МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

# на тему: ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Студентка 4 курсу,
групи 6-0531з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Самара Альона Олександрівна
Керівник: Грандт В. В., к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к.псих.н.,
доцент кафедри психології

.

Запоріжжя

2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри психології

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

**З А В Д А Н Н Я**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
_____Самарі Альоні Олександрівні_____

Тема роботи Індивідуально-психологічні чинники віктимної поведінки підлітків

керівник роботи Грандт В. В. к. психол. наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 135—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити сутність і зміст поняття віктимної поведінки; проаналізувати вікові та соціальні чинники віктимної поведінки; дослідити вплив індивідуально-психологічних чинників віктимної поведінки; провести емпіричне дослідження з використанням методів психологічного тестування та якісного аналізу; оцінити результати дослідження та надати психологічні рекомендації щодо надання допомоги підліткам зі схильності віктимної поведінки.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 рисунка, 1 таблиця.

6. Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|---|---|---|---|
| | | Завдання Видав | Завдання Прийняв |
| Вступ | Грандт В. В., доцент | | |
| Розділ 1 | Грандт В. В., доцент | | |
| Розділ 2 | Грандт В. В., доцент | | |
| Висновки | Грандт В. В., доцент | | |

7. Дата видачі завдання _____

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|---|---|---|---|
| 1 | Збір та систематизація матеріалу | лютий 2025 р. | Виконано |
| 2 | Робота над вступом | березень 2025 р. | Виконано |
| 3 | Робота над першим розділом | березень 2025 р. | Виконано |
| 4 | Робота над другим розділом | квітень-травень 2025 р. | Виконано |
| 5 | Написання висновків | червень 2025 р. | Виконано |
| 6 | Передзахист | червень 2025 р. | Виконано |
| 7 | Нормоконтроль | червень 2025 р. | Виконано |

Студент _____А. О. Самара

Керівник роботи _____ В. В. Грандт

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** _____ А.О. Неманежина

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра складає: 51 сторінку, 1 таблицю, 3 рисунка, 29 джерел, 3 додатка.

Об’єкт дослідження - віктимна поведінка підлітків.

Предмет дослідження - індивідуально-психологічні чинники віктимної поведінки підлітків.

Мета роботи - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити індивідуально-психологічні чинники, що впливають на схильність підлітків до віктимної поведінки.

Гіпотеза: рівень тривожності та рівень самооцінки мають зв’язок із схильністю до віктимної поведінки у підлітків: чим вищим є рівень тривожності та нижчим рівень самооцінки, тим вищою є схильність до віктимної поведінки.

Методи дослідження: теоретичні методи: аналіз, систематизація та узагальнення наукової інформації; емпіричні методи: тестування.

Наукова новизна роботи полягає у вивченні особливостей впливу тривожності та самооцінки на формування схильності до віктимної поведінки в підлітковому віці, з акцентом на виявленні характеру взаємозв’язку між цими показниками. У межах роботи розроблено рекомендації щодо профілактики віктимної поведінки підлітків з урахуванням рівня їх тривожності та самооцінки.

Галузь використання: освітні заклади, практична діяльність психологів, діяльність соціальних служб.

ВІКТИМНА ПОВЕДІНКА, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ЖЕРТВА САМООЦІНКА, ТРИВОЖНІСТЬ.

## SUMMARY

Samara A.O Individual and Psychological Factors of Victim Behavior in Adolescents.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (30 items), and 3 appendix (6 pages). The qualifying work volume is 51 pages long. There are 1 tables and 3 illustrations.

The qualifying work includes a theoretical analysis and describes empirical research on the psychological factors influencing victim behavior in adolescence. The bachelor thesis is composed of 3 chapters, each of them exploring different aspects of the manifestation and determinants of victim behavior in adolescents.

The research object: victim behavior in adolescence.

The research subject: individual and psychological factors influencing victim behavior in adolescents.

The research goal: to theoretically justify and empirically study individual and psychological factors contributing to victim behavior in adolescence.

The research tasks are:

- To analyze psychological literature on the issue of victim behavior and identify its main theoretical and empirical approaches in domestic and foreign psychology;
- To determine the essence and types of victim behavior in adolescents;
- To identify individual psychological characteristics associated with a tendency toward victim behavior;
- To conduct empirical research and analyze the relationship between victim behavior, self-esteem, and anxiety among adolescents.
- Chapter 1 “Theoretical background of victim behavior in adolescence” presents an overview of scientific approaches to understanding victim behavior, its types, and factors contributing to its emergence, based on psychological theories and previous research.

Chapter 2 “Empirical study of the individual and psychological factors of victim behavior” describes the methodology, research tools, and results of the empirical study. The results confirm the relationship between low self-esteem, high anxiety, and a greater tendency toward victim behavior in adolescents.

Key words: victim behavior, adolescence, self-esteem, anxiety, psychological factors, empirical research.

**ЗМІСТ**

ВСТУП……..8
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ…….11
1.1 Поняття віктимної поведінки: сутність та підходи до вивчення……11
1.2 Вікові та соціальні чинники формування віктимної поведінки у підлітків**.**…….16
1.3 Індивідуально-психологічні чинники як передумови віктимності……20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ…….30
2.1. Опис проведеного емпіричного дослідження, застосованих методів та методик.……..……30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження……34
2.3. Практичні рекомендації щодо подолання схильності до віктимної поведінки підлітків……41
2.4. Розробка психокорекційого тренінга для зниження схильності віктимної поведінки..……..43
ВИСНОВКИ……...47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….....49
ДОДАТКИ……..52

# ВСТУП

Актуальність теми: Віктимна поведінка підлітків є важливою соціально-психологічною проблемою сучасного суспільства. Підлітковий вік - це період активного формування особистості, коли відбувається пошук власної ідентичності, самовираження та встановлення соціальних зв'язків. Однак цей період також супроводжується підвищеною емоційною вразливістю, що може сприяти розвитку віктимної поведінки.

Віктимна поведінка проявляється у схильності особистості до потрапляння в ситуації насильства, маніпуляції, цькування та інших видів психологічного чи фізичного впливу. Особливо актуальною ця проблема стає у підлітковому віці, коли соціальні фактори, рівень самооцінки, стилі виховання та індивідуально-психологічні особливості можуть формувати схильність до віктимності.

Науковці, зокрема А. Бек, Е. Фромм, В. Голін, О. Джужа, В. Шутц, О. Савченко, К. Кулик, З. Фрейд досліджували психологічні особливості осіб, схильних до віктимної поведінки. игмунд Фрейд трактував віктимність як результат несвідомих внутрішніх конфліктів та прагнення до самопокарання, закладених ще в ранньому дитинстві. Аарон Бек у межах когнітивної теорії вказував на роль деструктивних переконань та викривлень мислення, які формують у людини відчуття безсилля, провини та невпевненості, що сприяє прийняттю ролі жертви. Еріх Фромм розглядав віктимну поведінку як наслідок втечі від свободи та відповідальності, а також як спосіб адаптації особистості до тиску соціальних структур. Українська дослідниця В. Голіна акцентувала увагу на стабільності віктимних рис як компоненті особистості, які сформовані під впливом життєвого досвіду та соціальних моделей взаємодії. О. Джужа у своїх працях звертає увагу на кримінально-правовий аспект віктимності, тоді як В. Шутц аналізує поведінкові особливості та базові потреби особистості, невдоволення якими може зумовлювати пасивну

або підпорядковану стратегію реагування. У свою чергу, О. Савченко та К. Кулик підкреслюють актуальність дослідження віктимної поведінки в підлітковому віці, вказуючи на особливу чутливість цього періоду до впливу соціальних і внутрішньоособистісних факторів.

Отже, дослідження індивідуально-психологічних чинників віктимної поведінки підлітків є необхідним для розробки ефективних профілактичних заходів, які сприятимуть зниженню рівня віктимності серед молоді та формуванню психологічної стійкості.

Об’єкт дослідження - віктимна поведінка підлітків як психологічне явище.

Предмет дослідження - низька самооцінка та тривожність як вплив на формування віктимної поведінки у підлітковому віці.

Мета роботи - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити індивідуально-психологічні чинники, що впливають на схильність підлітків до віктимної поведінки.

Гіпотеза: рівень тривожності та рівень самооцінки мають статистично значущий зв’язок із схильністю до віктимної поведінки у підлітків: чим вищим є рівень тривожності та нижчим рівень самооцінки, тим вищою є схильність до віктимної поведінки.

Для досягнення мети нами були визначені такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття віктимної поведінки та визначити його роль у підлітковому віці.

3. Провести емпіричне дослідження індивідуально-психологічних чинників та дослідити вплив індивідуально-психологічних чинників на віктимну поведінку в підлітковому віці.

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи: аналіз, систематизація та узагальнення наукової інформації.

2. Емпіричні методи: тестування. Використані наступні психодіагностичні методики:

1) Опитувальник на схильність до віктимної поведінки (адаптований варіант методики В. Л. Сміта) – для визначення рівня віктимної поведінки у підлітків.

2) Шкала тривожності Бека (BAI) – для вимірювання рівня ситуативної та загальної тривожності респондентів.

3) Шкала самооцінки Розенберга – для оцінки рівня глобальної самооцінки досліджуваних осіб.

Наукова новизна роботи полягає у вивченні особливостей впливу тривожності та самооцінки на формування схильності до віктимної поведінки в підлітковому віці, з акцентом на виявленні характеру взаємозв'язку між цими показниками. У межах роботи розроблено рекомендації щодо профілактики віктимної поведінки підлітків з урахуванням рівня їх тривожності та самооцінки.

Практична значущість полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психопрофілактичних заходів і корекційних програм, спрямованих на зниження рівня віктимної поведінки серед підлітків, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення самооцінки та подолання тривожності.

Структура кваліфікаційної роботи бакалавра: робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 30 найменування та додатків на 7 сторінках. Загальний обсяг основного тексту становить 64 сторінок. Робота містить 4 таблиць і 3 рисунків.

# РОЗДІЛ 1.
# ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

## 1.1 Поняття віктимної поведінки: сутність та підходи до вивчення

Проблематика віктимної поведінки у психологічній науці набула особливої актуальності у зв'язку зі зростанням кількості міжособистісних конфліктів, випадків домашнього насильства, булінгу, маніпуляцій та психологічного тиску у соціальних взаємодіях. У сучасному суспільстві, яке характеризується високим рівнем соціальної нестабільності та агресивних впливів, вивчення особистісних факторів, що роблять людину більш уразливим до жорстокого поводження або деструктивних відносин, є надзвичайно важливим. Одним із таких чинників виступає віктимна поведінка (від латинського слова victima - жертва) - тип взаємодії з оточенням, який підвищує ймовірність того, що людина опиниться в ситуації насильства або стане жертвою інших форм пригнічення.

