

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

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
здобувача ступеня бакалавра психології

Кібець Тетяни Василівни

за темою

«Особливості копінг-стратегій у осіб юнацького віку з різними типами  
схильності до віктимної поведінки»  
(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,  
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук, доцент  
Ніколаєнко Сергій Олександрович  
«21 червня» 2022 р.

Суми 2022

## Анотація

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей копінг-стратегій у осіб юнацького віку зі схильністю до різних типів віктимної поведінки. Проведено аналіз теоретичних здобутків досліджень копінг-стратегій особистості, а також особливості опановуючої поведінки у осіб юнацького віку. Проаналізовано психологічні особливості осіб, схильних до різних типів віктимної поведінки, та встановлено копінг-стратегії, якими вони користуються у стресових ситуаціях та повсякденному житті.

В ході дослідження було застосовано методики «Опитувальник способів копіngu» С. Фолкмана, Р. Лазаруса в адаптації Т.Л. Крюкової та «Схильність до віктимної поведінки» О. Андроннікової. Це дозволило діагностувати опитаних за шкалами схильності до пасивного типу, агресивного типу, ініціативного типу, активного типу та некритичного типу віктимної поведінки. Отримані результати оброблялися за допомогою методів математичної статистики. Встановлено взаємозв'язки між рівнями і типами віктимності та обраними копінг-стратегіями у осіб юнацького віку. Виділено гендерні особливості домінуючих копінг-стратегій.

Аналіз наукової літератури виявив, що особи з різними типами віктимної поведінки можуть володіти різними індивідуально-психологічними особливостями. Тому розроблена програма розвитку адаптивних копінг-стратегій спрямована на осіб, схильних лише до одного з типів віктимної поведінки, а саме пасивного типу. Юнацький вік є сприятливим віковим періодом для успішного розвитку адаптивних копінг-стратегій.

В роботі представлено опис розробленої розвивальної програми та її апробація, а також результати її ефективності у вигляді даних тестування, проведеного до та після проходження програми.

*Ключові слова: копінг-стратегії, віктимність, віктимна поведінка, когнітивно-поведінкові методи терапії, психосинтез, розвиваюча програма, субособистість, ірраціональні думки.*

### **Annotation**

Qualification work is devoted to the study of the peculiarities of coping strategies in adolescents with a tendency to different types of victim behavior. The analysis of theoretical achievements of researches of coping strategies of the person, and also features of mastering behavior at persons of youth is carried out. The psychological characteristics of people prone to different types of victim behavior are analyzed, and coping strategies are established, which they use in stressful situations and everyday life.

In the course of the research the methods "Questionnaire of coping methods" were used by S. Folkman, R. Lazarus in the adaptation of T.L. Kryukova and "Predisposition to victim behavior" by O. Andronnikova. This allowed to diagnose respondents on the scales of propensity to passive type, aggressive type, initiative type, active type and non-critical type of victim behavior. The obtained results were processed using the methods of mathematical statistics. The relationship between levels and types of victimhood and selected coping strategies in adolescents has been established. Gender features of dominant coping strategies are highlighted.

An analysis of the scientific literature found that people with different types of victim behavior may have different individual psychological characteristics. Therefore, the developed program for the development of adaptive coping strategies is aimed at people who are prone to only one of the types of victim behavior, namely the passive type. Adolescence is a favorable age for the successful development of adaptive coping strategies.

The paper presents a description of the developed development program and its testing, as well as the results of its effectiveness in the form of test data conducted before and after the program.

*Key words: coping strategies, victimhood, victim behavior, cognitive-behavioral therapies, psychosynthesis, developmental program, subpersonality, irrational thoughts.*

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВІКТИМНОСТІ ТА РОЛЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ІНДИВІДУАЛЬНІЙ ВІКТИМНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	8
1.1. Поняття копінг-стратегій як предмет психологічних досліджень та вікові особливості формування опановуючої поведінки у осіб юнацького віку.....	8
1.2. Психологічні особливості осіб, схильних до віктимної поведінки.....	17
Висновок до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМИ ТИПАМИ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	24
2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей копінг-стратегій у осіб юнацького віку з різними типами схильності до віктимної поведінки...	24
2.2. Аналіз та інтерпретація особливостей копінг стратегій у осіб юнацького віку з різними типами схильності до віктимної поведінки.....	27
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АДАПТИВНИХ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМИ ТИПАМИ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	42
3.1. Психосинтез в контексті роботи з індивідуальною віктимністю особистості.....	42
3.2. Когнітивно-поведінкова терапія в контексті роботи з індивідуальною віктимністю особистості.....	44
3.3. Програма розвитку адаптивних копінг-стратегій у осіб юнацького віку з різними типами схильності до віктимної поведінки та її часткова апробація.....	48
Висновок до розділу 3.....	52

ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	60

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Вивчення психологічних особливостей віктимних осіб є важливим етапом попередження їх віктимізації. Поведінка жертви може проявлятися у різних сферах життєдіяльності людини, особливо в екстремальних, кримінальних та стресових ситуаціях, пов'язаних з фізичним та психологічним насильством, зокрема і в міжособистісних стосунках. Залежність, безпорадність, невміння захистити себе можуть впливати на рішучість агресора спричинити шкоду. А отже і копінг-стратегії, які потенційна жертва використовує в загрозовій ситуації, можуть відіграти значну роль у небезпечній ситуації. Тому розвиток адаптивних копінгів є важливим кроком для збереження фізичного та психологічного здоров'я людини.

Психологія жертви вивчається багатьма вченими, такими як: Д. В. Рівман, Л. В. Франк, А. В. Мудрик, М. А. Одинцова, О. О. Андроннікова та інші. Проте багато питань залишаються невирішеними, зокрема більшість досліджень, присвячених вивченню копінг-стратегій, розглядають їх в розрізі подолання стресової ситуації. Проте вплив способів опановуючої поведінки на віктимізацію особистості залишається недостатньо висвітленим.

**Мета:** визначення копінг-стратегій осіб юнацького віку з різними типами схильності до віктимної поведінки та розробка програми розвитку адаптивних копінг-стратегій для осіб юнацького віку зі схильністю до віктимної поведінки.

**Об'єкт дослідження:** копінг-стратегії особистості як феномен психіки.

**Предмет дослідження:** копінг-стратегії осіб юнацького віку з різними типами схильності до віктимної поведінки.

**Завдання дослідження.**

1. Проаналізувати теоретичні здобутки дослідження копінг-стратегій особистості та психологічні особливості осіб юнацького віку, з різними типами схильності до віктимної поведінки.

2. Експериментально дослідити копінг-стратегії у осіб юнацького віку зі схильністю до різних типів віктимної поведінки.

3. Розробити програму розвитку адаптивних копінг-стратегій для осіб юнацького віку, схильних до різних типів віктимної поведінки.

#### **Гіпотези дослідження.**

1. Особи юнацького віку, які схильні до віктимної поведінки, мають високий рівень розвитку неадаптивних копінг-стратегій. Особи юнацького віку, які не схильні до віктимної поведінки, мають високий рівень розвитку адаптивних копінг-стратегій.

2. Методи когнітивно-поведінкової терапії та психосинтезу сприятимуть розвитку адаптивних копінг-стратегій.

#### **Методи дослідження:**

1) теоретичні: аналіз наукової літератури з питань віктимності та копінг-стратегій;

2) методи активного впливу та навчання: когнітивно-поведінкова терапія, психосинтез.

**Теоретична значущість дослідження** полягає у виявленні взаємозв'язків між копінг-стратегіями, які використовує особистість зі схильністю до різних типів віктимної поведінки, та ризиком віктимізації.

**Практична значущість дослідження** полягає у задіянні отриманих знань та розробленої програми розвитку копінг-стратегій у професійній діяльності практичного психолога, з метою запобігання віктимізації осіб юнацького віку.

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВІКТИМНОСТІ ТА РОЛЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ІНДИВІДУАЛЬНІЙ ВІКТИМНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

### **1.1. Поняття копінг-стратегій як предмет психологічних досліджень та вікові особливості формування опановуючої поведінки у осіб юнацького віку.**

Теорія опановуючої поведінки виникла у другій половині ХХ ст. З того часу з'явилося декілька підходів до визначення поняття «копінг-стратегії» та психологічних моделей його обґрунтування. Сам термін походить від англійського «to cope», що в перекладі означає опановувати, справлятися. Цим поняттям об'єднують сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль людини, спрямованих на подолання різноманітних стресових ситуацій.

Вперше термін «копінг-стратегії» застосувала Л. Мерфі у 1962р., досліджуючи механізми подолання криз розвитку у дітей. Вченій вдалося виявити взаємозв'язок між способами подолання та індивідуально-типологічними особливостями особистості, а також з вже наявним досвідом подолання стресових ситуацій [10, с.57-58]. Таким чином на стратегії подолання впливають як вроджені детермінанти (рефлекс, інстинкт), так і набуті в процесі соціалізації.

На сьогодні існує три концепції пояснення механізмів опановуючої поведінки: психоаналітичний, транзакційний та диспозиційний.

Психоаналітичний напрямок розвинувся у 60-х роках минулого століття та розглядав копінг як один із засобів психологічного захисту з метою зниження психічної напруги. Цю теорію розвинули такі вчені як Н. Хаан, Дж. Паркер, Н. Ендлер. На їх думку за регуляцію психо-емоційного стану та збереження психічної цілісності особистості відповідають несвідомі навчені механізми захисту. В процесі онтогенезу захисні механізми стають більш зрілими та набувають свідомого характеру.



Диспозиційний підхід розробили зарубіжні дослідники С. Міллер, Р. Моос, Дж. Амірхан [2] та інші. Згідно з їх поглядами копінг-стратегії є сталими в продовж онтогенезу особистості та залежать від особистісних рис людини. Тобто опановуючи поведінка є індивідуальним стилем функціонування особистості, а не результатом накопичення досвіду адаптації до зовнішніх умов.

Таким чином, прихильники диспозиційного напрямку вважали, що стиль опановуючої поведінки не змінюється в залежності від досвіду, майже не залежить від типу подразника та тісно переплітається з особистісними рисами.

Транзакційний або ситуативний підхід було розроблено Р. Лазарусом та С. Фолкманом. Вчені розглядали копінг-стратегії як динамічний процес, що відбувається на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях, спрямований на зниження рівня стресу. Центральним поняттям підходу є когнітивна оцінка стресового фактору. Вчені розрізняють дві стадії когнітивної оцінки. Первинна стадія полягає в суб'єктивній оцінці загрози чи втрати, а також їх наслідків. В залежності від інтерпретації можуть виникати різні емоції (гнів, страх, пригнічення тощо). Завдяки первинній оцінці відбувається постійне сканування змін середовища, до яких необхідно адаптуватися. Якщо подія не сприймається як загрозна, то відбувається лише реакція орієнтування. Якщо ж дія стресора оцінюється як втрата або поразка, то це призводить до виникнення таких емоцій як гнів і сум. У разі когнітивної оцінки ситуації як загрозна, то з'являється емоція страху. Завдання цих емоцій мобілізувати особистісні ресурси для адаптивного реагування.

Під час вторинної когнітивної оцінки відбувається визначення власних ресурсів, що можуть допомогти вирішити проблему.

Копінг-ресурси – це сукупність умов, що сприяють подоланню проблемної ситуації. Вони можуть бути фізичні, такі як стійкість, здоров'я; соціальні – підтримка сім'ї, друзів тощо; психологічні – стабільність

психічних процесів, самооцінка, інтелект, ціннісні орієнтації; матеріальні – матеріальне забезпечення.

Р. Лазарус вважав, що саме когнітивна оцінка впливає на вибір стратегії подолання та емоційні реакції, яким надається перевага. Таким чином, одна і та ж стресова ситуація в залежності від сприймання та інтерпретації особою здатна викликати різні варіанти подолання.

