабілітаційні програми [34].

До поведінкових наслідків варто віднести агресію (дитина може сама почати застосовувати насильство до інших); замкнутість (уникання соціальних контактів, ізоляція); бунтарство або надмірну слухняність (крайні форми поведінки як реакція на страх); втечі з дому, бродяжництво (спроби втекти від джерела насильства); зловживання психоактивними речовинами (алкоголь, наркотики − як спосіб втечі від реальності).

Соціальними наслідками можна назвати проблеми з адаптацією, коли дитина відчуває труднощі у спілкуванні з однолітками, вчителями, дорослими. Схильність до токсичних стосунків, коли дитина може шукати схожі моделі поведінки у дорослому житті. Ризик повторного насильства, оскільки, жертви дитячого насильства частіше стають жертвами або кривдниками в майбутньому [40].

До довгострокових наслідків насилля в дитячому віці відносять психічні розлади в дорослому віці, зокрема депресія, тривожні розлади, біполярний розлад, шизофренія. Проблеми у побудові сім’ї такі, як страх близькості, недовіра, повторення моделі насильства. Низький соціальний статус, що проявляється у труднощах з працевлаштуванням, фінансовою нестабільністю. Сюди ж можна віднести можливість кримінальної поведінки, як підвищений ризик участі у злочинній діяльності.

Насильство над дітьми − це не лише порушення закону, а й глибока травма, яка може зруйнувати життя. Важливо не лише вчасно виявити такі випадки, а й надати комплексну допомогу: психологічну, соціальну, медичну, юридичну. Кожна дитина має право на безпечне дитинство [3].

Віктимізація дітей − це не лише індивідуальна трагедія, а й соціальна проблема, яка потребує комплексного підходу. Кожна дитина має право на

безпеку, повагу та захист. Важливо не лише реагувати на факти насильства, а й створювати умови, в яких дитина не стане жертвою.

3.3. Тренінг позитивного самосприйняття та асертивної поведінки

Ми розробили комплекс занять для людей, які мали травматичний досвід, досвід насилля в дитинстві чи в дорослому віці. Наша тренінгова програма розрахована на п′ять зустрічей, тривалістю 1,5-2 год.

Загальна мета тренінгу: сформувати в учасників навички позитивного самосприйняття, підвищити самооцінку та навчити асертивній (впевненій, але ненасильницькій) поведінці у міжособистісному спілкуванні.

Заняття 1: «Хто я? Пізнаємо себе»

Мета: Ознайомити учасників з поняттям самосприйняття, допомогти усвідомити власні риси, цінності та унікальність.

Структура:

Вступ. Знайомство. Правила тренінгу.

Міні-лекція: Що таке самосприйняття? Як воно формується?

Вправа «Моє ім’я» − кожен розповідає, що означає його ім’я і як він себе асоціює з ним.

Вправа «Я − це…» − учасники завершують фрази: «Я сильний, бо…», «Я унікальний, бо…», «Мені подобається в собі…».

Групова дискусія: Що впливає на наше сприйняття себе?

Рефлексія: Що нового я дізнався про себе?

Очікувані результати: Учасники починають усвідомлювати власну унікальність, формуються перші елементи позитивного самосприйняття.

Заняття 2: «Самооцінка − дзеркало душі»

Мета: Поглибити розуміння самооцінки, навчити розпізнавати її рівень та вплив на поведінку.

Структура:

Міні-лекція: Види самооцінки − занижена, адекватна, завищена.

Вправа «Мій внутрішній голос» − учасники записують фрази, які часто говорять собі, і аналізують їх.

Вправа «Сонце і тінь» − кожен малює «сонце» (свої сильні сторони) і «тінь» (зони розвитку).

Групова робота: Як підвищити самооцінку? Створення «аптечки підтримки».

Рефлексія: Що я можу змінити у своєму ставленні до себе?

Очікувані результати: Учасники розпізнають власний рівень самооцінки та отримують інструменти для її покращення.