Сутність поняття «віктимна поведінка» полягає у специфічному типі реагування на дійсність, який виражається у схильності особи до зайняття пасивної або підлеглої позиції, навіть тоді, коли це суперечить її інтересам чи безпеці. У психологічному сенсі це може бути результатом тривалого впливу негативного досвіду, заниженої самооцінки, відсутності навичок емоційної саморегуляції чи асертивної поведінки. У багатьох випадках, віктимність формується в результаті ранніх міжособистісних взаємодій, зокрема в системі дитячо-батьківських стосунків, де домінували контроль, знецінення, або, навпаки, гіперопіка [7, 112].

Як зазначає В. Голіна, віктимна поведінка - це стійка система особистісних характеристик, соціального досвіду та моделей взаємодії, що призводить до того, що індивід або сам стає жертвою, або створює умови, що сприяють підвищенню ризику бути втягнутим у травматичну ситуацію.

Важливо зазначити, що віктимність може бути як усвідомленою, так і неусвідомленою. У другому випадку особа, не розпізнаючи власних поведінкових патернів, може знову і знову потрапляти у ситуації, які відтворюють її травматичний досвід [8, 117].

До характерних рис віктимної поведінки науковці виокремлюють:

1. Підвищену поступливість.
2. Труднощі з відстоюванням особистих кордонів.
3. Схильність до повторення травматичного досвіду.
4. Уникнення конфліктів навіть ціною особистого комфорту.
5. Почуття провини у ситуаціях, де провини об’єктивно немає.
6. Залежність від зовнішньої оцінки.
7. Потребу у підтвердженні своєї цінності через стосунки.

Також В.Голіна наголошує, що повторна віктимізація є наслідком не лише зовнішніх обставин, а й стійких особистісних стратегій реагування, які не були скориговані після першої травматичної події. Це положення особливо важливе в контексті психологічної практики, оскільки воно вказує на необхідність не лише зовнішнього захисту жертви, а й внутрішньої психологічної корекції її поведінкових установок.

Особливу увагу В.Голіна приділяє віктимній профілактиці як невід’ємній складовій соціальної політики. У її дослідженнях розроблено концепцію комплексного підходу до запобігання віктимізації, що передбачає :

- правову просвіту;
- формування навичок самозахисту;
- розвиток критичного мислення у дітей та підлітків;
- створення безпечного середовища в закладах освіти [8, 177].

Варто звернути увагу, що прояви віктимної поведінки можуть набувати різних форм у залежності від віку, гендеру, життєвого досвіду та соціального контексту. Особливо вразливим періодом для її формування є підлітковий вік, коли особистість перебуває у стані інтенсивного пошуку ідентичності,

самооцінка є нестабільною, а потреба в соціальному прийнятті - надзвичайно високою. Саме тому, за словами О. Савченко, підлітки є однією з найризикованіших категорій щодо формування віктимної поведінки, оскільки не мають ще сформованих механізмів самозахисту та емоційної саморегуляції.

Віктимологія як наука розвивається в двох основних напрямах - у широкому і вузькому сенсі. У широкому сенсі вона охоплює вивчення осіб, які потрапляють у стан жертви внаслідок дії різних соціальних, природних чи біопсихологічних факторів. У вузькому розумінні - це наука про жертв злочинів і вивчення причин їх віктимізації. Обидва підходи мають цінність, однак у контексті психологічного аналізу важливо звертати увагу на особистісні чинники, що зумовлюють формування віктимної поведінки у контексті міжособистісних відносин.

Підходи до вивчення віктимної поведінки класифікують на кілька основних напрямів:

1. Кримінологічний підхід -розглядає віктимність як схильність особи до потрапляння в ситуації злочину, де поведінка жертви розглядається як один з факторів, що провокує злочинця. Хоча цей підхід є важливим для розуміння причин злочинності, він часто критикується за звинувачення жертви у подіях, що відбулися, що є етично неприйнятним у психологічній практиці.

2. Психологічний підхід - зосереджується на вивченні глибинних особистісних механізмів, що формують віктимну поведінку: травматичний досвід дитинства, низька самооцінка, внутрішні конфлікти, страх відкидання, залежність від думки інших. Саме психологічний підхід дозволяє виявити, чому певні люди демонструють пасивність, приймають насильство або відтворюють поведінку жертви знову і знову.

3. Соціально-психологічний підхід - акцентує увагу на соціальних факторах: стилі виховання, мікрокліматі в родині, школі, соціокультурному контексті. Тут поведінка особи розглядається як результат взаємодії з

оточенням, де жертва є не лише результатом власних психологічних рис, а й продуктом соціальних умов.

Теоретичне підґрунтя вивчення віктимної поведінки ґрунтується також на класичних концепціях особистісного розвитку. Так, З. Фрейд у своїй теорії психосексуального розвитку виділяв кілька етапів формування базових рис характеру, кожен з яких може стати джерелом потенційних порушень у дорослому житті. Наприклад, фіксація на оральній фазі може зумовити залежність і потребу в постійному прийнятті, тоді як анальна фаза - або формує самоконтроль, або - у разі її порушення - веде до надмірного підпорядкування [5].

Е. Еріксон, продовживши ідеї З.Фрейда, запропонував концепцію психосоціальних криз, які особистість повинна пройти у процесі розвитку. Невирішеність таких криз, як «довіра проти недовіри» чи «ініціатива проти почуття провини», з часом може трансформуватися у схильність до віктимної поведінки, оскільки особа не в змозі реалізовувати власну волю чи приймати відповідальність за власні вчинки [4, 320].

Одним із важливих внесків у розуміння формування віктимності стала концепція психологічного народження, яку розробили М. і Дж. Уайнхолд. Вона передбачає, що дитина повинна пройти процес відділення від матері й сформувати автономне «Я». Якщо цей процес залишається незавершеним, у дорослому віці особа залишається психологічно залежною, що створює підґрунтя для віктимної поведінки [6, 132].

Ще однією значущою моделлю є теорія В. Шутца, яка описує три ключові потреби особистості: приєднання, контроль і відкритість. Нездатність задовольнити одну з них може призвести до деформацій у соціальній поведінці, включаючи віктимність. Наприклад, надмірна потреба у приналежності може зумовити поступливість і страх бути відкинутим, а відсутність навичок контролю - нездатність захищати себе у конфліктних ситуаціях [16, 384].

З-поміж українських дослідників, варто виділити О. Джужа, який у кримінологічному аспекті розглядав віктимність як закономірне явище в системі соціальних відносин. Він підкреслював, що важливо не лише вивчати поведінку злочинця, але й фактори, які формують уразливість жертви. К. Кулик акцентувала увагу на психоемоційних особливостях осіб із віктимною поведінкою, відзначаючи роль травматичного досвіду, особливостей ідентичності та рівня емоційної стабільності. Її дослідження є цінними для розуміння психологічного портрету підлітків із ознаками віктимності [10].

Суттєвий внесок у вивчення віктимної поведінки підлітків зробила українська дослідниця О.Савченко - автор численних праць із проблем психолого-педагогічного супроводу розвитку особистості в освітньому середовищі [18]. У своїх працях О.Савченко акцентує увагу на тому, що віктимна поведінка серед підлітків є не просто наслідком окремих психологічних факторів, а проявом глибших особистісних і соціальних деформацій, пов’язаних з процесом становлення ідентичності. Вона наголошує, що в підлітковому віці формується життєва позиція, базові уявлення про себе й інших, і саме в цей період молодь є надзвичайно вразливою до впливу зовнішнього середовища. О.Савченко підкреслює, що школа та родина відіграють ключову роль у формуванні поведінкових стратегій. Якщо підліток стикається з постійною критикою, знеціненням або авторитарним стилем виховання - у нього не формуються здорові навички самозахисту, а натомість розвивається залежна, поступлива, підкорена поведінка, яка згодом стає основою віктимності.

Також О.Савченко приділяє дисгармонійному стилю педагогічної взаємодії, що сприяє появі в учнів комплексу меншовартості, тривожності, страху перед авторитетами. Вона звертає увагу, що школярі, які не мають підтримки з боку вчителя або батьків, частіше виявляють віктимні тенденції - не здатні захищати свої права, легко піддаються тиску, схильні до самозвинувачення.

Особливу увагу вивченню віктимної поведінки слід приділяти у підлітковому віці. Це період, коли формуються основи самосприйняття, життєвої позиції та навичок взаємодії з іншими. Психологічна вразливість у поєднанні з пошуком ідентичності та підвищеною потребою у соціальному визнанні створюють ґрунт для віктимних реакцій. Наприклад, дівчина, яка не отримує емоційної підтримки вдома, може вступити у токсичні стосунки, вважаючи, що так реалізує свою потребу в любові. Або хлопець, що став жертвою булінгу, може прийняти цю роль як частину своєї ідентичності, не бачачи альтернатив [18].

Комплексне вивчення цього явища вимагає синтезу підходів з психології, соціології, педагогіки та кримінології. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє глибше зрозуміти причини віктимної поведінки, її механізми, а також ефективно працювати над її профілактикою. У контексті освіти це означає потребу в розробці програм, спрямованих на формування емоційної компетентності, розвиток навичок асертивності, критичного мислення та самоповаги у дітей і підлітків.

У підсумку, віктимна поведінка є складним і багатогранним феноменом, що охоплює різні рівні людського функціонування - від індивідуально-психологічного до соціального. Її розуміння потребує не лише аналізу конкретних випадків, а й глибокого осмислення системних факторів, що впливають на формування життєвих сценаріїв. Лише за умови такої комплексної роботи можна забезпечити ефективну профілактику і підтримку тих, хто перебуває у групі ризику або вже демонструє віктимні риси поведінки.

## 1.2 Вікові та соціальні чинники як формування віктимної поведінки у підлітків

Підлітковий вік характеризується періодом активних психологічних, емоційних та фізичних змін, які можуть суттєво впливати на формування

віктимної поведінки. Саме в цей час закладаються основи самооцінки, розвитку ідентичності, соціальних взаємодій та здатності до емоційного регулювання. Психологічні процеси, що відбуваються на цьому етапі, можуть як сприяти, так і ускладнювати адаптацію підлітка до суспільства. [2]

Особливості підліткового розвитку:

1) Емоційна нестабільність - підлітки часто переживають сильні емоційні коливання, що може призвести до імпульсивних вчинків і недооцінки потенційних загроз. Вони можуть ставати більш вразливими до негативних впливів, оскільки їх емоційна регуляція ще не розвинена повністю.

2) Ідентичність і самооцінка - підлітки активно шукають своє місце у світі, що часто супроводжується кризами самоідентифікації. Низька або нестабільна самооцінка може збільшувати ймовірність того, що підліток потрапить у віктимні ситуації, оскільки він може шукати визнання чи прийняття навіть за рахунок особистих меж.

3) Пошук соціального прийняття - підлітки дуже чутливі до думки своїх ровесників. Вони схильні до наслідування, що може призводити до участі в групах, де є вищий ризик соціальних або фізичних агресій, або, навпаки, до уникнення соціальних ситуацій, що може також стати передумовою для віктимної поведінки.

4) Зміни в когнітивному розвитку - підлітки вже мають здатність до абстрактного мислення, їх когнітивні здібності ще не сформовані в повному обсязі, це може призвести до того, що вони не повністю оцінюють наслідки своїх вчинків або не можуть розпізнати потенційні небезпеки, що підвищує ймовірність стати жертвою [9, 140].