Наступним етапом є формування механізмів подолання стресу, тобто обирання копінг-стратегії. Завершаючий етап – оцінка отриманих результатів. Схематично описаний процес зображений на рис.1.1.

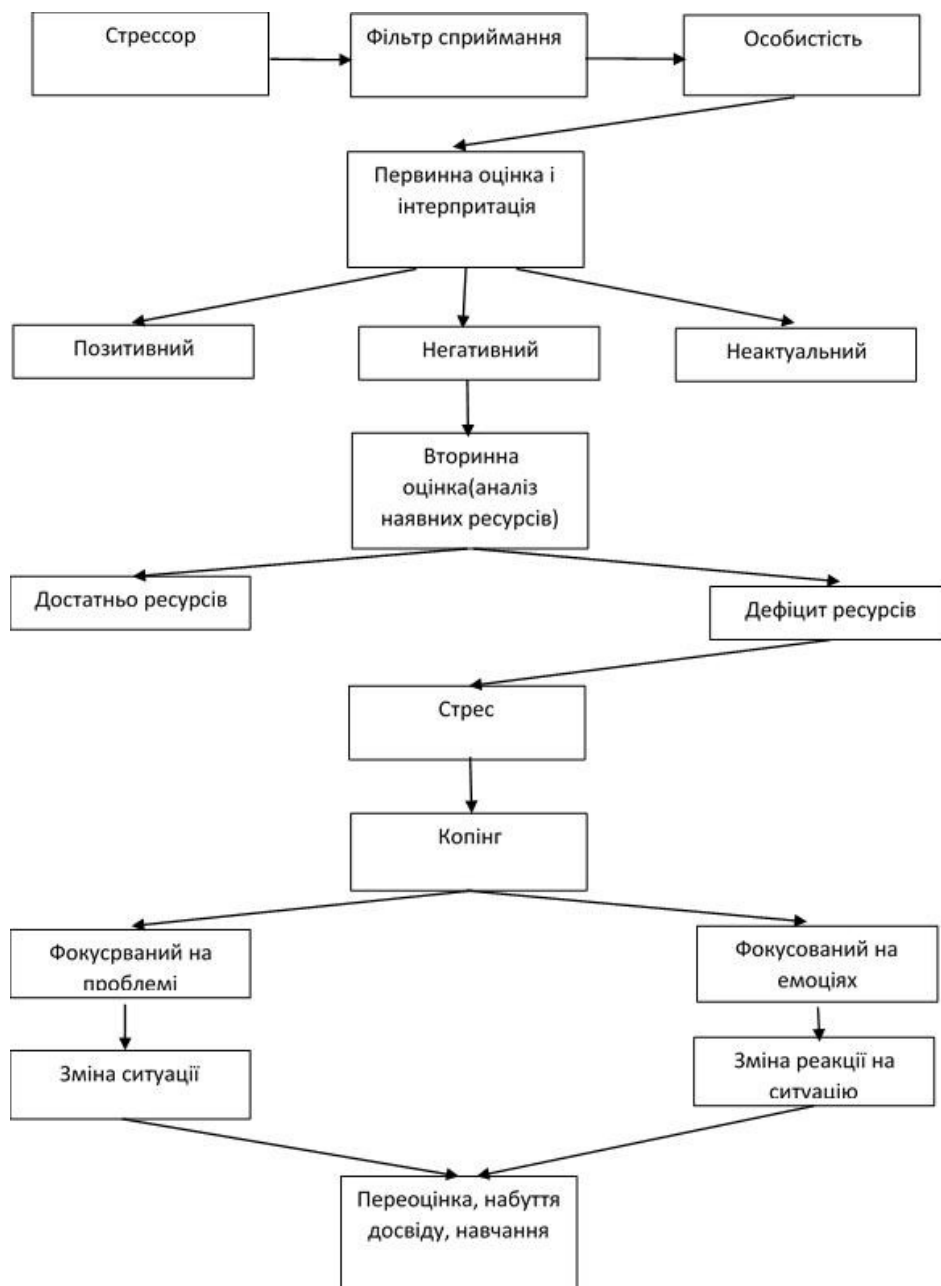


Рис. 1.1. Транзакційна модель взаємозв'язку стресу та копінгу.

Таким чином, копінг можна розглядати як індивідуальний динамічний спосіб взаємодії людини із ситуацією, відповідно до її значущості та власних психологічних ресурсів.

У 1978 р. Р. Лазарус та Р. Лоньє розробили класифікацію опановуючої поведінки, поділяючи її на дві категорії: стратегії спрямовані на себе та стратегії, спрямовані на зовнішнє середовище.

1. Пошук інформації – активне залучення пам'яті та уваги для пошуку нової інформації, що допоможе вирішити проблему та відновити гомеостаз.

2. Пригнічення інформації – відволікання уваги від стресової ситуації, пошук відволікаючих занять та спрямування думок в іншу сферу інтересів.

3. Переоцінка – зміна ставлення до події шляхом порівняння з іншими або пошуку нового сенсу в подіях, що відбулися.

4. Пом'якшення – виражається у формі когнітивних зусиль пом'якшення емоцій, самозаспокоєння, або в інструментальній формі, тобто залучення психоактивних речовин, паління чи переїдання для емоційної стабілізації.

5. Самозвинувачення – внутрішня психічна активність спрямована на самозвинувачення, жалість до себе, самокритику. В крайній мірі може доходити до ауто агресивних фантазій.

6. Звинувачення інших – проявляється у вигляді гніву та агресивному звинуваченні інших людей чи обставин.

Перелічені стратегії переважно є когнітивними та інтрапсихічними способами опановуючої поведінки.

Опановуюча поведінка, спрямована на зовнішнє середовище, представлена інструментальними спробами опанування несприятливих обставин. Серед них можна виділити стратегії, що застосовує особистість у ситуації невизначеності, де існує загроза для збереження психологічного добробуту.

1. Активні спроби вплинути на стресор, наприклад, спроби протистояти негативному впливу іншої людини.

2. Фізичне уникнення джерела стресу, тобто уникання місць і обставин, що можуть викликати стрес.

3. Пасивна поведінка – відмова від будь-яких дій, спрямованих на усунення проблеми, сподівання, що ситуація вирішиться без втручання.

А також виділяються стратегії, що застосовує особистість у разі втрати чи невдачі.

1. Активні спроби завадити невдачі або втраті.

2. Дії, що спрямовані на пошук рівноцінного заміщення втрачених ресурсів.

3. Пасивна поведінка, що виражається у покорі, відмові від дій і очікуванні вирішення проблеми [26].

У своїх наукових працях С. Фолкман виділяє активну і пасивну копінг-поведінку. Копінг-поведінка – це форма поведінки, що відображує готовність індивіда вирішувати життєві труднощі. До активних належить поведінка, спрямована на усунення або ж уникнення загрози. Саме активні дії підвищують вірогідність зменшення дії стресору на особистість. Як пасивну копінг-поведінку вчений розглядає інтрапсихічні явища, спрямовані на зменшення психічної напруги ще до того, як ситуація вирішиться. До таких явищ належать захисні механізми психіки. Особливості копінг-поведінки тісно пов'язані з «Я-концепцією», локусом контролю та умовами середовища.

Таким чином, активні стратегії подолання уявляють собою цілеспрямовані дії на усунення впливу та наслідків стресової ситуація. Пасивні копінг-стратегії залучають захисні механізми з метою редукції емоційної напруги [31].

С. К. Нартова-Бочавер визначає наступні складові опановуючої поведінки:

1) спрямованість локусу контролю – на себе чи на зовнішнє середовище;

2) область структури психіки, в якій розгортається опановуюча поведінка (зовнішня діяльність, уявлення та почуття);

- 3) ефективність – чи досягнуто бажаний результат, чи ні;
- 4) стійкість отриманих результатів – чи ситуація повністю вирішилась, чи вимагає ще додаткових зусиль;
- 5) тип ситуації, через яку виникла потреба опанування (кризова чи повсякденна) [19].

Аналіз наукової літератури виявив, що більшість дослідників дотримуються наступної класифікації опановуючої поведінки:

- 1) копінг-стратегії, що спрямовані на активний вплив на стресову ситуацію;
- 2) когнітивні стратегії, що спрямовані на переоцінку ситуації;
- 3) стратегії спрямовані на зниження емоційної напруги.

Числені дослідження копінг-поведінки виявили, що для успішного вирішення стресової ситуації необхідно пропорційне використання усіх трьох видів копінгу [26].

В. М. Ялтонський додає до вище перелічених також стратегію уникнення та соціальної підтримки (як пошук, так і надання) [29].

Е. Хайм також зазначає, що реалізація копінг-стратегій відбувається у трьох сферах психіки: емоційній, когнітивній та поведінковій. А враховуючи ступінь ефективності адаптивних можливостей опановуючої поведінки поділяє їх на адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні.

Таким чином, копінг-стратегії здатні до змінювання і детермінуються багатьма факторами, як внутрішньо-особистісними, так зовнішніми обставинами, а також в залежності від доступних ресурсів. На їх формування впливають вроджені якості, досвід використання тих чи інших стратегій, когнітивна оцінка ситуації, специфіка стресової ситуації.

Оскільки метою даної роботи є розвиток адаптивних копінг-стратегій, необхідно визначити критерії ефективності стратегій подолання. Оскільки психологічне подолання активується ситуацією, то природньо вважати його завершеним, коли для суб'єкта ситуація втрачає свою значущість як подразник, що вивільнює його енергію для вирішення наступних завдань. На

думку К. Накано [36] критерії ефективності пов'язані з психічним добробутом особистості і визначаються зниженням рівня невротизації, що виявляється в ситуативних змінах депресії, тривожності, психосоматичної симптоматики та роздратованості.

В. Конвей та Д. Террі [6] за критерій ефективності стратегій подолання вважають зниження чутливості до стресів. Наразі дослідники отримали деякі данні стосовно «середньої» ефективності копінгів. Найменш ефективним на їхню думку є стратегія уникнення та самозвинувачення, заниження своїх можливостей тощо. Досить ефективною відмічається стратегія переоцінки ситуації. Неоднозначну оцінку отримали емоційно-експресивні форми подолання. З одного боку вираження почуттів прийнято вважати ефективним способом подолання стресу, але з іншого – відкритий прояв агресії не є соціально схвалюваним методом. Але стримування гніву призводить до психосоматичних симптомів. К. Накано виявив, що самозвинувачення і емоційна переоцінка ситуації корелюють з психологічною та психосоматичною симптоматикою, а пошук соціальної підтримки та стратегія вирішення проблем, навпаки, значно знижують рівень тривожності особистості [36]

Питання взаємозв'язку вікового періоду та ефективності копінг-стратегій, що використовуються, на сьогодні залишається відкритим. Зокрема, К. Юнг та Е. Еріксон [6] безпосередньо пов'язують вік і вдосконалення копінг-поведінки. Згідно з їх позицією копінг розвивається з віком так само, як і особистість. Тобто стратегії подолання вдосконалюються протягом усього життя і остаточно формуються в період зрілості. Ця гіпотеза частково підтверджується лонгітюдними дослідженнями М. Петровського та Дж. Біркіма, в яких було виявлення підвищення ефективності копінга протягом переходу досліджуваних з юнацького віку до ранньої дорослості.

Ф. Бленчард та Л. Сальскі провели порівняльне дослідження копінг-стратегій у осіб, що належать до різних вікових категорій: підлітки, особи юнацького віку, ранньої, середньої та пізньої зрілості. Вони виявили чіткі

вікові закономірності у виборі стратегій подолання: емоційно-орієнтовані форми з віком використовуються рідше (частота використання не змінюється лише у осіб з яскраво вираженою фемінністю), а проблемно-орієнтовані форми психологічного подолання використовуються частіше, але їх застосування залежить від характеру труднощів. Наприклад, якщо ці труднощі виникли в міжособистісній взаємодії, то застосовується емоційно-спрямований копінг [24].