Заняття 3: «Асертивність − сила без агресії»

Мета: Ознайомити з поняттям асертивної поведінки, навчити відстоювати себе без порушення прав інших.

Структура:

Міні-лекція: Що таке асертивність? Відмінність від агресії та пасивності.

Вправа «Три стилі поведінки» − розігрування ситуацій у трьох стилях: пасивному, агресивному, асертивному.

Вправа «Я-повідомлення» − тренування формулювання думок без звинувачень.

Групова дискусія: Чому важливо бути асертивним?

Рефлексія: У яких ситуаціях я можу бути більш асертивним?

Очікувані результати: Учасники розуміють, як асертивність допомагає зберігати гідність і будувати здорові стосунки.

Заняття 4: «Межі і захист себе»

Мета: Навчити встановлювати особисті межі, розпізнавати порушення та реагувати асертивно.

Структура:

Міні-лекція: Що таке особисті межі? Як їх встановлювати?

Вправа «Мої межі» − учасники визначають, що для них прийнятно/неприйнятно.

Вправа «Сценарії порушення меж» − розігрування ситуацій з реакцією.

Групова робота: Створення «карти безпеки» − люди, місця, дії, які допомагають захистити себе.

Рефлексія: Як я можу краще захищати свої межі?

Очікувані результати: Учасники навчаються розпізнавати порушення особистих меж і реагувати впевнено.

Заняття 5: «Я − цінний. Я − сильний»

Мета: Закріпити навички позитивного самосприйняття та асертивної поведінки, підвести підсумки.

Структура:

Вправа «Мій шлях» − учасники створюють колаж або малюнок, що символізує їхній розвиток.

Вправа «Лист собі» − написання послання собі з підтримкою та вірою.

Групова гра «Коло підтримки» − кожен отримує позитивний відгук від інших. Підсумкова дискусія: Що я беру з собою? Що змінилося?

Сертифікація (за бажанням).

Очікувані результати: Учасники відчувають внутрішню силу, впевненість, готовність діяти асертивно.

ВИСНОВКИ

1. У процесі аналізу теоретичних підходів до поняття віктимізації та віктимної поведінки в психології було встановлено, що віктимність − це складне багатовимірне явище, яке охоплює як індивідуальні психологічні особливості особистості, так і соціальні, культурні та ситуаційні чинники. Різні наукові школи − психоаналітична, когнітивно-біхевіоральна, гуманістична, соціальна психологія − по-різному трактують механізми формування віктимної поведінки, але узагальнюючи дане поняття, ми вбачаємо її як результат взаємодії внутрішніх і зовнішніх впливів.

Віктимна поведінка проявляється у схильності особистості до пасивності, самозвинувачення, уникання конфліктів, а також у неспроможності захистити власні межі. Водночас, вона може бути наслідком попереднього досвіду насильства, травматичних подій, низької самооцінки, дефіциту соціальної підтримки.

2. У ході дослідження було ґрунтовно проаналізовано соціальні, особистісні та психологічні чинники, що впливають на формування віктимної поведінки у молоді. Встановлено, що віктимність не є вродженою рисою, а формується під впливом багатьох взаємопов’язаних факторів, які діють на різних рівнях − від мікросоціального до індивідуально-психологічного.

З соціального погляду, ключовими чинниками є несприятливе середовище виховання, дефіцит підтримки з боку родини, школи та громади, а також вплив медіа, які часто транслюють моделі пасивної або агресивної поведінки. Молодь, яка зростає в умовах соціальної ізоляції, бідності, насильства або нехтування, має підвищений ризик формування віктимної позиції, оскільки не отримує позитивних прикладів самозахисту та впевненого спілкування.

Особистісні чинники включають низьку самооцінку, тривожність, емоційну нестабільність, схильність до самозвинувачення, а також труднощі у встановленні меж та відстоюванні власних прав. Молоді люди з такими

рисами часто не здатні протистояти тиску, уникати токсичних стосунків або звертатися по допомогу, що робить їх вразливими до повторного насильства.