Віктимність у підлітковому віці може бути пов'язана з різноманітними психологічними проблемами, такими як тривожність, страхи, агресивність та пасивність. Підлітки, які переживають інтенсивні емоційні стани, можуть шукати "безпечні" способи взаємодії з оточенням, навіть якщо це підвищує їхню уразливість. Крім того, підлітки, що демонструють агресивну

поведінку, здатні привертати увагу інших, що, у свою чергу, може спровокувати агресивну реакцію з їхнього боку.Натомість пасивність може стати причиною відсутності здатності відстоювати свої кордони [7].

Загалом, підлітковий період є тимчасовим, але важливим етапом розвитку, що суттєво впливає на формування віктимної поведінки, і тому вивчення цього віку в контексті віктимності є важливим напрямком для психології.

Формування віктимної поведінки підлітків значною мірою залежить від соціального контексту, в якому відбувається розвиток особистості. Соціально-психологічні фактори, такі як умови виховання в сім'ї, взаємини в освітньому середовищі, вплив однолітків та загальна атмосфера в суспільстві, відіграють вирішальну роль у становленні індивіда та його поведінкових моделей [9, 139].

Сім'я - перше і найбільш значуще середовище соціалізації дитини. Саме у взаємодії з батьками та іншими членами родини дитина здобуває перший досвід спілкування, формує базові уявлення про себе, інших людей і світ загалом. Сімейні дисфункції є однією з головних причин формування віктимної поведінки. Емоційна холодність або відчуження батьків, нестача уваги, підтримки, схвалення. У таких умовах дитина не відчуває себе значущою, не розвиває позитивного образу "Я", що згодом підвищує ймовірність підпорядкованої, пасивної поведінки. Гіперопіка або авторитарність, які позбавляють підлітка можливості приймати самостійні рішення, розвивати впевненість у собі, формувати кордони. У результаті дитина стає залежною, не здатною протистояти тиску. Насильство в сім'ї (фізичне, психологічне, сексуальне). Діти, які стали жертвами насильства або свідками жорстокого поводження, часто відтворюють роль жертви у своїх майбутніх міжособистісних стосунках. Ігнорування емоційних потреб дитини, що спричиняє відчуття самотності, неприйняття, недостатньої цінності [4].

Школа - друге важливе соціальне середовище для підлітка, де відбувається активна соціалізація, формування самооцінки та соціальних навичок. У шкільному контексті на формування віктимної поведінки впливають: булінг (систематичне цькування) - основна причина віктимізації серед підлітків. Діти, які стали жертвами булінгу, часто internalізують роль жертви, втрачають впевненість у собі, уникають контактів, бояться конфліктів. Недостатня підтримка з боку педагогів. Якщо вчителі ігнорують конфлікти, прояви насильства або несправедливе ставлення, це посилює почуття безпорадності у жертв, створює відчуття відсутності захисту. Наявність несприятливого мікроклімату в класі, де домінують агресивні або маніпулятивні ролі, а підлітки з низьким статусом не мають змоги заявити про себе чи відстояти межі [15, 256].

Окрім сім'ї та школи, на підлітка впливають інші соціальні інститути - друзі, медіа, громадські організації, а також загальна культура та домінуючі соціальні норми. Серед значущих факторів: негативне інформаційне середовище, зокрема агресивний контент у соціальних мережах, пропаганда насильства, токсичних моделей стосунків, сексуалізації, знецінення особистості. Це формує спотворене сприйняття нормальних взаємин і сприяє прийняттю ролі жертви як "нормальної". Соціальна ізоляція, що може бути викликана як особистими труднощами, так і зовнішніми обставинами (міграція, війна, економічні труднощі). У таких умовах підліток залишається без підтримки, що робить його вразливим до негативного впливу. Відсутність позитивних рольових моделей, які б демонстрували асертивність, повагу до себе та інших, здатність захищати себе конструктивними способами [8].

Отже, соціально-психологічні фактори є визначальними у формуванні віктимної поведінки. Саме в процесі взаємодії з соціальним оточенням відбувається або закріплення статусу жертви, або його подолання. Комплексна профілактика віктимності передбачає не лише роботу з особистістю підлітка, а й зміни в його соціальному контексті - підтримку в навчальному закладі, поліпшення сімейних відносин, а також створення безпечного і приймаючого середовища.

## 1.3 Індивідуально-психологічні чинники як передумови віктимної поведінки

Індивідуально-психологічні чинники відіграють фундаментальну роль у формуванні віктимної поведінки, виступаючи своєрідним підґрунтям для розвитку схильності особистості ставати жертвою. Ці фактори не є випадковими проявами, а скоріше усталеними психологічними особливостями, які визначають сприйняття людиною навколишнього світу, її емоційні реакції, когнітивні оцінки ситуацій та моделі поведінки у соціальних взаємодіях, особливо в умовах стресу, агресії чи соціальної небезпеки. Дії жертви в таких ситуаціях часто є не спонтанними, а зумовлені глибинними психологічними рисами та сформованими ставленнями, які можуть істотно підвищувати її вразливість до маніпулювання, насильства, приниження та інших форм віктимізації [11].

Особливо важливим є розгляд впливу цих факторів на молодь, зокрема підлітків. Період підліткового віку характеризується інтенсивними змінами в емоційній, когнітивній та соціальній сферах розвитку. Ці трансформації можуть тимчасово дестабілізувати психологічний стан підлітка, роблячи певні індивідуальні особливості більш вираженими та, відповідно, збільшуючи ризик стати жертвою. Недостатньо сформована система саморегуляції, підвищена емоційна чутливість, залежність від думки однолітків та пошук власної ідентичності можуть створювати сприятливе середовище для розвитку віктимних тенденцій.

Індивідуально-психологічні чинники являють собою сукупність вроджених та набутих характеристик особистості, що визначають її унікальність і впливають на поведінку, спосіб мислення, емоційні реакції та соціальні взаємодії. Ці чинники є основою для формування індивідуальності людини, її адаптивних можливостей, здатності до самореалізації та міжособистісного функціонування.

Одним із фундаментальних складників індивідуальності є темперамент - вроджена біологічна основа психіки, яка визначає інтенсивність, швидкість, ритм і стабільність психічних процесів. Темперамент не піддається вихованню, однак значною мірою впливає на стиль емоційного реагування, рівень збудливості, витривалості, а також швидкість переключення уваги. Люди з різними типами темпераменту - сангвініки, холерики, меланхоліки чи флегматики - демонструють різну чутливість до зовнішніх подразників, що впливає на їхню поведінку в соціальному середовищі, навчанні чи роботі [11].

Наступним важливим елементом є характер - сукупність стійких індивідуальних рис, які формуються у процесі соціалізації та відображають ставлення особистості до навколишнього світу, інших людей, самої себе та діяльності. Характер визначає, як саме людина поводиться в різних ситуаціях: чи здатна вона брати на себе відповідальність, як реагує на труднощі, наскільки виявляє доброзичливість, стриманість, рішучість або конфліктність. Саме через риси характеру реалізується темперамент у конкретних соціальних контекстах.

Важливим аспектом особистості виступає її мотиваційна сфера, що охоплює потреби, прагнення, цілі та спонукальні сили, які лежать в основі поведінки. Мотивація може бути внутрішньою - коли дії зумовлені особистим інтересом чи самореалізацією, або зовнішньою - коли вона зумовлена очікуваною винагородою чи тиском ззовні. Особливості мотиваційної сфери суттєво впливають на активність людини, її наполегливість, ініціативність, а також на здатність приймати рішення й доводити справу до кінця.

Не менш важливою є емоційна сфера, яка включає здатність відчувати, розпізнавати та виражати емоції. Вона охоплює такі характеристики, як емоційна чутливість, лабільність, стабільність, глибина переживань та здатність до емпатії. У різних людей емоційні реакції можуть бути більш або менш інтенсивними, швидко змінюватись або залишатися тривалими.

Здатність до емоційного самоконтролю, а також розуміння чужих почуттів є важливими передумовами для формування здорових міжособистісних стосунків.

Когнітивні процеси - індивідуальні особливості мислення, пам’яті, уваги, уяви та сприйняття. Люди відрізняються за стилем мислення: хтось краще працює з абстрактними поняттями, інші - з конкретними образами; деякі швидко сприймають нову інформацію, а інші - глибше її аналізують. Також у кожного є свій рівень концентрації, обсягу короткочасної пам’яті чи здатності до перенесення уваги. Ці процеси визначають ефективність навчання, орієнтацію у складних ситуаціях і здатність до саморефлексії [3].

Значущим індивідуальним чинником виступає також самооцінка - ставлення людини до самої себе, яке формується у процесі соціального досвіду та рефлексії. Самооцінка впливає на впевненість у собі, готовність до змін, рівень амбіцій та здатність протистояти фрустраціям. Вона може бути завищеною, заниженою або адекватною, і кожен варіант має свої переваги та ризики. Тісно з самооцінкою пов’язана Я-концепція - цілісне уявлення особистості про себе, яке включає не лише оціночне, а й описове сприйняття власних якостей, можливостей, цінностей і ролей.

Ще одним важливим компонентом є соціальна адаптованість - здатність ефективно функціонувати у соціальному середовищі. Вона проявляється в умінні будувати стосунки, дотримуватись соціальних норм, справлятися з критикою чи несправедливістю. Рівень адаптованості залежить як від темпераменту й характеру, так і від досвіду, рівня комунікативних навичок та емоційного інтелекту.

Вольова сфера також є невід’ємною складовою індивідуально-психологічного портрета. Сюди входять такі якості, як цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, здатність до мобілізації сил у складних ситуаціях. Розвинені вольові якості забезпечують людині можливість діяти відповідно до поставлених цілей, навіть у разі опору або емоційного напруження.

Останнім, але не менш значущим компонентом є особистісні установки - стійкі переконання, цінності, норми, які визначають ставлення до себе, інших людей, праці, моралі та життя загалом. Установки формуються під впливом виховання, культури, життєвого досвіду та середовища. Вони виступають внутрішнім компасом, що скеровує поведінку особистості у різних ситуаціях [12].

Після узагальнення основних індивідуально-психологічних характеристик особистості варто зосередити увагу на тих із них, які можуть виступати потенційними чинниками формування віктимної поведінки. У певному контексті саме ці риси й особливості взаємодіють із соціальним середовищем таким чином, що підвищують уразливість людини до ролі жертви.

1) Самооцінка є однією з ключових індивідуальних характеристик, що визначають способи взаємодії особистості з навколишнім світом. Вона включає в себе як усвідомлену оцінку власних здібностей і досягнень, так і внутрішнє відчуття власної цінності. Низька самооцінка є важливим чинником, що може сприяти розвитку віктимної поведінки. Підлітки з низьким рівнем самооцінки схильні до порівняння себе з іншими та часто відчувають свою неповноцінність, що може викликати потребу в підтвердженні їхньої значущості через взаємодії з іншими людьми, іноді за рахунок власних меж [5].