С. К. Нартова-Бочавер [19] зазначає, що в юнацькому віці, який є перехідним між дитинством і дорослістю, активно продовжується процес формування способів подолання життєвих труднощів. А головна роль, що впливає на успішність цього процесу, належить спільній діяльності із значимим дорослим, хоча і більшість психологів характеризує цей період як орієнтований на норми групи однолітків. Тому С. К. Нартова-Бочавер вбачає у вивченні копінг-стратегій джерело цінної інформації і для дослідників вікової психології.

Соціальна ситуація розвитку юності визначається необхідністю життєвого вибору особистості і розглядається як стресогенна, бо породжує багато переживань. І вміння опанувати їх багато в чому впливає на вирішення задач даного вікового періоду. Юнакам не завжди вдається з легкістю впоратися із труднощами, що виникли, тим паче не всі мають підтримку зі сторони, яка допоможе зробити вибір та прийняти рішення в тій чи іншій ситуації [20].

Інші дослідники (С. Фолкман, Р. Лазарус) вважають, що різним віковим етапам притаманні різні стресові ситуації, і ефективність копінгу доцільно розглядати індивідуально для кожної ситуації. Тому вік не є детермінуючим фактором розвитку копінг-стратегій і не впливає ані на їх ефективність, а ні на їх гнучкість.

Більш сучасні дослідження, що проводила О. Р. Ісаєва, виявили, що копінг не є константою і змінюється протягом сього життя людини: «На разных этапах жизни человек использует различные стратегии совладающего

поведення, и это связано, на наш взгляд, с тем, что задачи и требования, встающие перед ним, постоянно изменяются на протяжении жизни, меняются пути их решения, выбирается адекватный внутренней и внешней жизненной ситуации репертуар поведения» [12, с.26]. Дослідження виявило, що динаміка розвитку копінг-стратегій полягає в зміні активних копінгів, що характерні для молодого віку, на пасивні копінги в зрілості. Автор пояснює це тим, що життєвий досвід дозволяє особистості більш зважено оцінювати як саму проблемну ситуацію, так і власні можливості щодо її вирішення.

Таким чином питання взаємозв'язку копінг-стратегій і віку залишається відкритим, адже жодна з версій не отримала достатніх емпіричних підтверджень. Але можна виділити загальні закономірності в динаміці структури копінг-стратегій. Найбільш продуктивними визнаються періоди ранньої і середньої дорослості, коли особистості притаманний найбільш розгалужений та інтегрований репертуар копінг-поведінки, спрямований на вирішення проблем тим чи іншим способом. В період юності відбувається становлення копінг-стратегій, яким надає перевагу особистість, а також стратегії подолання мають низьку стереотипність, велику різноманітність форм поведінки, що застосовуються. Також високу роль відіграє пошук соціальної підтримки. Тому юнацький вік є сприятливим періодом для розвитку копінг-стратегій з метою запобігання віктимізації молоді.

Таким чином, гнучке застосування адаптивних копінг-стратегій у відповідності до вимог ситуації впливає на емоційний стан особистості, оцінку ризиків ситуації та варіативність її вирішення, а також на застосування дій спрямованих на вирішення ситуації. Що в свою чергу може призводити зниження ризику віктимізації.

Дослідження О. Е. Ісаєвої показали, що саме в період юності відбувається становлення копінг-стратегій, яким надає перевагу особистість, а також стратегії подолання мають низьку стереотипність, велику



різноманітність форм поведінки, що застосовуються. Тому юнацький вік є сприятливим періодом для розвитку адаптивних копінг-стратегій.

Одним із факторів, що характеризує особистість з підвищеною віктимністю, є порушення адаптації. Тому розвиток гнучкості копінг-стратегій людини може знизити вірогідність віктимізації.

## **1.2. Психологічні особливості осіб, схильних до віктимної поведінки**

О. О. Андроннікова визначає віктимну поведінку як відхилення від норм безпечної поведінки, що реалізуються в сукупності психічних, соціальних та моральних проявів [4].

Віктимність – сукупність якостей особистості, що призводить до дезадаптивних стилів реагування, в наслідок чого порушується фізичне та психо-емоційне здоров'я особистості.

Існує три основні теорії, що розглядають віктимність особистості як чинник формування віктимної поведінки:

- 1) віктимність як дезадаптація та відхилення від безпечних правил і норм поведінки;
- 2) віктимність як девіація особистості або групи людей;
- 3) віктимність як дефіцитарна деформація розвитку особистості.

А. Л. Репецька характеризує віктимогенну деформацію як сукупність соціально-психологічних якостей особистості, що виникла в результаті несприятливої соціальної адаптації. До психологічних особливостей таких осіб належать емоційна нестійкість, низький рівень абстрактного мислення, високим рівнем конфліктності. В поведінковій сфері перелічені якості проявляються в певних ситуаціях спілкування [25].

Під віктимізацією розуміється як сам процес перетворення особистості на жертву, так і сам результат цього процесу. Таким чином поняття віктимізації поєднує у собі як динаміку, так і статику [22].

До психологічних факторів виникнення віктимної поведінки О. О. Андроннікова відносить: досвід переживання факту насильства, або безпосереднє спостереження за ним; наявність таких психологічних рис як емоційна нестійкість, тривожність, низький поріг фрустрації, високий рівень агресивності, неадекватна самооцінка, порушення соціальної адаптації, відсутність соціальної підтримки, стиль виховання у сім'ї [5].

Д. В. Рівман розробив кримінологічну класифікацію жертв, беручи за основу особливості та ступень вираженості особистісних якостей людини, що визначають його індивідуальну схильність до віктимності.

1. Універсальний тип – яскраво виражені особистісні якості людини з високою вірогідністю роблять її потенційною жертвою.

2. Вибірковий тип – особистості, що мають вразливість лише перед певними видами злочинів.

3. Ситуативний тип – особи, що стають жертвами лише через виникнення непереборних обставин, небезпека яких виявилася нездоланною.

4. Випадковий тип – люди, що стали жертвами через випадковий збіг обставин.

5. Професійний тип – специфіка професійної діяльності особи значно підвищує ризик віктимізації.

У своїх наукових працях Д.В. Рівман, складаючи класифікації жертв, вважає за необхідне також враховувати вік, гендер, рольовий статус, ступінь тяжкості злочину, від якого постраждала жертва, характер поведінки потерпілого.

Досліджуючи ознаки, що характеризують жертв, П.С. Дагель виділив чотири групи. До першої групи вчений відніс фізичні та соціальні ознаки; до другої – правомірна чи неправомірна була поведінка жертви; до третьої групи належить стан потерпілого на момент скоєння злочину (безпомічний, хворобливий); до четвертої групи віднесено ознаки, що характеризують міжособистісні стосунки між жертвою та злочинцем.

В некримінальній віктимології досліджень тип жертв на сьогодні існує досить мало. Найбільш ґрунтовну класифікацію розробила А. М. Плотнікова:

1. Особи, що звинувачують себе, беруть на себе повну відповідальність навіть при обставинах, де об'єктивно їхньої провини немає. Деякі з них можуть отримувати вторинну вигоду від позиції жертви.

2. Особи, що звинувачують інших людей чи обставини, незалежно від власної здатності вплинути на ситуацію. Намагаються перекласти свою провину на іншого, уникнути власної відповідальності.

3. Особи, що залякують самі себе, катастрофізуючи навіть об'єктивно не загрозливі ситуації.

4. Особи, що нехтують своєю безпекою, не відчують страху, пригнічують почуття гніву та смутку.

Особистісна вразливість має складну структуру, а суб'єктивні та об'єктивні якості можуть актуалізуватися в певних обставинах, що може призвести до віктимізації. Але висока схильність до віктимності не тотожна високій реалізованій віктимності.

Розглянемо докладніше пасивний тип віктимної поведінки. О. О. Андронікова характеризує осіб, схильних до пасивного типу поведінки, як тих, що не чинять супротиву чи протидії злочинцю з різних причин, зокрема, через вік, фізичну слабкість, стабільний чи тимчасовий стан безпомічності, боягузтво, страх відповідальності за власні протиправні або аморальні дії тощо. Вони часто мають установки на безпомічність, а неодноразове потрапляння у ситуації, пов'язані з насильством, формують навчену безпорадність. Крім того, мають виражене небажання брати ініціативу на себе та робити щось власноруч, без звернення за допомогою до інших. Низька самооцінка також часто притаманна особам з пасивним типом віктимної поведінки. Від своїх постійних потраплянь у кризові ситуації мають вторинну вигоду у вигляді співчуття та підтримки близького оточення. До особистісних психологічних характеристик можна віднести також комформність, високу чутливість до навіювання, сором'язливість,

нерішучість. Також такі особистості схильні до залежної поведінки, поступливі, схильні усіх прощати та виправдовувати агресію.

Особи, схильні до пасивного типу віктимної поведінки мають рольову позицію жертви, що проявляється через систему світогляду, засновану на переконанні людини, що вона є жертвою, і є джерелом відповідних установок та життєвих ситуацій. Але, якщо об'єктивно розглянути ці ситуації, то може виявитися, що реальних подій, які завдають шкоди, трапляється не більше, ніж середньостатистичні показники. Відрізняється лише світосприйняття людини та її тлумачення подій. Це явище є самостигматизацією особистості, специфікою її ціннісних диспозицій. Взятою на себе соціальна роль або модель закріплюється на всіх рівнях функціонування [20].

«Роль жертви» містить у собі і інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. На когнітивному рівні: очікування неприємностей, сприйняття життя як сповненого труднощів та страждань випробування. Міжособистісні стосунки вибудовуються по принципу трикутника С. Б. Карпмана: жертва – агресор – рятівник. Крім того, слід зазначити, що у ранг цінностей особистості входить пожертвування собою як спосіб досягнення сприйняття себе як рятівника і очікування на винагороду. На емоційному рівні людина переживає почуття, що сприяють прояву позиції жертви, більш, аніж почуття, що блокують і травмують роль жертви. На поведінковому рівні людина діє у відповідності до ролі жертви, що дозволяє встановити стосунки з агресором (компліментарна роль).

Дж. Болдуїн та Дж. Г. Мід пояснили процес прийняття ролі схильністю дитини до імітації. А дослідження, проведені Н. Камероном, Т. Сарбіном та Х. Гафом підтвердили здатність дитини до прийняття ролі [18]. В процесі соціалізації у дитини формується «Я-концепція» шляхом прийняття та інтеграції нових ролей. Велике значення відіграє механізм ідентифікації, коли дитина ототожнює себе з тією чи іншою роллю, і відбувається цей процес несвідомо. Дитина починає вибудовувати власні стратегії поведінки, найчастіше через механізм ідентифікації з батьками. І якщо один із членів

сім'ї (частіше це мати) демонструє жертвну поведінку, то у дитини формується «рольова позиція жертви». Так само вона може формуватися і якщо у сім'ї є агресор, коли формуються ігрові стосунки за трикутником С. Б. Карпмана. В залежності від цільового та мотиваційного компонентів такої поведінки, О. О. Сокальська [24] виділяє три способи вираження позиції жертви.

1. Жертвність як спосіб вираження любові. В результаті ідентифікації з одним з батьків відбувається відмова від власних бажань з метою довести свою любов до «об'єкту». В результаті депривації потреб формується несвідомий гнів та агресія, які не можуть бути виражені. Це призводить до формування почуття провини, що провокує оточуючих агресивно реагувати на жертвне піклування або віддалятися від людини.

2. Жертвність як спосіб вираження агресії. Формується під час анальної стадії, коли у дитини ще пов'язані поняття любов – схвалення, несхвалення – гнів. Якщо дитині не дозволяють виражати гнів, то йому залишається лише чинити опір матері. В даному випадку жертвність як спосіб вираження агресії буде пов'язана з пригніченням власного «Я». В результаті агресія спрямовується на себе, що викликає у оточуючих почуття жалю та бажання допомогти. Проте поміч відкидається, що і є проявом агресії. Внаслідок цього оточення відчуває себе безпомічним та відкинутим.