Психологічні чинники, зокрема попередній досвід травми, дитяче насильство, булінг, емоційне нехтування, формують у молоді глибинні переконання про власну безпорадність, провину та недостойність. Це призводить до того, що віктимна поведінка стає не лише реакцією на зовнішні обставини, а й внутрішньою стратегією виживання, яка закріплюється на рівні особистості.

Таким чином, віктимна поведінка у молоді − це багатофакторне явище. Важливо не лише виявляти ризикові чинники, а й створювати умови для розвитку асертивності, емоційної грамотності, навичок самозахисту та позитивного самосприйняття. Лише через інтеграцію соціальної підтримки, психологічної допомоги та освітніх програм можна ефективно протидіяти формуванню віктимності серед молодого покоління.

3. У процесі дослідження було виявлено, що віктимізація молодих людей проявляється у різних сферах їхнього життя − зокрема в освітньому середовищі, соціальних мережах та міжособистісних стосунках − і має багатогранний характер, який охоплює як зовнішні впливи, так і внутрішні психологічні реакції.

В освітньому середовищі віктимізація найчастіше проявляється у формі булінгу, дискримінації, емоційного тиску з боку однолітків або педагогів. Молодь, яка має низьку самооцінку, відрізняється зовнішністю, поведінкою чи соціальним статусом, часто стає мішенню для цькування. Освітні заклади, які не мають чіткої політики протидії насильству, сприяють закріпленню віктимної ролі, оскільки жертва не отримує належного захисту чи підтримки. Водночас, відсутність навичок асертивної поведінки у молоді ускладнює здатність протистояти агресії та відстоювати свої межі.

У соціальних мережах віктимізація набуває нових форм − кібербулінг, онлайн-маніпуляції, шантаж, порушення приватності. Молоді люди, які активно користуються цифровими платформами, часто стикаються з

агресивними коментарями, переслідуванням, публічним приниженням. Анонімність інтернету створює ілюзію безкарності для кривдників, а жертви, не маючи достатніх ресурсів для захисту, можуть переживати глибокі психологічні травми. Особливо небезпечною є ситуація, коли віктимізація в мережі поєднується з реальними міжособистісними конфліктами.

У сфері міжособистісних стосунків віктимна поведінка проявляється через нездатність встановлювати здорові межі, страх втрати, залежність від партнера, схильність до самозвинувачення. Молоді люди, які мають досвід дитячого насильства або емоційного нехтування, часто повторюють віктимні сценарії у романтичних або дружніх стосунках. Вони можуть терпіти токсичну поведінку, уникати конфліктів, поступатися власними потребами, що призводить до емоційного виснаження та повторного травмування.

Загалом, дослідження підтвердило, що віктимізація молоді − це не ізольоване явище, а системна проблема, яка проявляється у різних життєвих контекстах. Її формування залежить від поєднання соціальних умов, особистісних рис та психологічного досвіду. Для ефективного запобігання віктимізації необхідно впроваджувати комплексні програми підтримки, які включають психоосвітню роботу, розвиток емоційної грамотності, формування асертивної поведінки та створення безпечного середовища − як у школах, так і в цифровому просторі та міжособистісних взаємодіях. Тільки через інтеграцію зусиль освітян, психологів, батьків і самої молоді можна зменшити рівень віктимності та сприяти формуванню здорової, впевненої особистості.

4. Провели емпіричне дослідження рівня віктимізації серед молоді та проаналізували отримані результати. Дослідження проводилося на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки, у період з березня 2025 року по червень 2025 року. Участь у дослідженні взяли молоді люди віком від 17 до 25 років – здобувачі першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти, які навчаються на факультеті психології.

Загальна вибірка становила 85 осіб. Для досягнення поставлених цілей було використано комплекс психодіагностичних методик: авторська анкета**;.** методика «Схильність до віктимної поведінки» (О. Андроннікова); Опитувальник для виявлення важливих показників і форм агресивної поведінки А. Баса та А. Даркі; Методика оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОО) «Адаптивність»; Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс); «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко).