Самооцінка безпосередньо впливає на здатність підлітка адекватно сприймати соціальну ситуацію та реагувати на неї. Підлітки з низькою самооцінкою часто відчувають себе соціально незахищеними і не здатні ефективно відстояти свої права, через що вони стають легкими мішенями для булінгу, фізичного чи психологічного насильства з боку однолітків. Вони можуть приймати на себе роль жертви через недооцінку своїх можливостей і обмеження в спілкуванні [16].

Особливо важливими для розуміння цього процесу є два аспекти:

1. Невміння будувати здорові кордони - підлітки з низьким рівнем самооцінки часто не здатні чітко окреслювати особисті межі в стосунках з іншими людьми. Вони схильні до самопожертви, згодні на приниження або знущання, щоб уникнути конфліктів або здобути схвалення оточення.

2. Пошук соціального визнання через негативні стратегії - деякі підлітки з низькою самооцінкою намагаються компенсувати свою незадоволеність через порушення соціальних норм (дефіцит самоповаги призводить до агресії чи антисоціальної поведінки), що може ставити їх у ситуації жертви.

Крім того, низька самооцінка підлітків зазвичай пов’язана з підвищеною тривожністю. Підлітки з такими психологічними характеристиками схильні до страху перед відмовою чи невдачею, що ще більше ускладнює їх здатність адаптуватися в соціумі і підвищує ймовірність потрапляння в негативні соціальні ситуації. Такі підлітки можуть, наприклад, уникати взаємодії з однолітками або, навпаки, активно намагатися привернути до себе увагу, що лише посилює їх вразливість перед агресією чи насильством з боку оточення.

Важливо зазначити, що низька самооцінка в підлітковому віці не є лише внутрішньоіндивідуальним феноменом. Вона тісно взаємодіє з соціальними та сімейними чинниками. Підлітки, які виросли в умовах неповних або дисфункціональних сімей, схильні до низької самооцінки, адже часто відчувають недостатньо підтримки або прийняття з боку батьків. Крім того, підлітки, які зазнали жорстокого поводження або емоційного насильства в родині, можуть мати серйозні проблеми з самоповагою [18].

У школі важливу роль у формуванні самооцінки грає ставлення однолітків та вчителів. Вони можуть як підвищувати, так і знижувати самооцінку підлітка, в залежності від того, як оцінюється його успішність у навчанні, міжособистісні стосунки і соціальна інтеграція в колектив.

Самооцінка є ключовим психологічним чинником, який впливає на виникнення та розвиток віктимної поведінки у підлітків. Низька самооцінка значно збільшує ризик того, що підліток буде ставати жертвою насильства, а також схильним до самопринижения і самоосуду. Робота з підвищення самооцінки є важливим аспектом психокорекційної діяльності і повинна бути спрямована на підтримку підлітка в процесі формування здорового уявлення про себе і свої можливості.

2)Високий рівень тривожності є одним з найбільш значущих факторів, що сприяє розвитку віктимної поведінки. Підлітки, які переживають хронічну тривожність, мають схильність уникати конфліктних ситуацій і соціальних взаємодій, що може зробити їх надмірно поступливими та безпорадними в ситуаціях агресії. Вони схильні до гіперболізованого сприйняття небезпек, що може паралізувати їх здатність до адекватного реагування на загрози або стресові ситуації. Унаслідок цього такі підлітки можуть ставати жертвами через свою схильність уникати вирішення конфліктів або через підвищену піддатливість до маніпуляцій з боку оточення [12].

У підлітковому віці тривожність часто набуває виражених форм через гормональні зміни, соціальний тиск, проблеми в спілкуванні з однолітками та дорослими, а також через труднощі в самовизначенні та пошуку власної ідентичності. Підлітки, які страждають від тривожності, зазвичай мають труднощі у взаємодії з навколишнім світом: вони більше переживають через дрібниці, часто сумніваються у своїх силах, можуть відчувати страх перед відмовою або невдачею.

Підлітки, які мають низьку самооцінку та схильність до тривожності, зазвичай сприймають себе як менш здібних до адаптації в складних соціальних ситуаціях. Їхня тривожність може ставати перепоною для активного реагування на соціальні стимули, а також для адекватного захисту від потенційних загроз. Це підвищує ймовірність того, що вони стануть об'єктом агресії або маніпуляцій з боку інших. Невміння ефективно

регулювати тривогу може призводити до пасивного ставлення до зовнішніх проблем, що робить підлітка вразливим у стосунках з іншими.

Тривожні підлітки, які переживають високий рівень неспокою, часто обирають пасивні стратегії реагування на стресові ситуації. Вони не здатні твердо відстояти свої кордони і часто погоджуються на неприязні або навіть насильницькі стосунки, уникаючи конфліктів або боячись негативної оцінки з боку оточуючих. Така поведінка може посилювати їхню вразливість і ставити їх у ситуацію жертви.

Тривожні підлітки, через страх перед відмовою або сором'язливість, можуть уникати соціальних контактів або взаємодії з однолітками. Вони можуть відчувати себе відчуженими від соціуму, що сприяє розвитку самотності і соціальної ізоляції. В такому стані підліток може відчувати себе незахищеним і менш здатним протистояти агресії чи приниженню з боку інших. Психологічна ізоляція ще більше підвищує ймовірність віктимності, оскільки такі підлітки не можуть звернутися за допомогою або підтримкою до інших [21].

Тривожність може також впливати на сприйняття підлітками ситуацій, роблячи їх надмірно чутливими до можливих загроз або критики з боку оточуючих. Вони можуть перебільшувати реальні небезпеки, що часто призводить до надмірної обережності або навпаки агресії. Підлітки, які постійно відчувають тривогу, можуть займати оборонну або запобіжну позу, що посилює їхнє відчуття безсилля і збільшує шанси стати жертвою насильства або соціальної ізоляції.

Взаємозв'язок між тривожністю та віктимною поведінкою є складним. Тривожність є важливим чинником, що може сприяти формуванню віктимної поведінки підлітків, підвищуючи їхню вразливість до насильства, маніпуляцій та соціальних конфліктів. Підлітки, які страждають від високого рівня тривожності, часто не можуть адекватно реагувати на агресію або критику, що робить їх більш схильними до становлення жертвами в соціальному середовищі.

3) Депресивні прояви в підлітковому віці також сприяють розвитку віктимної поведінки. Підлітки з депресивними симптомами часто відчувають себе безпорадними та не здатними контролювати свою ситуацію. Це може призвести до самопожертви, соціальної ізоляції та схильності приймати поведінку, що є шкідливою для їхнього психоемоційного стану [18].

У контексті формування віктимної поведінки депресивні стани сприяють розвитку пасивності, соціального відсторонення, втрати віри у власну здатність впливати на події та захищати себе. Такі підлітки нерідко відчувають себе незрозумілими, зайвими, некомпетентними, що знижує їхній рівень впевненості й ускладнює побудову здорових міжособистісних стосунків. Вони можуть толерувати приниження, мовчазно терпіти образи, не наважуючись висловити незадоволення або звернутися по допомогу, оскільки вважають, що не заслуговують на краще ставлення або що будь-яка спроба щось змінити є безнадійною.

Крім того, депресія часто супроводжується зниженням життєвої енергії, що робить підлітка менш здатним до активного протистояння негативному впливу з боку оточення. Це може сприяти формуванню стійкого віктимного патерну: підліток, який знову і знову не отримує підтримки або зазнає психологічного тиску, закріплює роль жертви як «звичну» або навіть «єдину можливу» для себе соціальну позицію.

Також важливо враховувати, що депресивні підлітки можуть бути більш уразливими до маніпуляцій, оскільки часто прагнуть уникати конфліктів, шукати схвалення ззовні або компенсувати внутрішній дефіцит тепла й уваги будь-якою ціною — навіть через деструктивні чи принижуючі стосунки. У сукупності всі ці фактори створюють серйозні передумови для розвитку віктимної поведінки, яка у підлітковому віці має властивість швидко закріплюватися і переходити в стійку особистісну рису, що зберігається й у дорослому житті.

З огляду на це, своєчасне виявлення депресивних проявів, емоційна підтримка та психокорекція є критично важливими заходами не лише для

стабілізації емоційного стану підлітка, а й для запобігання формуванню його як потенційної жертви у міжособистісних відносинах.

4)Тип темпераменту підлітка є одним із найбільш значущих психологічних факторів, що визначають схильність до віктимної поведінки. Темперамент формує індивідуальні риси особистості, які в свою чергу визначають способи реагування на стресові ситуації та взаємодію з іншими людьми. Наприклад, підлітки з меланхолійним типом темпераменту є схильними до емоційної чутливості, замкнутості та схильності до самоаналізу. Вони часто переживають глибокі емоційні реакції на зовнішні події, що робить їх більш уразливими до агресії або маніпуляцій.

Сангвініки можуть бути більш відкритими та емоційними, що дає їм можливість активно взаємодіяти з оточенням. Однак саме через свою відкритість вони можуть стати жертвами маніпуляцій і зловживань з боку оточення. Холеричні підлітки, у свою чергу, часто відрізняються емоційною збудливістю та імпульсивністю. Їх схильність до швидких і агресивних реакцій може стати причиною конфліктів з оточенням і зробити їх об'єктами насильства [13].

5)Схильність до самопожертви є ще одним важливим чинником, який може стати передумовою віктимної поведінки. Підлітки, що мають схильність до самопожертви, часто ставлять інтереси інших людей вище за свої власні. Вони можуть бути надмірно поступливими і готовими пожертвувати своїм благополуччям заради задоволення потреб оточуючих. Це може призвести до того, що вони прийматимуть на себе агресію або інші форми насильства, не намагаючись відстояти свої права.

Самопожертва може бути наслідком недостатнього розуміння своїх меж та неможливості виокремити власні потреби від чужих. Такі підлітки можуть ставати жертвами як у стосунках з однолітками, так і в міжособистісних конфліктах у сім'ї чи інших соціальних групах.

Отже, проведений аналіз дає підстави стверджувати, що індивідуально-психологічні чинники відіграють ключову роль у формуванні віктимної

поведінки, особливо в підлітковому віці, коли особистість є найбільш вразливою до зовнішніх впливів. Такі особливості, як нестабільна або занижена самооцінка, емоційна нестійкість, підвищена тривожність, залежність від схвалення з боку інших, труднощі з відстоюванням особистих кордонів, схильність до самозвинувачення та уникнення конфліктів, можуть створювати підґрунтя для того, щоб індивід обрав неадаптивну модель реагування на стрес чи міжособистісні виклики.

Особливо небезпечним є поєднання кількох таких чинників, що часто спостерігається у підлітків із депресивними проявами, низьким рівнем саморегуляції або досвідом психологічної травми. За несприятливих умов розвитку - в тому числі у токсичному соціальному середовищі - ці внутрішні передумови переростають у стійку віктимну позицію, що в подальшому може ускладнити процеси соціалізації, побудову здорових стосунків та реалізацію особистості.

# РОЗДІЛ 2.
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

## 2.1 Опис проведеного емпіричного дослідження, застосованих методів та методик

З метою вивчення особливостей взаємозв'язку рівня тривожності, самооцінки та схильності до віктимної поведінки у підлітковому віці було проведено емпіричне дослідження із використанням онлайн-сервісу Google Forms у період з 10.04.2025 по 20.04.2025.