3. Жертвність через вираження і агресії, і любові. Формується коли у сім'ї один із батьків має жертвну поведінку, а також є заборона на вираження гніву. В такому випадку поведінка особистості співпадає з другим типом, а в подальшому, в процесі ідентифікації з одним з батьків формується поведінка по першому типу. У близького оточення такої особистості виникає психотична тривога через спільний патерн вираження любові і агресії. І це стає особливо важливим у зв'язку з тим, що специфіка кризи трьох років отримує віддзеркалення в кризі підліткового віку. Це призводить до підвищеної тривожності, неадекватної оцінки ситуації та порушенню міжособистісних комунікацій, що і є основою віктимної поведінки.

Одним з факторів, що характеризує особу з підвищеною індивідуальною віктимністю, є певне порушення психічної адаптації, що не дозволяє успішно впоратися з задачами, які виникають в кризовій ситуації. До таких задач належать:

- 1) інтерпретація ситуації і визначення її значення для себе;
- 2) реакція на нові вимоги, що виникають у кризовій ситуації і спроба протистояти цій ситуації;
- 3) підтримка стосунків з найближчим оточенням, що може надати підтримку;
- 4) збереження емоційного балансу, управління негативними почуттями, які викликали несприятливі події;
- 5) збереження і підтримка образу «Я», соціальної ідентичності, впевненості у собі.

Також слід зазначити, що інтеріоризація віктимогенних норм, правил поведінки віктимної та кримінальної субкультур, певні внутрішньо особистісні конфлікти сприяють появі віктимних стереотипів та станів у способі життя. Поведінка, спричинена самоусвідомленням себе як жертви, може бути детермінована виключно особистісними якостями, або ж навпаки несприятливим оточенням [17].

Таким чином, на схильність до віктимної поведінки впливають індивідуально-психологічні властивості застосування копінг-стратегій та механізмів захисту, внутрішні стани та процеси, а також навички самоконтролю та саморегуляції.

### **Висновки до розділу 1**

1. Аналіз наукової літератури виявив три концепції пояснення механізмів копінг-стратегій. Емпіричні дослідження вчених довели, що найбільш обґрунтованим є транзакційний напрямок, який був започаткований Р. Лазарусом та С. Фолкманом. Згідно даної концепції

опановуючи поведінка є динамічним процесом, що включає у себе когнітивні та поведінкові компоненти адаптації до несприятливих ситуацій

2. Копінг – здатність особистості вирішувати життєві труднощі шляхом пристосування до обставин, використовуючи ресурси (особистісні та середовища) для подолання стресу. Копінг-поведінка – це форма поведінки, що відображує готовність індивіда вирішувати життєві труднощі

3. Дослідження О.Е. Ісаєвої показали, що саме в період юності відбувається становлення копінг-стратегій, яким надає перевагу особистість, а також стратегії подолання мають низьку стереотипність, велику різноманітність форм поведінки, що застосовуються. Тому юнацький вік є сприятливим періодом для розвитку адаптивних копінг-стратегій.

Одним із факторів, що характеризує особистість з підвищеною віктимністю, є порушення адаптації. Тому розвиток гнучкості копінг-стратегій людини може знизити вірогідність віктимізації.

4. Особи, схильні до пасивного типу віктимної поведінки мають рольову позицію жертви. Система світогляду такої особистості заснована на переконанні, що вона жертва, і є джерелом відповідних установок, що призводить до самостигматизації.

## **РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМИ ТИПАМИ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ**

### **2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей копінг-стратегій у осіб юнацького віку з різними типами схильності до віктимної поведінки**

Метою емпіричного дослідження є виявлення взаємозв'язків між копінг-стратегіями особистості та схильністю до віктимної поведінки. Для реалізації практичної частини було проведено опитування 136 осіб віком від 17 до 22 років, що навчаються на різних факультетах СумДУ. Серед респондентів 45,6% (62 особи) склали жінки та 54,4% (74 особи) – чоловіки. Збір даних проводився за допомогою онлайн платформи Google Forms.

Аналіз методик, що застосовуються для визначення копінг-стратегій особистості виявив, що для досягнення мети дослідження доцільно використати методику «Опитувальник способів копінгу» С. Фолкмана, Р. Лазаруса в адаптації Т. Л. Крюкової. Дана методика є валідною і враховує різноманітні комбінації емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів опанування стресової ситуації. Застосовується для визначення копінг-стратегій у осіб від 14 до 60 років.

Опитувальник способів копінгу складається з 50 тверджень, що стосуються складних життєвих ситуацій. Респонденту пропонується чотири варіанти відповіді, що відповідають частоті використання описаної поведінки: ніколи, рідко, іноді, часто. Результати інтерпретуються за 8 шкалами:

1) конфронтація – поведінковий компонент виражається у посиленні активності, часто імпульсивній; емоційний компонент проявляється у вигляді стеничних емоцій (гнів, агресивність); когнітивний компонент виявляється у відсутності плану дій, дезорганізації мислення;



2) дистанціювання – когнітивна стратегія подолання стресу; зберігається звична поведінка, емоційне відсторонення від неприємної ситуації, усвідомлене відкидання негативних думок;

3) самоконтроль – в поведінці спостерігається стриманість дій, неприємні емоції свідомо пригнічуються, а в когнітивній сфері відбувається підвищення уваги;

4) пошук соціальної підтримки – в поведінці виявляється в підвищенні взаємодії з іншими людьми, в емоційній сфері проявляється потреба в співчутті та прийнятті; в когнітивній сфері відбувається пошук інформації з можливих шляхів вирішення проблеми або використовується вербалізація негативних переживань з метою зниження емоційної напруги;

5) прийняття відповідальності – в поведінці проявляється в нерішучих та непослідовних діях, в емоційній сфері – виникнення почуття провини, а в когнітивній орієнтація на зовнішню оцінку, розгубленість та самозвинувачення;

6) уникнення – в поведінці може проявлятися у зловживанні психоактивними речовинами, уникання активних дій для подолання проблеми; в емоційній сфері проявляється тривога та емоційна напруга; в когнітивній сфері – уникання пошуку вирішення проблеми, фантазії про позитивне вирішення проблеми без докладання зусиль;

7) планування вирішення проблеми – активний взаємодія з ситуацією, зосередженість та врівноваженість, когнітивні зусилля в аналізі ситуації;

8) позитивна переоцінка – когнітивна стратегія, спрямована на пошук позитивних аспектів у складній ситуації, збереження оптимізму; без змін у поведінковому компоненті.

Рівень напруженості кожного виду копінг-стратегії розподіляється на три рівні: рідко використовується, помірно використовується та часто використовується.

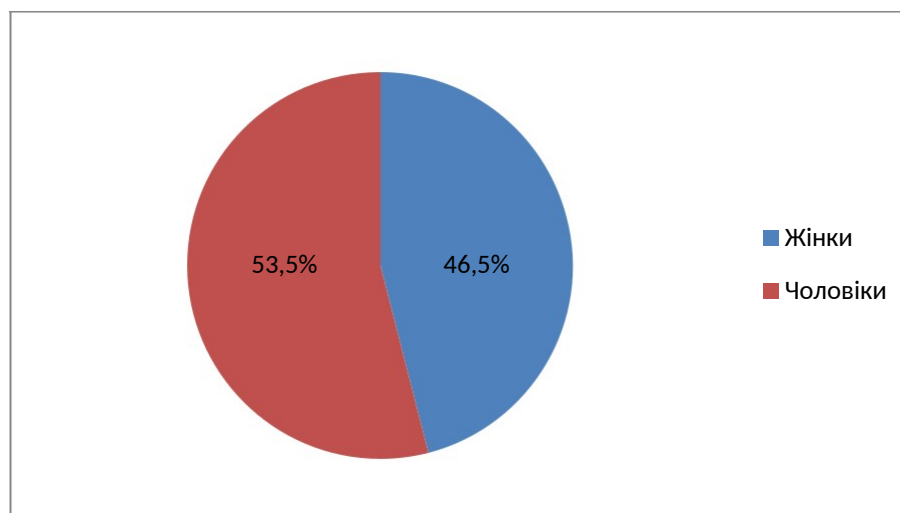
Таким чином методика «Опитувальник способів копіngu» С. Фолкмана, Р. Лазаруса дозволяє визначити стратегії сфокусовані на проблемній ситуації, а також стратегії спрямовані на управління емоційним стресом.

Для визначення схильності до віктимної поведінки була використана методика О .О. Андроннікової «Визначення схильності до віктимної поведінки». Питання опитувальника спрямовані на визначення соціальних та особистісних установок особистості. Методика складається з 86 питань, з варіантами відповідей «так» або «ні». Бали нараховуються згідно з ключем методики. Результати інтерпритуються за 6 шкалами:

- 1) схильність до агресивної віктимної поведінки ( агресивний тип потерпілого);
- 2) схильність до самопошкоджуючої та саморуйнівної поведінки (активний тип потерпілого);
- 3) схильність до гіперсоціальної поведінки (ініціативний тип потерпілого);
- 4) схильність до залежної та безпорадної поведінки (пасивний тип потерпілого);
- 5) схильність до некритичної поведінки (некритичний тип потерпілого);
- 6) реалізована віктимність.

Також опитувальник містить шкалу соціально схвалювальних відповідей, що дозволило не брати до уваги недостовірні дані. Кількість відкинутих анкет склала 21 (15%). Таким чином для аналізу та інтерпретації було використано дані 114 респондентів, з яких 53 жіночої статі (46,5%), і 61 – чоловічої (53,5%). На рис.2.1 графічно наведено гендерне співвідношення опитаних респондентів.

Для математичного аналізу отриманих результатів використовувались сирі бали без переводу в стени для більш чутливого визначення закономірностей.



**Рис. 2.1. Гендерне співвідношення вибірки дослідження особливостей копінг-стратегій у осіб юнацького віку, з різними типами схильності до віктимної поведінки**

Методика застосовується для визначення схильності до віктимної поведінки у підлітків та осіб юнацького віку.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація особливостей копінг стратегій у осіб юнацького віку з різними типами схильності до віктимної поведінки**

Обробка отриманих результатів дослідження проводилася за допомогою програмного забезпечення Microsoft Office Excel.

За допомогою пакету «Аналіз даних» було реалізовано наступні обчислення математичного аналізу: середнє значення, мода, медіана, стандартне відхилення, дисперсія, ексцес, асиметрія, тобто описова статистика. Також здійснено обчислення коефіцієнта варіації. Отримані результати за шкалами схильності до віктимної поведінки наведені в табл.2.1.

Таблиця 2.1

**Описова статистика показників за шкалами схильності до  
віктимної поведінки у осіб юнацького віку**

Тип схильності до віктимної поведінки	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Дисперсія	Екセス	Асиметрія	Коеф. варіації
Агресивний	10,49±0,35	11,00	10,00	3,69	13,60	-0,71	-0,15	35%
Активний	9,04±0,25	9,00	9,00	2,67	7,15	-0,02	0,31	29%
Ініціативний	5,87±0,15	6,00	7,00	1,64	2,68	-0,41	-0,19	28%
Пасивний	8,25±0,25	8,00	7,00	2,69	7,25	-0,39	0,32	33%
Некритичний	8,79±0,24	8,00	8,00	2,55	6,52	-0,15	0,40	29%
Реалізована віктимність	6,80±0,23	7,00	6,00	2,41	5,79	-0,20	0,39	35%

Згідно отриманим результатам середнє значення, мода та медіана збігаються, а абсолютне значення величин дисперсії та асиметрії не перевищує 1. Тому розподіл можна вважати нормальним і для підтвердження чи спростування гіпотези доцільно використовувати методи параметричної статистики. За шкалами агресивний тип, пасивний тип та реалізована віктимність показник коефіцієнт варіації перевищує 30%, що свідчить про велику різноманітність вибірки за вказаними показниками. Найнижчий показник дисперсії 2,68 за шкалою «ініціативний тип», що свідчить про одноманітність вибірки за цим показником, найбільший показник дисперсії 13.60 за шкалою «агресивний тип», що свідчить про велику різноманітність вибірки за вказаним показником. За показниками шкал «агресивний тип» та «ініціативний тип» асиметрія від'ємна, що свідчить про те, що в розподілі частіше зустрічаються більш високі показники відносно середнього значення. За шкалами «активний тип», «пасивний тип», «некритичний тип» та «реалізована віктимність» асиметрія лівостороння, що свідчить про те, що в розподілі частіше зустрічаються показники менші ніж середнє значення.