Після здійснення емпіричного аналізу виявлено статистично значущі розбіжності у психологічних характеристиках між молодими людьми, які зазнали віктимізації, і тими, хто такого досвіду не має. Відсоток молодих людей, які мали справу з віктимізацією, досить високий: більше 84 % опитаних повідомляли про пережиті випадки різного роду насильства, причому найчастіше це були емоційне насильство та булінг. Емоційні реакції на віктимізацію виявляються суттєвими: тривожність, зниження самовпевненості, депресивні стані, страх та почуття вини переважають у молодих людей після насильницьких інцидентів.

Кількість осіб, що шукають психологічну допомогу, залишається низькою: лише 17,6 % респондентів звернулися до фахівців, що вказує на необхідність ширшої популяризації психологічної підтримки. Молоде покоління погоджується з важливістю запобігання віктимізації. За оцінками, найрезультативнішими методами зниження рівня віктимізації є робота з сім'ями та надання підтримки в навчальних закладах.

У віктимізованих осіб спостерігається суттєво нижчий рівень адаптаційних можливостей. Лише 43,6 % з них демонструють високий або середній рівень адаптації, в той час як серед невіктимізованих цей показник досягає 71,4 %. Агресивна і саморуйнівна поведінка виявляється частіше у людей, які зазнали віктимізації, що підкріплює дані методики О. Андроннікової та опитувальника Басса-Даркі. Показник позитивного

психічного здоров'я у групі 1 суттєво знижений − лише 20,3 % осіб мають високий рівень, що вказує на емоційну вразливість та потребу в психологічній реабілітації.

5. У результаті проведеної роботи було розроблено психологічний тренінг, спрямований на розвиток позитивного самосприйняття та асертивної поведінки особистості. Структура тренінгу охоплює ключові аспекти формування здорової самооцінки, усвідомлення власної унікальності, здатності до самозахисту та ефективного міжособистісного спілкування.

Тренінг базується на сучасних психологічних підходах і включає інтерактивні вправи, рефлексивні завдання, групові дискусії та практичні моделі поведінки, що дозволяють учасникам не лише теоретично засвоїти поняття асертивності, а й закріпити їх у реальних життєвих ситуаціях. Особливу увагу приділено формуванню навичок емоційної грамотності, встановлення особистих меж, подолання внутрішніх бар’єрів та розвитку впевненості у собі.

Розроблений тренінг може бути ефективним інструментом у роботі з молоддю, освітянами, психологами та соціальними працівниками, оскільки сприяє профілактиці віктимної поведінки, підвищенню рівня психологічної стійкості та формуванню здорових моделей взаємодії. Таким чином, він є важливим внеском у розвиток особистісного потенціалу та психосоціального благополуччя учасників.

-

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алєксєєнко Т. Ф. Явища мобінгу й булінгу у взаєминах особистості та колективу. *Управління освітою.* 2019. № 4. С. 46-53.

2. Арабі Ш. Як вижити серед токсичних людей. Київ: Видавництво Артбукс, 2022. 236 с.

3. Байдик В. В. Захист дітей від насильства: соціально-психологічний аспект. *Virtus*. №37. 2019. С. 36-38.

4. Боковець О. І. Феномен психологічного насилля: сутність, особливості та форми прояву. *Габітус*. Випуск 26. 2021. С. 48-52.

5. Боковець О. Наслідки впливу психологічного насилля на психічне здоров'я особистості. *Перспективи та інновації науки*. №1 (6). 2022. С. 13.

6. Бояршинова К. Трансформація емоційного насилля в контексті онлайн-спілкування в соціальних мережах. *The Bulletin highlights the results of theoretical, scientific, applied and scientific-experimental researches on the current issues of Psychology.* №2. 2021. С. 16-19.

7. Бурлакова І. А. Кризова психологія. Київ: Вид-во КРЦПК, 2022. 84с.