У дослідженні взяли участь 25 респондентів віком від 13 до 17 років, які є учнями загальноосвітніх навчальних закладів з різних регіонів України. До вибірки були включені як підлітки, які постійно проживають в Україні, так і ті, хто тимчасово перебуває за кордоном через російсько-українську війну, що дозволило врахувати можливі зовнішні соціальні чинники.

Емпіричне дослідження було реалізоване у три послідовні етапи:

1. Підготовчий етап: аналіз та систематизація теоретичних

джерел з теми дослідження; добір валідних психодіагностичних методик відповідно до вікових особливостей респондентів; розробка Google-анкети; формування вибірки та налагодження зв'язку з потенційними учасниками.

2. Основний етап: безпосереднє проведення опитування;

респонденти заповнювали анкети онлайн, анонімно, у зручний для них час.

3. Завершальний етап: статистична обробка результатів за

допомогою методів описової статистики та кореляційного аналізу; інтерпретація отриманих даних; визначення характеру взаємозв'язків між рівнем тривожності, самооцінки та схильністю до віктимної поведінки.

Для дослідження були використані 3 психодіагностичні методики.

1) Опитувальник схильності віктимної поведінки (адаптований варіант за методикою Вільяма Л. Сміта)[21], - методика використовується для виявлення рівня схильності особистості до віктимної поведінки, тобто до ролі жертви в міжособистісних взаємодіях, конфліктних ситуаціях, соціальних контактах та особистому житті. Цей підхід дозволяє діагностувати як загальну віктимність, так і наявність внутрішніх установок, що сприяють розвитку таких моделей поведінки.

Опитувальник містить 24 твердження, що стосуються емоційних переживань, сприйняття себе у взаєминах з іншими людьми, уміння вибудовувати особисті кордони та справлятися з маніпуляціями. Відповіді оцінюються за п’ятибальною шкалою:

- 1 - Ніколи
- 2 - Рідко
- 3 - Іноді
- 4 - Часто
- 5 - Завжди

Респондент обирає ту відповідь, яка найточніше відображає його поведінку або ставлення в конкретній ситуації.

Підраховується загальна кількість балів за всіма пунктами. Отриманий сумарний бал дозволяє оцінити рівень віктимності: 0-10 балів - низький рівень віктимної поведінки, 11-15 балів - середній рівень, 16 і більше балів - високий рівень схильності до віктимної поведінки

Для глибшого аналізу можливо виокремити кілька субшкал, що відображають специфічні компоненти віктимної поведінки. Попередній аналіз дозволяє поділити твердження на такі умовні категорії:

1. Почуття безпорадності та вразливості (напр., пункти 1, 4, 10, 15,24)
2. Соціальна залежність та невміння захистити себе (напр., пункти 2, 9, 17, 20, 23)

3. Підозрілість та очікування агресії з боку інших (напр., пункти 3, 11, 13, 19, 21)

4. Низька самооцінка та внутрішня критика (напр., пункти 5, 6, 7, 8, 22)

2) Шкала тривожності Бека (BAI - Beck Anxiety Inventory)[1] - методика використовується для виявлення рівня вираженості тривожних симптомів, які відчуває особа в повсякденному житті. Методика дозволяє виявити як загальний рівень тривоги, так і спектр психофізіологічних симптомів, пов’язаних із нею.

Методика містить 21 симптом, які найчастіше проявляються у людей з тривожними станами. Учаснику пропонується оцінити, наскільки сильно кожен із них турбував його протягом останнього тижня (включаючи день проходження опитування).

Кожен пункт оцінюється за 4-бальною шкалою:

- 0 - зовсім не турбує
- 1 - трохи турбує
- 2 - досить турбує
- 3 - сильно турбує

Список симптомів включає фізичні та психологічні прояви тривоги, такі як оніміння, запаморочення, прискорене серцебиття, страх втрати контролю, задишка тощо.

Обчислюється загальна сума балів за всіма 21 твердженням. Максимально можлива кількість балів - 63. Інтерпретація рівня тривожності: 0-7 балів - мінімальна тривожність, 8-15 балів - легка тривожність, 16-25 балів - помірна тривожність, 26-63 бали - висока (тяжка) тривожність

BAI насамперед оцінює соматичні та емоційні прояви тривоги, не змішуючи їх з депресивними симптомами. Це дає змогу чітко окреслити межі тривожного синдрому як окремого феномену.

Для глибшого аналізу можливо виокремити кілька субшкал, що відображають специфічні компоненти тривожного стану. Попередній аналіз

дозволяє поділити симптоми на такі умовні категорії:

1.Соматичне збудження (переважно тілесні відчуття, пов’язані з тривогою): пункти 1, 2, 3, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15, 18, 19, 21

2.Суб’єктивне відчуття тривоги та страх (емоційна реакція, відчуття загрози, очікування найгіршого): пункти 4, 5, 9, 10, 14, 16, 17

3.Когнітивна дезорганізація та соціальна дезадаптація (психологічний дискомфорт у спілкуванні, утруднення концентрації та поведінкові прояви): пункт 20

3)Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) [] - методика, що використовується для визначення загального рівня особистісної самооцінки та її впливу на соціальне функціонування, мотиваційну сферу та психоемоційний стан особистості. Вона була розроблена Моррісом Розенбергом – професором соціології в Університеті Меріленду (США).

Методика складається з 10 тверджень, що стосуються загального самосприйняття, поваги до себе та впевненості у власній гідності. Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою відповідно до рівня згоди з твердженням:

- «Повністю не згоден» - 1 бал
- «Не згоден» - 2 бали
- «Важко сказати» - 3 бали
- «Згоден» - 4 бали
- «Повністю згоден» - 5 балів

Половина тверджень сформульована позитивно, інша половина - негативно.Загальна сума балів становить показник глобальної самооцінки, який може варіюватися від 10 до 50 балів. Інтерпретація результатів: 10-25 балів - низький рівень самооцінки, 26-34 бали - середній (стабільний) рівень самооцінки, 35-50 балів - високий рівень самооцінки.

Для додаткового аналізу можливо умовно виокремити дві категорії тверджень, що відображають різні аспекти самооцінки:

1.Позитивне самосприйняття та самоповага (відображає впевненість у власній цінності, здатності, позитивне ставлення до себе): пункти 1, 3, 4, 7, 10

2.Самокритика, сумніви та занижене самосприйняття (вказує на відчуття неповноцінності, невдачі або недостатності): пункти 2, 5, 6, 8, 9 (з реверсивним кодуванням)

Усі описані методики розраховані на осіб, що досягли 13 років. Таким чином, вони є доречними для використання їх, як інструменту дослідження, на особах раннього та пізнього юнацького віку.

Окрім проходження методик, учасникам пропонувалося заповнити коротку анкету та зазначити свій вік, місце проживання та рівень зайнятості. Час проходження опитування респонденти мали можливість контролювати самостійно, враховуючи дистанційний формат та індивідуальні особливості, натомість, в середньому він займав 10 хвилин. Також було враховано можливість похибки зі сторони респондентів та для її мінімізації організовано зручний спосіб проходження опитування: короткі та ясні інструкції, невелика кількість запитань.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

### 1. Аналіз опитувальника схильності віктимної поведінки

У процесі дослідження було використано опитувальник на визначення рівня схильності до віктимної поведінки. За результатами тестування серед респондентів було виявлено:

1. Низький рівень віктимності - 50%
2. Середній рівень віктимності - 35%
3. Високий рівень віктимності - 15%




**Рис. 2.1. Узагальнюючі результати за адаптивної методики «Схильність до віктимної поведінки» Вільяма Л. Сміта**

Такий розподіл свідчить про те, що переважна частина учасників дослідження мають достатньо сформовані навички безпечної поведінки, а також демонструють здатність розпізнавати ризики та уникати потенційно небезпечних ситуацій. Це може бути пов’язано як із життєвим досвідом, так і з рівнем психологічної зрілості. Водночас 15% респондентів продемонстрували високий рівень віктимності, що вказує на наявність у них особистісних особливостей або поведінкових шаблонів, які можуть підвищувати ризик потрапляння в ситуації жертви. Зокрема, це може бути пов’язано з почуттям безпорадності, труднощами в особистісних межах, низьким рівнем самозахисту або схильністю до залежних стосунків.

Для поглиблення розуміння потенційних психологічних чинників, що можуть бути пов’язані з віктимністю, було проведено подальше дослідження рівня тривожності та самооцінки серед респондентів, які мали середній та високий рівні віктимної поведінки. Такий підхід дозволяє виявити супутні риси емоційної вразливості, які можуть сприяти формуванню або закріпленню віктимної поведінки.

Крім того, було здійснено аналіз за умовними субшкалами віктимності, що дозволяє виокремити специфічні прояви: почуття безпорадності та вразливості (пункти 1, 4, 10, 15, 24), соціальна залежність та невміння захистити себе (пункти 2, 9, 17, 20, 23), підозрілість та очікування агресії (пункти 3, 11, 13, 19, 21),низька самооцінка та внутрішня критика (пункти 5, 6, 7, 8, 22).

Цей аналіз засвідчив, що серед респондентів з високим рівнем віктимності найчастіше домінували прояви безпорадності та низької самооцінки, що корелює з подальшими результатами за шкалами тривожності Бека та самооцінки Розенберга (аналіз цих шкал подано у наступних підрозділах).

**1. Аналіз шкали тривоги Бека (BAI).**

Для оцінки рівня тривожності респондентів зі середнім та високим рівнями схильності до віктимної поведінки була використана Шкала тривоги Бека.

1. Низький рівень тривожності спостерігається у 30 % опитаних,
2. Середній рівень тривожності виявлений у 50 % респондентів,
3. Високий рівень тривожності характерний для 20 % учасників.

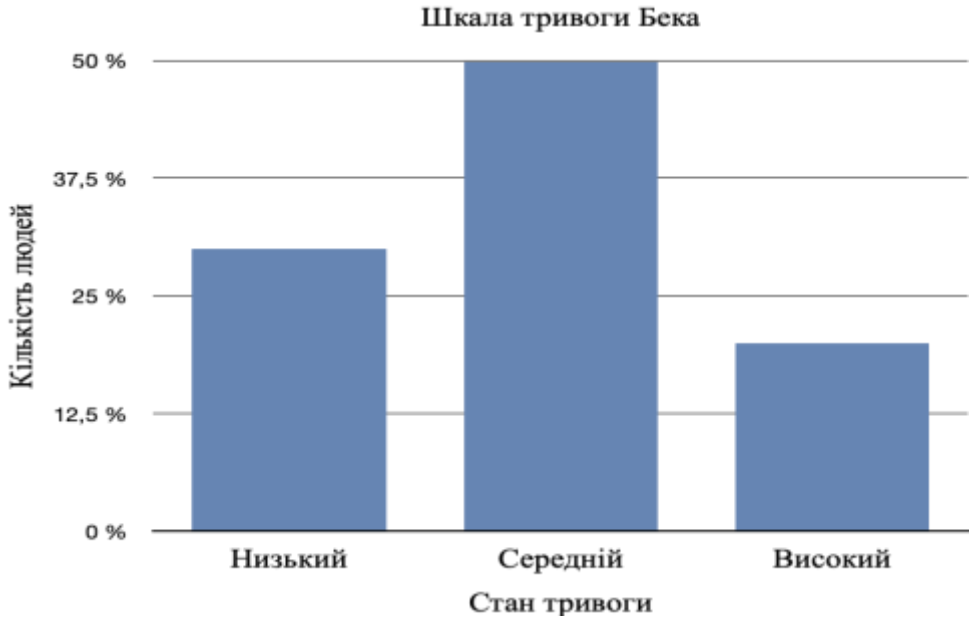



**Рис. 2.2. Узагальнюючі результати методики «Шкала тривоги» А.Т Бека**

Отримані дані свідчать про те, що половина учасників демонструють помірний рівень тривожності, що може відображати наявність емоційної напруги, внутрішнього напруження та схильності до хвилювання у щоденних ситуаціях. Це може впливати на зниження адаптивності та зумовлювати труднощі у подоланні стресових подій, зокрема в умовах соціальної нестабільності чи міжособистісних конфліктів.