Ексцес за всіма шкалами має від'ємне значення, що свідчить про одночасну присутність і більш високих, і більш низьких значень по шкалам.

Результати описової статистики за шкалами копінг-стратегій наведені у табл.2.2.

Таблиця 2.2

**Описова статистика показників за шкалами копінг-стратегій у осіб юнацького віку**

Копінг-стратегія	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Дисперсія	Ексцес	Асиметрія	Коеф. варіації
Конфронтація	9,72±0,27	10	10	2,89	8,33	-0,48	-0,32	30%
Дистанціювання	10,11±0,31	10	10	3,29	10,85	-0,10	-0,30	33%
Самоконтроль	13,5±0,27	13	14	2,89	8,34	-0,18	0,04	21%
Пошук соціальної підтримки	10,66±0,27	11	11	2,87	8,26	0,01	-0,52	27%
Прийняття відповідальності	8,27±0,21	8	10	2,24	5,02	-0,53	-0,39	27%
Уникнення	13,18±0,4	13	14	4,28	18,34	-0,23	-0,06	32%
Планування вирішення проблеми	12,41±0,27	13	14	2,84	8,05	-0,41	-0,37	23%
Позитивна переоцінка	13,16±0,3	13	15	3,18	10,08	-0,09	0,17	24%

Середнє значення, мода і медіана за усіма наведеними шкалами збігаються, тобто розподіл можна вважати нормальним. Найнижчий показник дисперсії за шкалою «прийняття відповідальності», що свідчить про одноманітність вибірки за цим показником. Найбільша дисперсія за

шкалою «уникнення», що свідчить про високу різноманітність вибірки за даною шкалою. Коефіцієнт варіації за шкалами «дистанціювання» та «уникнення» перевищує 30%, що свідчить про високу різноманітність респондентів. За шкалами «самоконтроль» та «позитивна переоцінка» асиметрія є лівосторонньою, тобто в розподілі частіше зустрічаються показники менші ніж середнє значення. За рештою шкал асиметрія правостороння, тобто в розподілі переважають показники з більш високим значенням ніж середнє.

За методикою «Опитувальник способів копінгу» С. Фолкмана, Р. Лазаруса встановлено, що найбільш часто зустрічається висока напруженість копінг-стратегій Самоконтроль (61,4% опитаних), Уникнення (57,9% опитаних), Позитивна переоцінка (55,3% опитаних). Серед копінг-стратегій з низьким рівнем напруженості найбільш часто зустрічаються стратегії Дистанціювання (14,9% опитаних), Конфронтація (14,0% опитаних), Пошук соціальної підтримки (8,8% опитаних).

Перевіримо чи є відмінності у переважаючих копінг-стратегіях та схильності до віктимної поведінки в залежності від гендера. Так як вибірка має нормальний розподіл, то можемо застосувати параметричний критерій t-критерій Стьюдента. За шкалою «конфронтація» для рівня значимості  $p \leq 0,05$   $t_{кр} = 1,97$ ; для  $p \leq 0,01$   $t_{кр} = 2,61$ ;  $t_{емп} = 2,7$ . Таким чином можемо зробити висновок про відхилення нульової гіпотези та значимі відмінності вибірки.

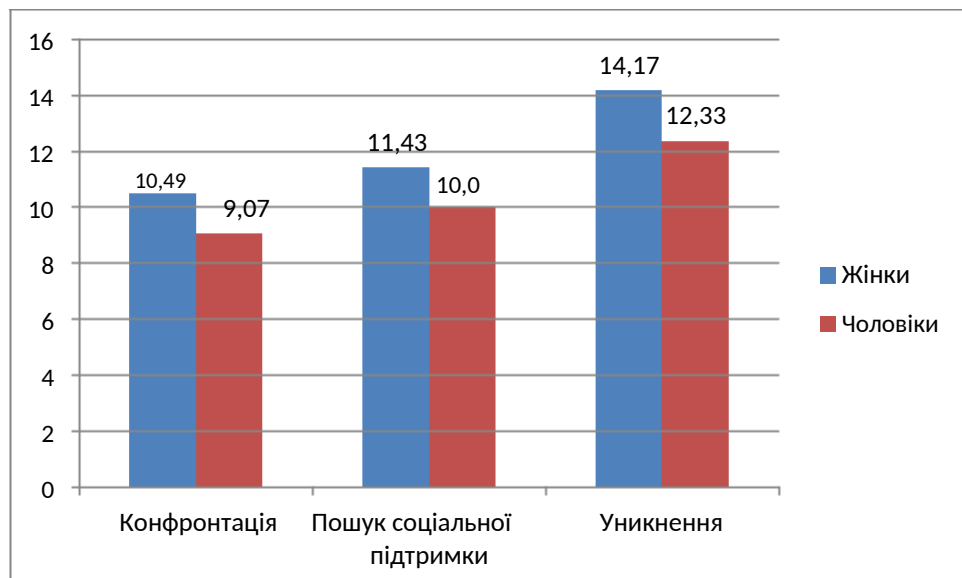
Таким чином, у жінок напруженість допінгу Конфронтація віще за чоловіків: середнє значення у жінок становить  $10,49 \pm 0,34$ , а у чоловіків  $9,07 \pm 0,39$ . Крім того дисперсія допінгу Конфронтація у жінок становить 6,14, а у чоловіків 9,30, що свідчить про те, що вибірка осіб жіночої статі більш однорідна за вказаним показником.

За шкалою «пошук соціальної підтримки»  $t_{емп} = 2,7$  – зона значимості. Це свідчить про те, що жінки більш схильні до залучення стратегії пошуку соціальної підтримки ніж чоловіки (середнє значення показника  $11,43 \pm 0,33$  у жінок і  $10,0 \pm 0,39$  у чоловіків). Дисперсія зазначеного допінгу у жінок

становить 5,71, а у чоловіків 9,50. Це свідчить про більшу одноманітність вибірки жінок за показником Пошук соціальної підтримки, ніж у чоловіків.

За шкалою «уникнення»  $t_{emp}=2,3$  – зона значимості. Тому можемо зробити висновок, що жінки більш схильні до застосування стратегії уникнення, ніж чоловіки. Середнє значення показника у жінок становить  $14,17 \pm 0,55$ , а у чоловіків  $12,32 \pm 0,55$ . Дисперсія у вибірці осіб жіночої статі становить 16,22, а у осіб чоловічої статі – 18,59. Тобто жіноча вибірка більш однорідна за вказаним показником.

На рис. 2.2 графічно зображено відмінності між копінг-стратегіями чоловіків і жінок.



**Рис. 2.2. Середні значення за шкалами копінг-стратегій у чоловіків і жінок юнацького віку**

За шкалами Дистанціювання, Самоконтроль, Прийняття відповідальності, Планування вирішення проблеми, Позитивна переоцінка значимих відмінностей не виявлено.

Таким чином, можемо зробити висновок, що жінки частіше за чоловіків використовують копінг-стратегії Пошук соціальної підтримки, Уникнення та Конфронтація.

За шкалами схильності до віктимної поведінки статистично значимих відмінностей між жінками та чоловіками не виявлено.

За результатами методики О. О. Андроннікової «Схильність до віктимної поведінки» встановлено, що на рівні вище норми 41 респондент має високий рівень схильності до віктимної поведінки хоча б за однією зі шкал. З них 22 жінки та 19 чоловіків. Дев'ять осіб схильні до віктимної поведінки в межах норми за усіма шкалами методики, з них 4 чоловіка і 5 жінок. Рівень схильності до віктимної поведінки нижче норми хоча б за однією зі шкал мають 64 особи, з них 26 жінки та 38 чоловіки. Рівні схильності до віктимної поведінки наведено у табл.2.3.

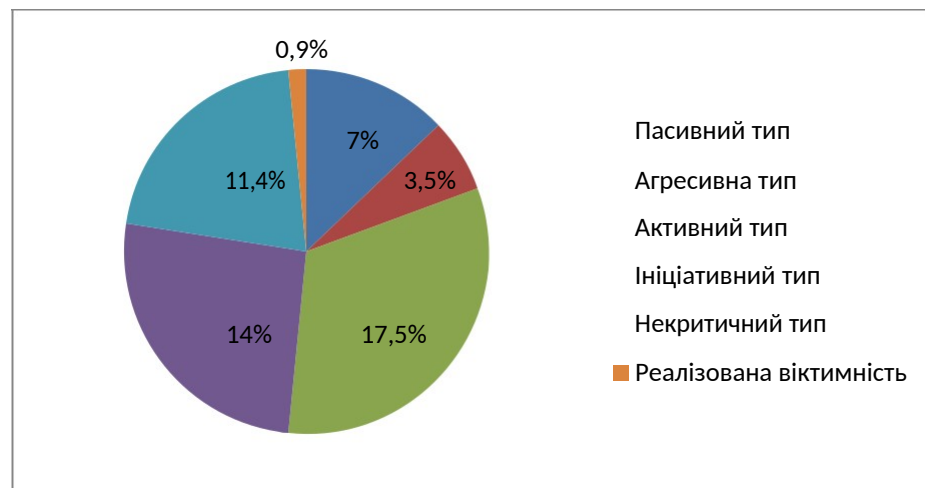
Таблиця 2.3

**Рівні схильності до віктимної поведінки у осіб юнацького віку**

Тип схильності	Пасивний тип		Агресивний тип		Активний тип		Ініціативний тип		Некритичний тип		Реалізована віктимність	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Вище норми	8	7,0	4	3,5	20	17,5	16	14,0	13	11,4	1	0,9
Норма	76	66,7	73	64,0	59	51,8	73	64,0	63	55,3	41	36,0
Нижче норми	30	26,3	37	32,5	35	30,7	25	21,9	38	33,3	71	62,3

Серед опитаних 8 осіб (7%) схильні до пасивного типу віктимної поведінки, 4 особи (7,0%) схильні до агресивного типу віктимної поведінки, 20 осіб (17,5%) схильні до активного типу, 16 осіб (14%) – до ініціативного типу та 13 осіб (11,4%) схильні до некритичного типу віктимної поведінки. Реалізовану віктимність має одна особа. Відсоткове співвідношення типів схильності до віктимної поведінки на високому рівні наведено на рис. 2.4.





**Рис. 2.4. Схильність до різних типів віктимної поведінки вище норми у осіб юнацького віку**

Так як вибірка має нормальний розподіл, то для визначення наявності взаємозв'язку між копінг-стратегіями та схильністю до віктимної поведінки можна застосувати коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона  $r$ . Для вибірки в 114 осіб кількість ступенів свободи  $k=n-2=114-2=112$ . Для рівня значимості  $p \leq 0,05$  критичне значення коефіцієнту кореляції Пірсона становить  $r=0,20$ . В табл. 2.4 наведено дані кореляційного взаємозв'язку. Так як реалізовану віктимність має лише одна особа, то визначити кореляційні зв'язки за цією шкалою неможливо.