8. Гарькавець С. О., Сібіркіна В. В. До проблеми психології насилля. *Соціально-психологічні та правові аспекти протидії насиллю в освітніх закладах.* Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет». 2023. С. 234-236.

9. Гарькавець С. О. Психологія підліткової віктимності. Луганськ : вид-во «Ноулідж», 2013. 175 с.

10. Гейз С., Штросаль К., Вілсон К. Терапія прийняття та відповідальності. Процес і практика усвідомлених змін. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 515 с.

11. Грицюк І. М. Психофізіологія. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 322с.

12. Грицюк І. М., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин: теорія та практика. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 252 с.

13. Грицюк І. М., Магдисюк Л.І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.

14. Гокінз Д. Відпусти. Шлях звільнення. Київ: BookChef, 2025.

15. Головацька М. Соціально-психологічні проблеми насильства. 2013. 35-36 с.

16. Григор'єва О. В. Агресія, насильство, жорстокість [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/jnn_2015_10_24

17. Григор'єва О. В. Кримінальна агресія: агресія та агресивність [Електронний ресурс]. 2014. С. 123-130. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/jnn_2014_8_

18. Гура С. О. Психологічні особливості віктимної поведінки молодих людей. Електронний ресурс: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/6062/1/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F%20%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%B01.pdf

19. Джужа О. М., Карпенко С. М. Кримінологічні засади віктимізації та девіктимізації як різновидів профілактичної діяльності. *Право і суспільство*, 2011. № 1. С. 7-11.

20. Дерев'янко С., Примак Ю., Ющенко І. Роль емоційного інтелекту в запобіганні віктимності молоді. *Наука і освіта*. №9-10. 2018. С. 44-51.

21. Діденко Г. Феномен насилля у психології. *Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей*. Тернопіль : Стереоарт, 2014. С. 308.

22. Енґел Б. Звільнись від емоційного насилля. Як розірвати замкнене коло приниження і сорому в стосунках. Київ: Yakaboo Publishing, 2022. 336 с.

23. Іванова А., Романюк Л. Профілактика психологічного насилля в професійних колективах. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності*. Київ, 2023. С. 52.

24. Ємельянова О. Трикутник страждань. Київ: КМ-Букс, 2022. 227 с.

25. Кабанцева А. В. Теоретико-методологічний дискурс психологічного насилля: шляхи попередження та виявлення. *Габітус.* 2021. Випуск 21. С. 119-123.

26. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modifi ed BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія,* №3-4(27), 2022. С. 85-94.

27. Керонян А. А., Кулик К. Д. Віктимологічна характеристика жертви злочинів проти статевої недоторканості. Електронний ресурс. Режим доступу: chrome/extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dspace.nlu.edu.ua/bitstream/123456789/13843/1/Keropyn_Kulyk_299-302.pdf

28. Коваленко О. О. Емоційний абьюз та газлайтинг у навчальному середовищі. *Напрям «Гуманітарні науки». Том. 1*. 2018. С. 296-297.

29. Кочергіна І. А. Критерії та форми психологічного насильства. *Проблеми сучасної психології.* 2016. Випуск 33. С. 314-326.

30. Крейсман Д. Дж, Страус Г. Я ненавиджу тебе, але не покидай мене. Як жити з «важкими» людьми. Київ: Форс Україна, 2023. 256 с.

31. Лушпай Л. І. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії). *Українознавчий альманах.* 2010. Вип. 4. С. 126-131.

32. Методики дослідження психічного здоров’я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН Украї ни, 2023. 76 с.

33. Морено Е. Незримий. Відверта історія про булінг. Київ: Vivat, 2022. 320 с.

34. Рудь Л. І. Насилля та жорстокість: чи існує боулінг в українській школі: шляхи вирішення проблеми. *Психолог.* 2011. № 39 (471). С. 17-20.

35. Селані Д. П. Ілюзія любові. Чому жінка повертається до свого кривдника. Київ: Свічадо, 2022. 255 с.