30% респондентів із низьким рівнем тривожності вказують на відносно стабільний емоційний стан, що може виступати як захисний чинник у контексті віктимної поведінки. Ці учасники, ймовірно, володіють достатніми внутрішніми ресурсами для збереження самоконтролю в складних ситуаціях.

Водночас, 20% респондентів із високим рівнем тривожності є групою ризику, оскільки для них характерні підвищена емоційна збудливість, очікування небезпеки, страх втрати контролю та фізіологічні прояви тривожності. Такі стани можуть значно впливати на соціальну поведінку, знижувати впевненість у власних діях та сприяти ухиленню від конфронтації, що потенційно підвищує вразливість до віктимних ситуацій.

Додатковий аналіз за тематичними підгрупами шкали дозволив умовно виокремити основні напрями прояву тривожності серед респондентів: фізіологічні симптоми тривоги (пункти 1, 2, 3, 6, 7, 12, 14, 15), емоційна напруга та страх (напр., пункти 4, 5, 9, 10, 13, 16, 17, 18), когнітивні реакції (пункти 8, 11, 19, 20, 21).

Такий поділ дозволив з’ясувати, що найбільш вираженою була емоційна складова тривожності, що включає очікування загрози, страхи та внутрішній неспокій. Цей фактор, у поєднанні з проявами віктимності, створює потенційно уразливий психоемоційний фон та обґрунтовує потребу в розвитку емоційної саморегуляції та психологічної стійкості в осіб юнацького віку.

**2. Аналіз Шкали самооцінки Розенберга (RSS).**

Для вивчення рівня самооцінки серед респондентів із середнім і високим рівнями схильності до віктимної поведінки було використано

Шкалу самооцінки Розенберга.

Результати дослідження показали:

1. Низький рівень самооцінки - 45% респондентів
2. Адекватний рівень самооцінки - 45% респондентів
3. Завищена самооцінка - 10% респондентів

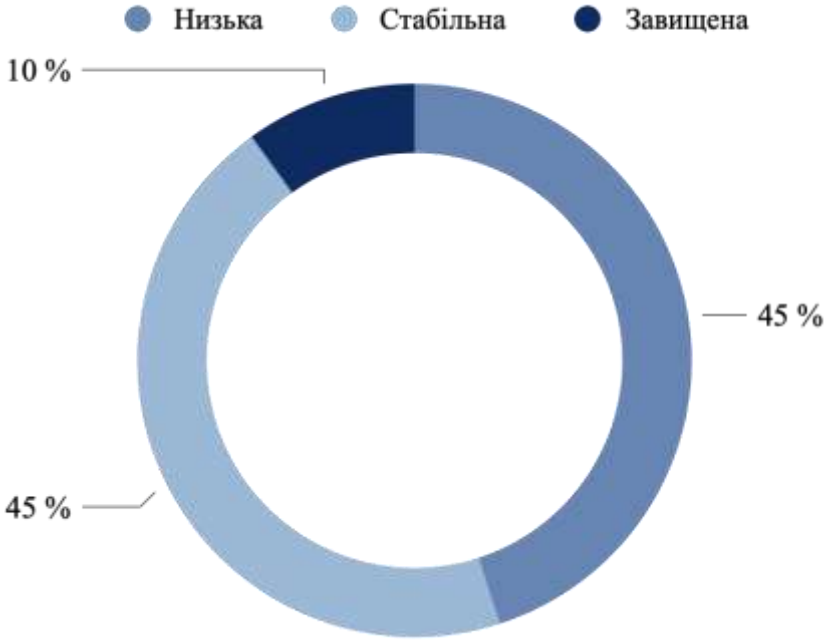



**Рис. 2.3. Узагальнюючі результати методики «Шкала рівня самооцінки» А.Розенберга**

Отримані результати свідчать про те, що менше половини учасників дослідження (45%) мають сформовану, стабільну та адаптивну самооцінку, що сприяє впевненості у власних силах, здатності до самозахисту та адекватного реагування на зовнішні труднощі.

Водночас, наявність низької самооцінки у 45% респондентів є чинником підвищеного ризику розвитку віктимної поведінки. Занижене самосприйняття часто пов’язане з почуттям неповноцінності, внутрішньою невпевненістю, підвищеною залежністю від думки інших та схильністю до уникальної поведінки. Це може знижувати здатність особистості до ефективного самозахисту у міжособистісних і стресогенних ситуаціях.

Завищена самооцінка, зафіксована у 10% опитаних, також є дезадаптивною, хоч і має протилежний зовнішній прояв. У таких випадках висока оцінка себе нерідко є компенсаторною реакцією на внутрішню тривожність або невпевненість. Це може виявлятися у запереченні власних слабкостей, демонстративності або недооцінюванні потенційних загроз, що також створює передумови для потрапляння у віктимогенні ситуації.

Тематика тверджень методики дозволяє умовно виокремити такі категорії: позитивне самосприйняття та впевненість у собі (пункти 1, 3, 4, 7, 10), негативне самоставлення, внутрішня критика (реверсні пункти 2, 5, 6, 8, 9). Серед респондентів із заниженою самооцінкою найменше балів припадає саме на реверсні твердження, що підтверджує наявність самозвинувачення, тривожності та сумнівів у власній значущості.

У ході емпіричного дослідження було вивчено рівень схильності до віктимної поведінки серед підлітків та досліджено зв'язок цієї схильності із рівнями тривожності та самооцінки.

**4. Кореляційний аналіз: віктимність, тривожність та самооцінка**

На завершальному етапі емпіричного дослідження було проведено кореляційний аналіз. Його метою була перевірка основної гіпотези дослідження - виявити, чи існує зв’язок між рівнем тривожності, самооцінки та схильністю до віктимної поведінки у підлітковому віці.

У якості психодіагностичних інструментів використовувалися:

1. Шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory),
2. Шкала самооцінки Розенбарга
3. Опитувальник схильності до віктимної поведінки (заснований на валідній науковій методиці).

Результати дослідження показали, що 50 % учасників мають низький рівень віктимності, 35 % - середній, і 15 % - високий. За результатами застосування шкали тривожності Бека встановлено, що найбільше опитаних мали середній рівень тривоги (50 %), 23 % - високий, і 27 % - низький.

Оцінювання рівня самооцінки за методикою Розенберга показало, що 45 % підлітків мають низьку самооцінку, 45 % - стабільну, а 10 % - завищену.

Усі три показники аналізувалися як незалежні змінні, що потенційно пов’язані між собою, та були піддані обчисленню коефіцієнтів кореляції Пірсона. Результати статистичної обробки засвідчили наявність значущих зв’язків між змінними, зокрема:

1) Сильний позитивний зв’язок між тривожністю та віктимністю r-0.71, що свідчить про те, що чим вищий рівень тривожності у підлітка, тим більша схильність до віктимної поведінки. Такий результат може бути пояснений тим, що емоційна нестабільність і підвищене очікування загрози знижують здатність до психологічного опору та підсилюють сприйняття себе як жертви.

2) Досить сильний зворотний зв’язок між самооцінкою та віктимністю r= -0.63 вказує на те, що занижена самооцінка є предиктором більш високої віктимності. Це підтверджує теоретичні положення щодо ролі впевненості у собі як важливого ресурсу самозахисту, психологічної автономії та здатності протистояти зовнішньому тиску.

3) Крім того, було зафіксовано слабший зв’язок між тривожністю та самооцінкою, однак у межах даного дослідження він не розглядався як основний.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що особистісні характеристики, зокрема тривожність та самооцінка, суттєво впливають на сформованість віктимних стратегій поведінки у підлітковому віці. Це є вагомим аргументом на користь необхідності систематичної профілактичної роботи в освітньому середовищі, яка має бути спрямована на розвиток емоційної стійкості, формування адекватної самооцінки, навичок психологічного захисту та усвідомлення особистих меж.

Таким чином, результати кореляційного аналізу є не лише статистично значущими, а й мають важливе психологічне наповнення. Вони можуть бути враховані під час створення психокорекційних програм для роботи з підлітками, які демонструють підвищену вразливість до віктимної поведінки.

## 2.3 Практичні рекомендації щодо подолання схильності до віктимної поведінки у підлітків

Проблема віктимної поведінки у підлітковому віці є надзвичайно актуальною у сучасному суспільстві, оскільки саме в цей період формуються основи особистості, її світогляд, стиль взаємодії з соціальним оточенням та механізми захисту від зовнішніх впливів. Підлітки зі схильністю до віктимної поведінки часто виявляють труднощі у встановленні особистісних меж, мають занижену самооцінку, схильні до тривожності, сором'язливості, підвищеної емоційної вразливості, що робить їх більш вразливими до психологічного, фізичного або соціального насильства.

У зв’язку з цим виникає потреба у створенні системи практичних психопрофілактичних та корекційних заходів, спрямованих на формування у підлітків навичок безпечної та асертивної поведінки, підвищення рівня самосвідомості та здатності до самозахисту у соціально значущих ситуаціях. Нижче подано основні практичні рекомендації, що можуть бути використані фахівцями-психологами, педагогами, соціальними працівниками у роботі з підлітками, які демонструють схильність до віктимної поведінки.

1. Формування навичок асертивної поведінки - це розвивати вміння чітко висловлювати власну думку, відстоювати особисті кордони, при цьому не порушуючи меж інших. Включає тренування конструктивної відмови, технік "Я-повідомлень", невербальних сигналів упевненості.

2. Розвиток емоційного інтелекту - це навчати підлітків розпізнавати, усвідомлювати й регулювати власні емоції. Використовувати вправи на емпатію, саморефлексію, щоденники емоцій, техніки зниження тривожності (дихальні вправи, релаксація).

3. Підвищення самооцінки та впевненості в собі - це включення вправ, які допомагають побачити власні сильні сторони, досягнення, ресурсні якості. Мотивувати до самопізнання та самопідтримки. Створити безпечний простір для позитивного зворотного зв’язку від однолітків.