*Таблиця 2.4*

**Кореляційний аналіз взаємозв'язків копінг-стратегій та різних типів схильності до віктимної поведінки у осіб юнацького віку**

	Пасивний тип	Агресивний тип	Активний тип	Ініціативний тип	Некритичний тип
Конфронтація	—	0,29		—	0,25
Самоконтроль	—	—	—	—	0,27
Прийняття відповідальності	0,32	—	0,25	—	—
Уникнення	0,47	0,37	0,31	—	0,37

Таким чином отримано позитивну кореляцію між показниками копінг-стратегії «конфронтація» та агресивним типом віктимної поведінки, а також некритичним типом віктимної поведінки.

Копінг-стратегія самоконтролю корелює з некритичним типом віктимної поведінки,

Прийняття відповідальності корелює з пасивним типом віктимної поведінки та активним типом віктимної поведінки.

Стратегія уникнення корелює одразу з усіма типами схильності до віктимної поведінки окрім ініціативного.

Ініціативний тип віктимної поведінки не має кореляції із жодною копінг-стратегією.

Найбільший кореляційний зв'язок між стратегією уникнення та пасивним типом віктимної поведінки. Найслабший кореляційний зв'язок між стратегією конфронтації та некритичним типом віктимності, а також між стратегією прийняття відповідальності та активним типом віктимної поведінки.

Для більш детального дослідження взаємозв'язків між копінг-стратегіями та схильністю до різних типів віктимної поведінки виокремимо три групи респондентів:

- 1) група А – особи юнацького віку, у кого хоча б за однією зі шкал є високий рівень схильності до віктимної поведінки;
- 2) група В – особи юнацького віку, у кого за всіма шкалами рівень схильності до віктимної поведінки в межах норми;
- 3) група С – особи юнацького віку, у кого хоча б за однією зі шкал є низький рівень схильності до віктимної поведінки, а за іншими не перевищує норму.

Група А склала 41 особу, з яких 22 жінки та 19 чоловіків. Так як ексцес за шкалою агресивний тип схильності до віктимної поведінки становить -1,22, а за шкалою некритичного типу схильності до віктимної поведінки -1,08, тобто абсолютна величина значення перевищує 1, то даний розподіл не

можна вважати нормальним. Значить для визначення взаємозв'язку між копінг-стратегіями і схильністю до віктимної поведінки у групі А необхідно застосувати непараметричний метод рангової кореляції Спірмена  $r_s$ . Для рівня значимості  $p \leq 0,05$  критичне значення коефіцієнту кореляції Спірмена становить  $r_s = 0,31$ . Для рівня значимості  $p \leq 0,01$  критичне значення коефіцієнту кореляції Спірмена становить  $r_s = 0,40$ . В табл. 2.4 наведено результати кореляційного аналізу.

Таблиця 2.4

**Кореляційний аналіз зв'язків між копінг-стратегіями і різними типами схильності до віктимної поведінки у групі А**

	Пасивний тип	Агресивний тип	Активний тип	Ініціативний тип	Некритичний тип
Конфронтація	—	—	0,36	—	0,35
Прийняття відповідально сті	0,44	—	—	—	—
Уникнення	0,53	0,35	—	—	—
Планування рішення	-0,41	—	-0,43	—	—

Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між пасивним типом віктимної поведінки та стратегіями прийняття відповідальності та уникнення, і негативний кореляційний зв'язок зі стратегією планування рішення.

Агресивний тип віктимної поведінки має позитивну кореляцію із стратегією уникнення.

Активний тип віктимної поведінки має позитивну кореляцію із стратегіями конфронтації та обернено пропорційний взаємозв'язок із стратегією планування рішення.

За ініціативним типом віктимної поведінки кореляційних зв'язків із копінг-стратегіями не виявлено.

Некритичний тип віктимної поведінки має позитивний кореляційний зв'язок із стратегією конфронтація.

Найміцніший кореляційний зв'язок між пасивним типом віктимної поведінки та стратегією уникнення. Найслабший – між стратегією уникнення та агресивним типом віктимної поведінки, а також між некритичним типом віктимної поведінки та стратегією конфронтації.

Таким чином, можна зробити висновок, що особи, схильні до пасивного типу віктимної поведінки схильні уникати активних дій, спрямованих на вирішення проблеми приймати відповідальність на себе, що може супроводжуватися почуттям провини та самозвинуваченнями. Та не схильні до планування рішення. Особи з агресивним типом віктимної поведінки схильні до стратегії уникання, що характеризується тривогою та емоційною напругою. В поведінці це може проявлятися або в пасивності, або ж навпаки в активній діяльності, що є спробою відволіктися від проблеми. При цьому внутрішня напруга нарастає і може проявлятися у дратівливості. Можливо, що саме цей фактор впливає на схильність до віктимної поведінки. Особи, схильні до активного типу віктимної поведінки, використовують стратегію конфронтації і не схильні до планування вирішення проблеми. Особи з некритичним типом віктимної поведінки також схильні до стратегії конфронтації.

У групі В загальна кількість респондентів склала 16 осіб, з яких 7 жінок та 9 чоловіків. Так як показник асиметрії за шкалою схильності до пасивного типу віктимної поведінки має показник 1,15, за шкалою схильності до ініціативного типу -1,17, а показник ексцесу за шкалою схильності до агресивного типу має показник -1,19, схильність до активного типу -1,37, тобто абсолютні значення за даними параметрами перевищують 1, то вибірки не можна вважати нормальним. Тому для визначення взаємозв'язків між копінг-стратегіями і схильністю до різних типів віктимної поведінки було використано ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена  $r_s$ . Для рівня значимості  $p \leq 0,05$  критичне значення коефіцієнту кореляції Спірмена становить  $r_s = 0,50$ .

В результаті було встановлено негативний кореляційний зв'язок (-0,58) між копінг-стратегією уникнення та ініціативним типом віктимної поведінки.

Тобто для ініціативного типу поведінки не характерно уникнення та ігнорування проблем.

Група С склала 57 осіб, з яких 24 жінки та 33 чоловіки. У двох попередніх групах гендерний розподіл був майже рівний. Тому було підраховано скільки осіб чоловічої і жіночої статі мають низький рівень віктимності за кожною зі шкал. З'ясувалося, що за шкалою Некритична поведінка низький рівень віктимності мають 11 жінок і 19 чоловіків. Це може свідчити про те, що в даній вибірці чоловіки більш ніж жінки схильні до обережної поведінки, прораховуванню можливих наслідків своїх дій.

За шкалою Активна віктимна поведінка низький рівень віктимності мають 20 чоловіків і 13 жінок. Тобто в даній вибірці для чоловіків більше ніж для жінок характерна підвищена турбота про власну безпеку, намагання уникнути помилок.

За шкалою Агресивна поведінка низький рівень віктимності мають 9 жінок та 15 чоловіків. Це свідчить про те, що у вибірці чоловіки більше за жінок схильні до високого самоконтролю та дотриманню прийнятих норм та правил соціуму.

Графічне зображення отриманих результатів наведено на рис.2.5.

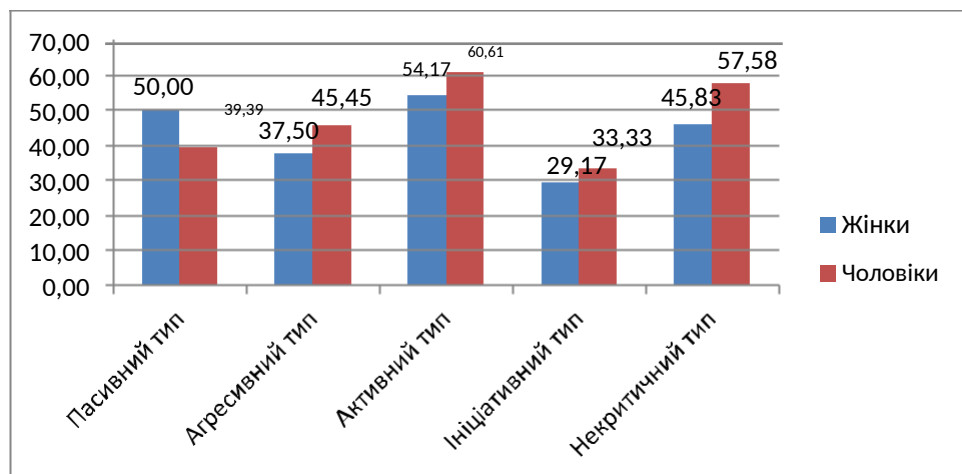


Рис. 2.5. Схильність до різних типів віктимної поведінки у групі С (%).

Так як вибірка має нормальний розподіл, то для визначення взаємозв'язку між копінг-стратегіями і схильністю до віктимної поведінки у групі осіб з низьким рівнем віктимності було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона  $r$ . Для вибірки з 57 особи кількість ступенів свободи  $k=n-2=57-2=55$ . Для рівня значимості  $p \leq 0,05$  критичне значення коефіцієнту кореляції Пірсона становить  $r=0,27$ . У групі осіб, що мають низький рівень віктимності принаймні за однією зі шкал кореляційні зв'язки з копінг-стратегіями наведено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Кореляційні зв'язки між схильністю до віктимної поведінки та копінг-стратегіями у групі С.**

	Пасивний тип	Агресивний тип	Активний тип	Ініціативний тип	Некритичний тип
Конфронтація	—	0,36	—	—	—
Дистанціюван ня	—	—	—	—	0,33
Самоконтроль	—	—	—	—	0,33
Уникнення	0,33	0,31	—	—	0,31
Планування рішення	-0,29	—	—	—	—
Позитивна переоцінка	-0,28	—	—	—	—

Пасивний тип віктимної поведінки має позитивний кореляційний зв'язок із стратегією уникнення та негативний зв'язок зі стратегіями планування рішення та позитивна переоцінка.

Агресивний тип віктимної поведінки позитивно корелює із стратегіями конфронтація та уникнення.

Некритичний тип має позитивну кореляцію зі стратегіями дистанціювання, самоконтроль та уникнення.

Кореляційні зв'язки між активним, ініціативним типами віктимної поведінки та копінг-стратегіями у групі з низьким рівнем віктимності не виявлено.

Таким чином, спираючись на визначення О. О. Андронніковою низького рівня віктимності у пасивного типу, такі особи з одного боку схильні до незалежності, відокремленості, а з іншого боку можуть відчувати внутрішню вразливість. Тому для них характерна стратегія уникнення. Також проведене дослідження показало, що для цієї групи не характерна позитивна переоцінка та планування рішення. Для низького рівня віктимності агресивного типу характерно зниження мотивації досягнення, збереження стабільних установок. За результатами дослідження вони схильні до використання стратегії уникнення та конфронтації, що у даному випадку може бути пояснено тим, що у когнітивній сфері конфронтація проявляється у відсутності чіткого плану дій, дезорганізації мислення. Низький рівень віктимності у некритичного типу характеризується надмірною обережністю, соціальною пасивністю, спробами прорахувати можливі наслідки своїх дій. Цьому відповідають стратегії дистанціювання, самоконтролю та уникнення.

## **Висновки до розділу 2**

1. Для проведення дослідження було використано методики «Схильність до віктимної поведінки» О. О. Андроннікової та «Опитувальник способів копінгу» С. Фолкмана, Р. Лазаруса. Вибірка складала 114 осіб юнацького віку. Отримані дані проаналізовані за допомогою методів математичної статистики, зокрема були визначені середнє значення, мода, медіана, дисперсія, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації, ексцес, асиметрія, t-критерій Стьюдента, визначено кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та схильністю до віктимної поведінки для загальної вибірки, а також для трьох груп: група А – особи юнацького віку, що мають високий

рівнем схильності до віктимної поведінки хоча б за однією шкалою; група В – особи юнацького віку, що мають рівень схильності до віктимної поведінки в межах норми одразу за усіма шкалами; група С – особи юнацького віку, що мають низьким рівнем схильності до віктимної поведінки хоча б за однією шкалою, а за іншими не перевищує норми.