36. Сорокіна А. А. Мобінг та булінг в трудових відносинах. *Молодий вчений*, №11 (63), 2018. С. 139-146.

37. Сорока Ю. Г. Ворог як категорія соціального сприйняття. *Вісник Львівського університету.* Львів, 2011. Вип. 5. С. 148–153.

38. Стерн Р. Ефект Газлайту. Посібник із відновлення: Ваш особистий шлях зцілення від емоційного насильства. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 408 с.

39. Степура Є. В. Інформаційні технології та негативні явища у психічній сфері. 2021. Вип. 24, т. 2. С. 172–176. Електронний ресурс. Режим доступу: http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/33.pdf

40. Суденко Ю. Булінг як різновид насилля в закладах освіти. *Юридична психологія*. №31.2. 2022. С. 35-40.

41. Теркерст Л. Небажана. Жити в любові, навіть, якщо почуваєшся гірше за інших, відкинутою та самотньою. Київ: Свічадо, 2021. 345 с.

42. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ: Персонал, 2017. 160 с.

43. Удовиченко А. В. Психологічне насильство. *Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика*. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020.С. 469-470.

44. Федотова Т. Переживання морального дистресу особистістю: теоретичне осмислення проблеми. 2022. Вип. 40. С. 180–193. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-fed

45. Христенко В. Е. Психологія жертви. Харків: Консум, 2005. с. 256.

46. Хлєбова В. Бути жертвою більше не вигідно. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2021. 270 с.

47. Чалдині Р. Психологія впливу. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023.

48. Bett L. Bottoms, Cynthia J. Naydowski, Gail S. Goodman Children as Victims, Witnesses, and Offenders: Psychological Science. Kindle Edition by Format: Kindle Edition, 2009. 433 P.

49. Dayning T. Victims of production: what the psychological industry does to people. United Kingdom: Robert Davis' Pub, 1998. 420 P.

50. Endler, N. S., Parker, J. D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology,* №58(5), 1990. P. 844-854.

51. Fanetti, M., O'Donoghue, U. T., & Fonder-Happel, R. Forensic child psychology: working in courts and clinics. Wiley, 2014. 352 P.

52. Hutcherson O. Psychology of victimization. United Kingdom: New Science Pub Inc, 2011. 232 P.

53. Holliday Robin E., Markey T. Child Forensic Psychology: Memory of Victims and Witnesses. Red Globe Press, 2012. 290 P.

54. Resick P. A. A., Jordan G. C., Girelli S. A. Comparative outcome study of behavioral group therapy for sexual assault victims. *Behavior Therapy*, 1988. V. 19. P. 385-401.

55. Sutherland S., Scherl D. Patterns of response among victims of rape. *Am. J. Orthopsychiatry*. 1970. V. 109. P. 503-511.

56. Viano E. The protection of victims: socio-political considerations and a plan for action. *Quad. Psich. Forense*.1994. Vol. III, №1. P. 37.

57. Viano E. The victimology handbook. N. Y. : Garland Pub. Inc., 1990. 632 p.

58. Wallace H. Victimology, legal, psychological, and social perspectives. Boston, Mass, USA. : Allyn and Bacon, 1998. 468 p.

59. Sinnamon W. P., Sinnamon G. The Psychology of Criminal and Antisocial Behaviour: Perspectives of the Victim and the Offender. USA: Academic Press, 2017. 632 P.

60. Morningstar, D. The Narcissist's Handbook: How to Identify, Disarm, and Protect Yourself from Narcissists, Sociopaths, Psychopaths, and Other Manipulative and Abusive People. USA: Morningstar Media. 2017. 432 P.

61. Timothy John Dark Psychology & Manipulation Defense: Defend Yourself From Insidious Tactics and Learn to Recognize Covert Manipulation, Mind Control, and Unwanted Persuasion Used to Trap Innocent Victims. Kindle Edition, 2024. 151 P.

62. Collins K. Living with Victim Mentality: Shifting the Mindset from Victim to Victor. Part of: Living with by Courtney Collins, 2024. 162 P.