4. Навчання безпечній поведінці в соціальних взаємодіях - це ознайомити з типами маніпуляцій, небезпечними ситуаціями, основами кібербезпеки. Формувати вміння казати «ні», розпізнавати ризикові ситуації та звертатися по допомогу.

5. Психоосвітня робота з батьками й педагогами - це проводити тренінги або бесіди з дорослими щодо важливості підтримки підлітків, формування безпечного емоційного клімату в родині та школі, зниження авторитарного стилю виховання.

6. Групова підтримка та моделювання позитивних соціальних ролей - це впроваджувати тренінгові заняття, де учасники вчаться співпрацювати, підтримувати одне одного, моделюють конструктивні стратегії поведінки у складних ситуаціях.

7. Залучення до позаурочної активності - це створювати можливості для участі у гуртках, творчих студіях, волонтерських ініціативах - що сприяє розвитку відповідальності, ініціативності та соціальної включеності. [24]

Профілактика та подолання віктимної поведінки у підлітків вимагає комплексного підходу, що включає як індивідуальну, так і групову роботу, співпрацю з родиною, педагогами та соціальними інститутами. Надані рекомендації мають на меті сформувати в підлітків адекватну самооцінку, упевненість у собі, навички ефективного спілкування, здатність протистояти зовнішньому тиску та асертивно захищати свої особистісні межі [25].

Своєчасне виявлення ознак віктимності та впровадження корекційних програм сприятиме не лише зниженню ризиків потрапляння підлітків у ситуації насильства, але й загальному психоемоційному благополуччю, розвитку відповідального та зрілого стилю поведінки у соціальних взаємодіях. Таким чином, робота з подолання віктимної поведінки є важливим етапом у становленні гармонійної, впевненої у собі особистості.

## 2.4. Розробка психокорекційого тренінга для зниження схильності віктимної поведінки

Зважаючи на результати проведеного дослідження, нами була розроблена корекційна програма зі зниження рівня схильності віктимної поведінки підітків

Метою психокорекційного тренінга було зниження схильності до віктимної поведінки в підлітковому віці шляхом формування здорової самооцінки та зниження тривожності, передача психологічних знань про віктимну поведінку, його причини та способи подолання, розвиток комунікативних умінь, емоційної сфери, формування навичок самопізнання і саморозвитку особистості в цілому.

Відповідно до мети, виділено наступні завдання програми:

1. Ознайомити учасників з поняттям віктимної поведінки та її ознаками.
2. Допомогти учасникам усвідомити свої сильні сторони та підвищити рівень самооцінки.
3. Зменшити рівень тривожності через вправи на релаксацію та емоційну регуляцію.
4. Розвинути навички асертивності - вміння відстоювати себе без агресії.
5. Сформувати навички розпізнавання маніпуляцій і протидії їм.

Перелік методів і форм роботи, які будуть використовуватися під час занять: групова форма роботи, тренінг, арт-терапія

Очікувані результати були: учасники навчаться бачити в собі позитивні якості, що сприяє формуванню здорової самооцінки, через дихальні практики, арт-вправи та тілесні техніки учасники опанують базові способи самозаспокоєння, підлітки отримають інструменти для відстоювання своїх кордонів без агресії та страху, учасники дізнаються, що означає бути віктимом, які ознаки це супроводжують і як запобігти повторенню таких

сценаріїв, тренінг допоможе навчитися вчасно помічати, коли хтось порушує особисті межі, і протидіяти цьому екологічно, завдяки підтримці групи та безпечному простору учасники відчують, що вони не одні, і зможуть поступово формувати почуття впевненості в собі.

Програма тренінгу розрахована на підлітків віком 13–17 років, проводиться у груповій формі та триває 3 години з передбаченою перервою на 15 хвилин.

*Таблиця 2.1*

**Тематичний план психокорекційного тренінга**

**«Зниження віктимної поведінки»**

| № урока | Структура заняття | Обладнання | Тривалість |
|---|---|---|---|
| 1 | I. Привітання. Знайомство. Вправа «Ім’я + позитивна риса» | Картки, маркери | 15 хв |
| | II. Теоретична частина: Визначення віктимної поведінки. Причини формування у підлітків | Презентація, аркуші, фломастери | 20 хв |
| | III. Практична частина. Вправа «Мої особисті кордони» | Аркуші А4, кольоровий папір, ножиці, клей | 25 хв |
| | IV. Заключна частина. Рефлексія. Вправа «Світлофор емоцій» | Шаблони світлофора, кольорові наліпки | 20 хв |
| | V. Домашнє завдання: спостереження порушень | | 10 хв |

*Продовження таблиці 2.1*

| | | | |
|---|---|---|---|
| | особистих кордонів у реальному житті | | |
| 2 | І. Вступ у заняття. Обговорення домашнього завдання.<br>ІІ. Теоретична частина: Поняття асертивності. Види поведінки: пасивна, агресивна, асертивна<br>ІІІ. Практична частина. Вправа «Я маю право»<br>Вправа «Стоп – можу – хочу» (тренування вміння говорити «ні»)<br>ІV. Заключна частина. Рефлексія.<br>Пам’ятки з техніками асертивності | Презентація, приклади<br>Презентація, приклади<br>Картки з правами людини, фліпчарт<br>Сценки, картки з ситуаціями<br>Пам’ятки, фломастери | 15 хв<br>20 хв<br>25 хв<br>20 хв<br>10 хв |
| 3 | І. Вступ. Налаштування на роботу<br>ІІ. Теоретична частина: Поняття самооцінки. Зв’язок самооцінки з віктимністю<br>ІІІ. Практична | <br>Презентація, обговорення<br>Аркуші А3, | 10 хв<br>20 хв<br>30 хв |

*Продовження таблиці 2.1*

| | | | |
|---|---|---|---|
| | частина. Вправа «Мій образ – мої ресурси»<br>Вправа «Як себе підтримати» (техніки самодопомоги)<br>IV. Заключна частина. Рефлексія. Вправа «Коло підтримки» | кольорові олівці, дзеркала<br><br>Роздаткові картки, записники<br><br>М’яч або клубок ниток | <br><br>20 хв<br><br><br>10 хв |

# ВИСНОВКИ

Віктимна поведінка у юнацькому віці є складним соціально-психологічним феноменом, який формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Вона не є вродженою, а виникає як результат взаємодії індивідуально-особистісних особливостей, середовищних впливів та соціального досвіду. Проведений теоретичний аналіз дозволив виокремити низку психологічних передумов віктимної поведінки, серед яких ключову роль відіграють підвищений рівень тривожності, нестабільна або занижена самооцінка, емоційна вразливість, порушення меж «Я-концепції» та дефіцит навичок самозахисту.

Юнацький вік є періодом розвитку особистості, що характеризується активним пошуком ідентичності, формуванням самосвідомості та ціннісних орієнтацій, що супроводжуються підвищеною емоційною нестабільністю. В умовах соціального тиску, зокрема стресових подій, таких як війна, внутрішня напруга значно посилюється. Втрата безпеки, постійне очікування загрози, відчуття безпорадності - усі ці фактори створюють сприятливий ґрунт для виникнення віктимної поведінки, особливо вразливої для підлітків та молоді.

Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність тісного взаємозв’язку між внутрішніми психологічними характеристиками особистості та проявами віктимності. Було встановлено, що підвищений рівень тривожності тісно корелює з віктимною поведінкою ($r = 0,69$), що свідчить про достатньо сильний зв’язок між емоційною нестабільністю та підвищеним ризиком потрапляння в ситуації жертви. Особи з високим рівнем тривоги частіше виявляли риси невпевненості, уникання конфліктів, страху перед осудом або покаранням, що знижувало їхню здатність до самозахисту в міжособистісних взаємодіях.

Крім того, діагностика самооцінки виявила її важливу роль у механізмах формування віктимності. Нестабільна або занижена самооцінка виявилась характерною для більшості осіб з підвищеним рівнем віктимної поведінки. Було зафіксовано помірний зворотний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки та віктимністю (r = –0,53), що підтверджує: чим нижча самооцінка, тим вищий рівень схильності до підпорядкування, уникнення, самозвинувачення, емоційної залежності, що сприяє формуванню віктимного типу реагування на зовнішні ситуації.

Отже, результати дослідження дозволяють стверджувати, що ключовими психологічними факторами віктимної поведінки виступають підвищена тривожність та нестабільна самооцінка, які обумовлюють низку дисфункціональних моделей поведінки: уникнення відповідальності, схильність до пасивності, сприйняття себе як об'єкта зовнішнього впливу. У сукупності ці риси знижують рівень особистісної автономії та роблять людину більш уразливою до психологічного та соціального тиску.

З урахуванням отриманих результатів була розроблена тренінгова програма, спрямована на профілактику віктимної поведінки серед підлітків. Її зміст передбачає ризики віктимності, розвиток навичок самозахисту, підвищення рівня емоційної саморегуляції, формування впевненості у собі та вміння протистояти маніпулятивному впливу. Програма реалізується у груповій формі, тривалістю 3 години з перервою, і розрахована на підлітків 13–17 років. Її впровадження має сприяти підвищенню психологічної стійкості, зниженню рівня тривожності та стресу, стабілізації самооцінки, а отже - зменшенню ймовірності віктимної поведінки в майбутньому.

Таким чином, гіпотеза дослідження підтверджується: віктимна поведінка в юнацькому віці значною мірою зумовлена внутрішніми психологічними чинниками, такими як тривожність та нестабільна самооцінка, що посилюються під впливом зовнішнього соціального середовища, зокрема умов війни. Це вимагає цілеспрямованої психологічної підтримки та впровадження профілактичних програм для підлітків як важливого ресурсу збереження їх психічного здоров'я.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бек А. Шкала тривожності Бека (адаптована методика). *Практична психодіагностика. Методики і тести* / упоряд. М. А. Панасюк. Київ : Освіта, 2010. С. 92–95.

2. Бех І. Д. Особистість у просторі виховного впливу : психологія самотворення. Київ : Либідь, 2013. 278 с.

3. Бондаренко О. В. Віктимна поведінка як соціально-психологічна проблема. *Психологічний журнал.* 2016. №3. С. 24–28.

4. Бурлачук Л. Ф., Кочарян Л. А. Основи психологічної діагностики. Київ : Видавничий центр «Академія», 2004. 320 с.

5. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словник-довідник з психодіагностики. Київ : Наука, 2000. 224 с.

6. Васильєва А. А. Віктимна поведінка підлітків як психологічна проблема. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди*. Серія : Психологія. 2017. № 56. С. 132–138. URL : http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/2387 (дата звернення: 07.05.2025).

7. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 112 с.

8. Голіна В. В., Головкін Б. М., Валуйська М. Ю. та ін. Віктимологія. Харків : Право, 2017. 177-189 с. URL : https://pravo-izdat.com.ua/image/data/Files/635/3_Viktimologija_NP_vnutri.pdf (дата звернення: 01.05.2025).