2. Для жінок юнацького віку більш характерні копінг-стратегії конфронтації, уникнення та пошук соціальної підтримки, ніж для чоловіків. Значимих відмінностей у схильності до віктимної поведінки у чоловіків та жінок не виявлено. Проте в групі С кількість чоловіків на 15% більше ніж жінок, тоді як у групах А і В – гендерний розподіл майже рівний. Це проявляється у високому рівні самоконтролю у чоловіків, що може бути обумовлено особливостями виховання хлопчиків у нашому суспільстві.

3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між різними типами схильності до віктимної поведінки та копінг-стратегіями у загальній вибірці встановив, що не адаптивна стратегія уникнення корелює одразу з чотирма типами схильності до віктимної поведінки: пасивним, агресивним, активним та некритичним. Не адаптивна копінг-стратегія прийняття відповідальності (самозвинувачення) корелює з пасивним та активним типами схильності до віктимної поведінки. Не адаптивна стратегія конфронтація корелює з агресивним та некритичним типами схильності до віктимної поведінки. Відносно адаптивна стратегія самоконтроль корелює з некритичним типом схильності до віктимної поведінки.

4. Кореляційний аналіз у групі А встановив взаємозв'язок між наступними типами віктимної поведінки та копінг-стратегіями: пасивний тип позитивно корелює зі стратегіями уникнення та прийняття відповідальності (самозвинувачення) – не адаптивні опановуючі стратегії, та негативну кореляцію з плануванням рішення адаптивна стратегія; агресивний тип позитивно корелює зі стратегією уникнення не адаптивна; активний тип позитивно корелює зі стратегією конфронтація – не адаптивна, та має негативну кореляцію зі стратегією планування рішення (адаптивна);



некритичний тип має позитивні кореляції зі стратегією конфронтації – не адаптивна. А у групі В було встановлено негативний кореляційний зв'язок з не адаптивною стратегією уникнення. Таким чином, було емпірично підтверджено взаємозв'язок схильності до різних типів віктимної поведінки та застосування не адаптивних копінг-стратегій, що підтверджує гіпотезу дослідження.

### **РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО РІЗНИХ ТИПІВ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ**

#### **3.1. Психосинтез в контексті роботи з індивідуальною віктимністю особистості**

В залежності від мети та сфери застосування психосинтез може бути методом самовизначення і практичної самореалізації, методом лікування психічних та психосоматичних розладів, обумовлених внутрішніми конфліктами та глибинними кризами. Цей метод допомагає гармонізувати внутрішній світ довколо єдиного осередку особистості – Я.

Засновник психосинтезу Р. Ассаджиолі характеризував його наступним чином: «Це перш за все динамічна і, навіть, драматична концепція нашого психічного життя, в межах якої вона виступає як постійна взаємодія і конфлікт між різними протидіючими силами та «центром», що їх об'єднує і завжди намагається контролювати, узгоджувати та використовувати.»

Український психолог Є. Кучеренко [14] розглядає психосинтез як особистісно-центрований метод немедичної психотерапії екзистенційно-гуманістичного напрямку, що має свої традиційні та запозичені з інших шкіл стратегії. До традиційних методів психосинтезу належать: психодрама, психоаналіз, арт-терапія, когнітивно-поведінкові техніки, аутотренінг, медитація, елементи символ-драми.

Згідно психосинтезу, внутрішній світ людини схематично уявляється у вигляді сфери (монали), що занурена у поле колективного несвідомого. Оболонка цієї сфери аналогічна мембрані, що забезпечує процеси взаємовпливу людини та середовища. Внутрішній світ людини включає нижче, середнє та вище несвідоме, поля свідомості, свідомого «Я» (Его) та вищого «Я». Задача психосинтеза допомогти людині глибинно дослідити власну особистість (своє несвідоме, своє власне «Я»), встановити контроль над елементами своєї особистості, визначити свої протиріччя і створити новий об'єднуючий центр особистості. Це дозволяє людині взяти

відповідальність за своє життя, розвинути свої здібності, віднайти свою справжню природу та вибудувати за її допомогою гармонічну ефективну особистість.

Ключовим поняттям в психосинтезі є субособистість. Субособистість визначається як неусвідомлені голоси, що ведуть боротьбу у свідомості людини і засновані на ролях та потребах індивіда. На практиці методика психосинтезу спрямована на виявлення індивідуальних субособистостей і знаходження свідомого компромісу. В кожен період часу в полі свідомості переважає та чи інша субособистість. І психосинтез дозволяє диференціювати «Я» від субособистостей, що дозволяє ними свідомо керувати.

Робота з субособистостями виявилася ефективною коли необхідно:

- 1) змінити негативне ставлення до себе на прийняття;
- 2) знизити інтенсивність внутрішньої самокритики;
- 3) у разі амбівалентності усвідомити свій внутрішній конфлікт;

Робота з субособистостями складається з наступних етапів:

- 1) усвідомлення і розпізнання;
- 2) прийняття;
- 3) координація та трансформація;
- 4) інтеграція.

У людей, схильних до віктимної поведінки, як правило, можливо виокремити субособистість Внутрішньої дитини, що є джерелом невпевненості в собі та компенсаторних захистів, і Внутрішнього Батька критичного та вимогливого. Коли клієнт зможе побачити ці конфронтуючі субособистості, він стає посередником між ними. Важливо також виділити та відокремити від образу «Я» образ Жертви.

Таким чином, застосовуючи психосинтез для розвитку копінгів осіб з латентною віктимністю, необхідно:

- 1) визначити особливості проявлення позиції жертви в конкретних ситуаціях;
- 2) визначити стратегії поведінки (копінги);

3) замінити не адаптивні копінг-стратегії на адаптивні.

В процесі психосинтезу виділяють етапи:

- 1) вибір нової, бажаної, особистості (важливо, щоб вона була узгоджена з природнім розвитком власної особистості, а не була антиподом);
- 2) використовувати енергію несвідомого, направляючи її у потрібне русло;
- 3) розвиток елементів особистості, яких не вистачає для бажаного «ідеалу», що формується шляхом самонавіювання або систематичного тренування навичок, яких не вистачає;
- 4) координація та узгодження відмінних елементів психіки для синтезу гармонійної особистості.

Таким чином, психосинтез є дієвим інструментом при роботі з особами, схильними до віктимної поведінки, і дозволяє дослідити наявні у особистості стратегії подолання стресу, а також розвинути нові в залежності від вимог ситуації.

### **3.2. Когнітивно-поведінкова терапія в контексті роботи з індивідуальною віктимністю особистості**

Розвиток когнітивно-поведінкової психотерапії (КПТ) почався з біхевіоризму Д. Уотсона та Е. Торндайка і отримав подальший розвиток у роботах Д. Вольпе та А. Лазаруса в середині 1950 – початку 1960 років. В основу цього напрямку закладено класичні психологічні теорії:

- 1) засновані на ідеях І. П. Павлова та С. Халла роботи Д. Вольпе та А. Лазаруса;
- 2) теорія оперантного наочіння Б. Скіннера;
- 3) теорія когнітивного наочіння.

Фундаментальна ідея поведінкового напрямку полягає у тому, що стимул пов'язаний с певною реакцією. І. П. Павлов експериментально підтвердив, що нейтральний стимул може стати умовним подразником, тобто викликати таку ж автоматичну реакцію як і рефлекс. Для формування

подібної реакції необхідно дотримання принципу суміжності (безумовному подразнику передуює індиферентний стимул з невеликим випередженням) і багаторазове поєднання цих стимулів. Таким чином, на поведінку людини можна впливати за допомогою пред'явленого стимулу, що викликає бажану реакцію.

Б. Скіннер у теорії оперантного обумовлення запропонував іншу схему формування бажаної поведінки «реакція – стимул», де поведінка контролюється результатами і наслідками. Оперантні методи доцільно використовувати для формування нового патерну поведінки або для посилення та розвитку вже існуючих моделей реагування.

Цілісну організацію особистості враховує мультимодальна поведінкова терапія, розвитком якої займалися А. Бандура, А. Лазарус, Т. Нейланс на інші вчені. Задачі цього напрямку зосереджені на когнітивній саморегуляції і модифікації поведінки [14].

Таким чином, поведінкова терапія спрямована на усунення «симптому», тобто небажаної поведінки, і не враховує причин її виникнення.

Раціонально-емоційно-поведінкова терапія (РЕПТ) А. Елліса [18] заснована на взаємозв'язку думок, емоцій і поведінки людини, адже зміна змісту одного з цих понять може призвести і до зміни інших двох. Джерелом емоційних реакцій є не зовнішня подія, а те, як людина сприйняла та оцінила ситуацію. А. Елліс стверджував, що в основі патологічних емоцій лежать когнітивні помилки, або ірраціональні судження. Головною метою РЕПТ є виявлення та зміна таких ірраціональних суджень.

Для встановлення ролі когніцій на емоційну сферу людини та її поведінку, А. Елліс запропонував модель АВС(DE), де:

А – активізуюча подія;

В– сприйняття та оцінка людиною цієї події (раціональні або ірраціональні судження);

С – емоційні або поведінкові наслідки події;

D – дискусія після когнітивної оцінки;

Е – ефект, тобто висновок (конструктивний або деструктивний) [18].

Аналіз за схемою ABCDE допомагає дослідити яка ланка ланцюжка вплинула на кінцевий результат, а також визначити місце застосування розвивальної чи корекційної роботи для надання психологічної допомоги. Те, як людина сприймає подію, залежить від її ставлення до себе та уявлень про світ, особистих переконань та образу мислення. Емоційні та поведінкові реакції залежать від психофізіологічних особливостей, навичок саморегуляції. На когнітивну оцінку впливають рівень розвитку рефлексії, навичок вирішення складних ситуацій, дивергентність або конвергентність мислення, локус контролю, реалістичність сприймання (усвідомлення своїх думок стосовно події або поринання в фантазії) [8].

Когнітивно-поведінкова терапія є дієвим інструментом для роботи з ірраціональними думками, що призводять до не адаптивних форм поведінки. Виявлення таких установок у роботі з індивідуальною віктимністю є важливим кроком для зміни мислення особистості, що позитивно впливає на психоемоційний стан та зміну поведінкових патернів. Розуміння причинно-наслідкових зв'язків між думками та реакціями сприяє розвитку внутрішнього локусу контролю, і як наслідок розширює репертуар можливого реагування на стресову ситуацію [11].

Невід'ємною перевагою КПТ є широкий вибір психотехнік: виявлення і спростування ірраціональних думок та логічних помилок, раціонально-емотивна уява, модифікація занепокоєння та румінацій, виявлення та модифікація схем, техніка наукового опитування, техніки емоційної регуляції, спростування самокритики, домашнє завдання, рольова гра, використання гумору, щоб знецінити ірраціональні думки, тренінг навичок.

Останнім часом КПТ багато уваги приділяє емоційним станам, так як «емоційне уникнення» може підтримувати чи посилювати не адаптивну копінг-поведінку і сприяти виникненню великої кількості психічних патологій. Для здійснення емоційної регуляції необхідно здійснити наступні етапи [21]:

- 1) провести активацію емоцій;
- 2) ідентифікація та диференціація емоцій;
- 3) виявити негативні установки щодо цих емоцій;
- 4) визначити зв'язки між емоціями, переконаннями та копінг-стратегіями;
- 5) сформулювати адаптивні копінг-стратегії.

КПТ також використовує принцип реципрокності емоцій, тобто взаємовиключення. Людина не може одночасно відчувати протилежні емоції, такі як страх та радість, тому техніки, спрямовані на релаксацію та глибоке дихання, дають можливість позбутися реакцій страху. Вони дозволяють ефективно знизити напругу, що виникає в стресових ситуаціях. Підсилити позитивний результат релаксуючих технік можна, поєднуючи їх з техніками візуалізації [13].