9. Герман Л.В. Основні стресові реакції людини в умовах війни. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі сил оборони України* : зб. тез всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму (м. Київ, 30 червня 2022 року) Київ, 2022. С. 139-141

10. Іванюта Т. М. Психологічна допомога підліткам у кризових ситуаціях. Харків : Основа, 2008. 112 с.

11. Івчанська О.М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці.. Київ : Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2002. 230 с.

12. Кочюнас Р. Основи психологічного консультування. Київ : Академвидав, 2001. 366 с.

13. Мартиненко О. І. Психологія підліткового віку. Київ : Центр навчальної літератури, 2007. 192 с.

14. Моляко В. О. Основи психодіагностики. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 240 с.

15. Рибалко Є. Ф. Соціальна психологія. Київ : Либідь, 2001. 384 с.

16. Рубінський В. Поняття стресу та стресової ситуації у психологічній науці. *Магістерський науковий вісник.* Вип. № 35. 2020. С. 146-149

17. Розенберг М. Шкала самооцінки (українська адаптація). *Психодіагностичні методики* / за ред. І. В. Дубровіної. Київ : Педагогічна думка, 2005. С. 134–136.

18. Савчин М. В. Психологія особистості : навч. посібник. — Ужгород : УжНУ, 2014. — 240 с.

19. Семенюк Л. М. Психологічні чинники віктимної поведінки підлітків. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 120 с.

20. Страшок Л.А, Рак Л.І., Даниленко Г.М. Єщенко А.В., Кашіна-Ярмак В.Л., Завеля Е.М., Ісакова М.Ю. Вплив стресу на підлітків під час статевого дозрівання (частина 2). *Child`s Health.* Vol. 18, No 6. 2023 p. 465-473.URL: https://doi.org/10.22141/2224-0551.18.6.2023.1635 39 (дата звернення: 05.05.2025)

21. Яремчук Р. А. Соціально-психологічні особливості формування самооцінки в юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2019. №3. С. 45–49.

22. Bandura, A. Self-efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman, 1997. 604 p.

23. Dutton, D. G. The Domestic Assault of Women: Psychological and Criminal Justice Perspectives. Vancouver: UBC Press, 1995. 280 p.

24. Finkelhor, D., & Browne, A. The traumatic impact of child sexual abuse: A conceptualization. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1985. Vol. 55(4). P. 530–541.

25. Herman, J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence. New York: Basic Books, 1992. 276 p.

26. Owens, T. J., Stryker, S., & Goodman, N. (Eds.) Extending Self-Esteem Theory and Research: Sociological and Psychological Currents. Cambridge: Cambridge University Press, 2001. 360 p.

27. Rogers, C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

28. Rosenberg, M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. 326 p.

29. Zimmerman, M. A. Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American Journal of Community Psychology*. 1995. Vol. 23(5). P. 581–599.

# ДОДАТКИ

**Додаток А**

## Опитувальник на схильність віктимної поведінки (адаптований варіант за методикою Вільяма Л. Сміта)

Опитувальник містить 25 тверджень, які дозволяють визначити рівень схильності до віктимної поведінки особистості. Методика спрямована на виявлення характерних ознак мислення, емоційного реагування та поведінкових стратегій, що можуть сприяти повторюваному потраплянню в ситуації психологічного або соціального утиску.

Інструкція: Ознайомтесь із кожним твердженням та оберіть варіант відповіді, що найбільше відповідає вашій поведінці та почуттям:

1 – Ніколи

2 – Рідко

3 – Іноді

4 – Часто

5 - Завжди

Твердження:

1. Я часто відчуваю, що мене не поважають інші люди.
2. Мені важко відмовити людині, навіть якщо це суперечить моїм інтересам.
3. Я схильний/схильна розуміти більшість ситуацій як агресивні або неприязні до себе.
4. Я боюся бути відкинутим/відкинутою іншими, навіть якщо не виявляю цього.
5. Я відчуваю, що мої думки та почуття не заслуговують на увагу інших.
6. Я часто звинувачую себе за те, що сталося в моєму житті.
7. Я часто переживаю від того, що інші можуть подумати про мене щось погане.

8. Мені важко приймати критику, і я часто її сприймаю як особисту образу.

9. Я маю проблеми із встановленням особистих кордонів в стосунках.

10. Я часто почуваюся нещасним/нещасною, і мені здається, що це пов’язано з іншими людьми.

11. Я часто відчуваю, що інші намагаються маніпулювати мною.

12. Я схильний/схильна перекладати відповідальність за свої проблеми на інших.

13. Я зазвичай вважаю, що люди користуються моїми слабкостями.

14. Я часто відчуваю, що мої потреби ігноруються оточенням.

15. Я відчуваю себе часто непотрібним/непотрібною в оточенні людей.

16. Я схильний/схильна погоджуватись з іншими людьми, навіть якщо вони неправі, щоб уникнути конфлікту.

17. Я відчуваю, що моє особисте життя піддається вторгненню з боку інших людей.

18. Я часто відчуваю, що моя думка не важлива для інших.

19. Я часто відчуваю, що інші люди хочуть завдати мені шкоди.

20. Я не вмію захищати свої права і інтереси.

21. Я схильний/схильна перебільшувати негативні наміри людей щодо себе.

22. Я часто ставлюся до себе занадто суворо і критично.

23. Мені важко говорити людям про те, що мені не подобається в їх поведінці.

24. Я часто маю відчуття безпорадності в стосунках з іншими людьми.

25. Я часто дозволяю іншим порушувати мої особисті межі.

**Обробка результатів:**

Підраховується загальна сума балів за всіма твердженнями.

1. До 10 балів - низький рівень віктимної поведінки
2. 11- 15 балів - середній рівень віктимної поведінки
3. 16 балів і більше - високий рівень віктимної поведінки

*Таблиця 3.1*

**Результати дослідження методики "Схильність віктимної поведінки"**

| Респондент | Загальна к-сть балів | Рівень схильності віктимності |
|---|---|---|
| 1 | 10 | Низький рівень |
| 2 | 9 | Низький рівень |
| 3 | 12 | Середній рівень |
| 4 | 8 | Низький рівень |
| 5 | 16 | Високий рівень |
| 6 | 14 | Середній рівень |
| 7 | 13 | Середній рівень |
| 8 | 15 | Високий рівень |
| 9 | 10 | Середній рівень |
| 10 | 7 | Низький рівень |
| 11 | 11 | Середній рівень |
| 12 | 6 | Низький рівень |
| 13 | 13 | Середній рівень |
| 14 | 14 | Середній рівень |
| 15 | 9 | Низький рівень |
| 16 | 17 | Високий рівень |
| 17 | 12 | Середній рівень |
| 18 | 8 | Низький рівень |

| | | |
|---|---|---|
| 19 | 7 | Низький рівень |
| 20 | 15 | Високий рівень |
| 21 | 11 | Середній рівень |
| 22 | 10 | Середній рівень |
| 23 | 13 | Середній рівень |
| 24 | 9 | Низький рівень |
| 25 | 16 | Високий рівень |

**Додаток Б**

## Шкала самооцінки Розенберга

Опитувальник складається з 10 тверджень, що дозволяють виявити загальний рівень самооцінки. Методика базується на самооцінюванні особистістю власних якостей, почуттів і ставлення до себе.

Інструкція: Оцініть, наскільки ви погоджуєтесь із кожним твердженням, використовуючи шкалу:

1 - повністю не згоден,

2 - не згоден,

3 - важко сказати,

4 - згоден,

5 0 повністю згоден.

1. Загалом я задоволений собою.
2. Іноді я думаю, що я ні на що не здатен.
3. У мене є багато позитивних якостей.
4. Я здатен робити справи так само добре, як і більшість інших людей.
5. Я відчуваю, що не маю за що поважати себе.
6. Іноді я вважаю себе нікчемним.
7. Я ставлюся до себе з повагою.
8. Я хотів би мати до себе більше поваги.
9. Загалом, я схильний вважати себе невдахою.
10. Я вважаю себе гідною людиною, принаймні не гіршою за інших.

Обробка результатів:

Зворотне кодування тверджень: 2, 5, 6, 8, 9.

Сума балів — загальний рівень самооцінки. Інтерпретація:

10-25 - низька самооцінка

26-34 - середній (стабільний) рівень

35-50 - висока самооцінки

*Таблиця 3.2*

**Результати дослідження методики “Діагностика самооцінки за Шкалою самооцінки Розенберга”**

| Респондент | Загальна к-сть балів | Рівень самооцінки |
|---|---|---|
| 1 | 41 | Висока |
| 2 | 30 | Адекватна |
| 3 | 31 | Адекватна |
| 4 | 46 | Висока |
| 5 | 30 | Адекватна |
| 6 | 22 | Низька |
| 7 | 41 | Висока |
| 8 | 31 | Адекватна |
| 9 | 25 | Низька |
| 10 | 16 | Низька |
| 11 | 17 | Низька |
| 12 | 24 | Низька |
| 13 | 17 | Низька |
| 14 | 20 | Низька |
| 15 | 33 | Адекватна |

**Додаток В**

## Шкала тривожності Бека (BAI)

Шкала тривоги Бека є одним із найпоширеніших інструментів для вимірювання рівня тривожності. Вона включає 21 пункт, що описують характерні симптоми тривоги.

Інструкція: нижче подано список симптомів. Уважно прочитайте кожен із них і вкажіть, наскільки сильно протягом останнього тижня, включаючи сьогодні, ви відчували кожен симптом.

Оцінювання здійснюється за 4-бальною шкалою:

0 - зовсім не турбує

1 - трохи турбує

2 - досить турбує

3 - сильно турбує

Перелік симптомів (21 пункт):

1. Оніміння або поколювання
2. Відчуття жару
3. Тремтіння в ногах
4. Неможливість розслабитись
5. Страх, що станеться найгірше
6. Запаморочення або непритомність
7. Прискорене серцебиття
8. Нестійкість
9. Відчуття жаху
10. Нервозність
11. Відчуття задихання
12. Тремтіння рук
13. Відчуття нестабільності
14. Страх втратити контроль
15. Задишка

16. Страх померти
17. Острах
18. Проблеми зі шлунком
19. Відчуття слабкості в ногах
20. Відчуття збентеження
21. Поколювання в руках

Обробка результатів:

Підраховується загальна сума балів (максимум – 63).

Інтерпретація:

0-7 - мінімальна тривожність

8-15 - легка тривожність

16-25 - помірна тривожність

26-63 - висока (тяжка) тривожність

*Таблиця 3.3*

**Результати дослідження методики “Шкала тривожності Бека”**

| Респондент | Загальна к-сть балів | Рівень тривоги |
|---|---|---|
| 1 | 30 | Високий |
| 2 | 15 | Низький |
| 3 | 16 | Помірний |
| 4 | 25 | Помірний |
| 5 | 20 | Помірний |
| 6 | 45 | Високий |
| 7 | 9 | Низький |
| 8 | 11 | Низький |
| 9 | 37 | Високий |
| 10 | 25 | Помірний |
| 11 | 23 | Помірний |

| | | |
|---|---|---|
| 12 | 34 | Високий |
| 13 | 40 | Високий |
| 14 | 16 | Помірний |
| 15 | 10 | Низький |