Емоційно-орієнтовані техніки дозволяють навчитися розрізняти власні емоції, досліджувати думки, які викликали певну емоційну реакцію, виявляти свої потреби та шляхи їх забезпечення. Їх доцільно використовувати в стресових ситуаціях, коли людина об'єктивно не здатна змінити саму ситуацію, але набуває можливості більш адаптивно на них реагувати.

Особи, схильні до віктимної поведінки мають рольову позицію жертви. Система світогляду такої особистості заснована на переконанні, що вона жертва, і є джерелом відповідних установок, що призводить до самостигматизації. Для оскарження ірраціональних думок експериментально доведена ефективність когнітивно-поведінкової терапії. Застосування її технік допомагає переоцінити стресову ситуацію і, як наслідок, змінити звичний патерн поведінки на більш адаптивний.

Таким чином, когнітивно-поведінкова терапія є дієвим інструментом, що має ефективні техніки, які допомагають розвивати адаптивні форми копінг-поведінки у осіб, схильних до віктимної поведінки.

### **3.3. Програма розвитку адаптивних копінг-стратегій у осіб юнацького віку зі схильністю до різних типів віктимної поведінки та опис її часткової апробації**

Для розвитку адаптивних копінг-стратегій у осіб юнацького віку пропонується розвивальна програма, що розрахована на 10 зустрічей по 80 хвилин. Програма розроблена на основі когнітивно-поведінкового підходу та психосинтезу, що дозволяє досягти позитивних поведінкових змін за короткий проміжок часу. Групова форма роботи дає можливість учасникам здобути новий досвід копінг-поведінки у безпечному просторі і згодом перенести його на зовнішній світ. Крім того, учасники групи мають можливість отримати підтримку і зворотній зв'язок від інших членів групи, побачити себе «зі сторони». Дружня та контрольована обстановка таких груп дає можливість засвоїти нові навички, випробувати їх на практиці і отримати новий досвід. Ще однією перевагою групової роботи є можливість не тільки бути учасником, а й спостерігати за іншими учасниками, засвоюючи нові моделі поведінки, або ж навпаки, побачити зі сторони не адаптивні моделі і відкинути їх [23].

**Мета програми:** розвинути адаптивні копінг-стратегії у осіб юнацького віку зі схильністю до різних типів віктимної поведінки.

**Завдання програми:**

- 1) формування знань щодо різновидів копінг-стратегій у учасників розвивальної програми;
- 2) виявити не адаптивні установки та думки у учасників розвивальної програми, що можуть підвищити ризик віктимізації;
- 3) розвинути здатність контролювати вибір копінг-стратегій у ситуаціях, що можуть призвести до віктимізації;
- 4) розвинути навички міжособистісної взаємодії учасників розвивальної програми у ситуаціях, що можуть призвести до віктимізації.

**Критерії залучення учасників:** програма розрахована на участь осіб юнацького віку, схильних до різних типів віктимної поведінки.



### **Етапи програми:**

- 1) розглянути особливості виявлення позиції жертви в копінг-стратегіях;
- 2) виявити когнітивні викривлення, що можуть впливати на вибір не адаптивних копінг-стратегій;
- 3) розширити репертуар адаптивних копінг-стратегій.

**Організація занять:** для організації занять необхідно окреме приміщення, де не буде відволікаючих факторів. Розмір та обладнання приміщення повинні забезпечити вільне пересування учасників, можливість створити коло. Програму також можливо адаптувати під проведення в онлайн форматі. Програма розрахована на 10 занять по 80 хвилин, один раз на тиждень.

### **Структура занять:**

- 1) процедура вітання;
- 2) проведення групової дискусії;
- 3) інформаційний блок;
- 4) вправи з використанням технік когнітивно-поведінкової терапії та психосинтезу;
- 5) шерінг;
- 6) домашнє завдання;
- 7) процедура прощання.

**Критерії ефективності занять.** Визначення переважаючих копінг-стратегій особистості на початку розвивальної програми та після її закінчення за методикою «Опитувальник способів копінгу» С. Фолкман, Р. Лазарус. Очікується розвиток адаптивних копінг-стратегій, спрямованих на проблемно-орієнтований стиль подолання.

Розвивальна програма, розрахована на 10 занять тривалістю по 80 хвилин наведена в Додатку А.

Для апробації програми розвитку копінг-стратегій було залучено 10 учасників юнацького віку, з яких 9 жінки і 1 чоловік. Усі заняття

проводилися в онлайн форматі, загальна кількість занять – 5, по одному заняттю на тиждень. Під час розвивальних занять учасники дослідили власний репертуар копінг-стратегій, було проведено також діагностику схильності до віктимної поведінки. За результатами діагностики за усіма шкалами методики «Схильність до віктимної поведінки» О. О. Андроннікової, осіб з нормальним рівнем віктимності не виявлено. Три особи схильні до активного типу віктимної поведінки та три особи схильні до ініціативного типу віктимної поведінки. Ще 4 особи мають низький рівень схильності до віктимної поведінки, що автор методики інтерпретує як один з проявів віктимності через надмірну обережність та вразливість до стресових ситуацій.

Часткова апробація розвивальної програми має наступні етапи:

1. Ознайомлення учасників з поняттям копінг-стратегій, копінг-поведінки та копінг-ресурсів. Визначення власного репертуару опановуючої поведінки та дослідження власних копінг-ресурсів. Дослідження адаптивності власних копінг-стратегій в залежності від типу стресової ситуації. А також розвиток гнучкості застосування копінг-стратегій.

2. Ознайомлення учасників з поняттям ірраціонального мислення, визначення їх власних ірраціональних думок та когнітивна переоцінка. Дослідження взаємозв'язку ірраціональних думок та вибору опановуючої стратегії.

3. Ознайомлення учасників з техніками психосинтезу та дослідження власних субособистостей. Розмежування власного «Я» та субособистості саботажника як спосіб свідомого вибору адаптивних стратегій опанування.

4. Застосування технік релаксації та ресурсних технік для психоемоційної саморегуляції в стресових ситуаціях.

В процесі реалізації програми розвитку копінг-стратегій учасники також вчилися розвивати дивергентне мислення, здатність оцінити стресову ситуацію з різних боків та проаналізувати наслідки в залежності від вибору тієї чи іншої копінг-стратегії. Безпечний простір спілкування в тренінговій

групі, доброзичливе ставлення між учасниками є також важливою складовою відпрацювання нових форм опановуючої поведінки.

Перед початком розвиваючих занять та по їх завершенню учасники пройшли діагностичні методики «Опитувальник способів С. Фолкман, Р. Лазарус та «Схильність до віктимної поведінки» О. О. Андроннікової. Це дозволило оцінити ефективність застосованої програми. Результати опитування наведено в табл. 3.1.

Статистично значимих відмінностей у напруженості копінг-стратегій не виявлено. Відзначається зниження напруженості не адаптивної копінг-стратегії уникнення на 0,6.

*Таблиця 3.1*

**Середні показники за шкалами копінг-стратегій до та після проходження розвивальної програми**

Копінг-стратегія	До участі в розвиваючій програмі	Після участі в розвиваючій програмі
Конфронтація	10,2	10,4
Дистанціювання	10,2	9,8
Самоконтроль	14,0	13,9
Пошук соціальної підтримки	11,0	11,2
Прийняття відповідальності	8,7	8,4
Уникнення	14,5	13,9
Планування рішення	11,7	12,0
Позитивна переоцінка	12,7	13,1

Відсутність статистично значимих відмінностей може бути обумовлено:

1. Скорочений цикл занять – 5 замість 10. Специфіка методики «Опитувальник способів копінгу» С. Фолкман, Р. Лазарус передбачає у

відповідях зазначити звичний тип реагування, а п'ять тижнів, впродовж яких проводилися заняття, не дають підстави зазначати нові моделі опановуючої поведінки як звичні.

2. Онлайн формат проведення апробації вносить певні обмеження в процес взаємодії учасників під час тренінгових занять.

3. Не усі учасники системно відвідували заняття, що впливає на ефективність їх результатів. Так як дані оцінюються усереднено по групі, то значні зміни немає можливості оцінити.

Серед учасників, що систематично відвідували заняття напруженість копінгу Уникнення знизилася на 1,2, а напруженість копінгу Планування рішення зросла на 0,8. Таким чином, можемо зробити висновок, що систематичне відвідування занять є важливим фактором ефективності програми.

### **Висновки до розділу 3**

1. Розглянуто особливості застосування когнітивно-поведінкової терапії для розвитку адаптивних копінг-стратегій у осіб схильних до різних типів віктимної поведінки. Ефективність даного методу заснована на зміні когнітивної оцінки та реакції на стимул, що може призводити до віктимізації особистості. Методики КПТ мають емпірично підтверджену дослідниками ефективність.

2. Розглянуто особливості застосування техніки психосинтезу в контексті роботи з індивідуальною віктимністю. Методики психосинтезу спрямовані на дослідження власних субособистостей та відокремлення образу «Я» від образу жертви. Це дає можливість гнучко застосовувати копінг-стратегії в залежності від вимог ситуації.

3. Розроблено розвивальну програму адаптивних копінг-стратегій для осіб юнацького віку зі схильністю до різних типів віктимної поведінки.

4. Проведено часткову апробацію в онлайн форматі з 10 учасниками юнацького віку.

5. За результатами апробації статистично значимих відмінностей не виявлено, що може бути обумовлено скороченістю програми, онлайн форматом проведення та не систематичністю відвідування занять.

## ВИСНОВКИ

У відповідності до поставлених задач за результатами проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Проаналізовано теоретичні засади вивчення віктимності та роль копінг-стратегій в індивідуальній віктимності у осіб юнацького віку. До психологічних факторів формування віктимної поведінки належить наявність таких психологічних рис як емоційна нестійкість, тривожність, низький поріг фрустрації, високий рівень агресивності, неадекватна самооцінка, порушення соціальної адаптації, відсутність соціальної підтримки, стиль виховання у сім'ї. Ці якості, як об'єктивні, так і суб'єктивні можуть активізуватися при певних несприятливих умовах.

2. Проаналізовано теоретичні засади поняття копінг-стратегій особистості та їх роль в індивідуальній віктимності. Серед вчених, що досліджували це питання, значний вклад зробили К. Шефер, Р. Горзуха, Р. Лазарус та С. Фолкман. Копінг-стратегії, що застосовує особистість, включають когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на зниження впливу стресора. Якщо ж особистість схильна застосовувати стратегію уникання, тобто витіснення необхідності розв'язання проблеми, то за певних обставин збільшується ризик віктимізації. Таким чином, розвиток адаптивних копінг-стратегій може сприяти зниженню схильності до різних типів віктимної поведінки.

3. Дослідження С. К. Нартова-Бочавер показали, що в юнацькому віці активно відбувається формування стратегій подолання, що сприяє ефективності проведення розвивальної програми копінг-стратегій.

4. Проведено дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та схильності до різних типів віктимної поведінки у осіб юнацького віку. Встановлено

кореляційні зв'язки між копінг-стратегією Уникнення та схильністю до пасивного, агресивного, активного та некритичного типів віктимної поведінки; стратегія Прийняття відповідальності (самозвинувачення) має позитивну кореляцію зі схильністю до пасивного і активного типів віктимної поведінки; копінг-стратегія Самоконтроль корелює зі схильністю до некритичного типу віктимної поведінки; копінг-стратегія Конфронтація корелює з агресивним та некритичним типами віктимної поведінки (на рівні значимості 0,05). Таким чином було емпірично підтверджено, що існує взаємозв'язок між не адаптивними копінг-стратегіями та схильністю до різних типів віктимної поведінки.

5. З метою більш докладно вивчити взаємозв'язок копінг-стратегій і схильності до різних типів віктимної поведінки досліджувані були поділені на три групи: група А – особи, що мають схильність до віктимної поведінки вище норми за однією чи декількома шкалами; група В – особи, що мають схильність до віктимної поведінки в межах норми за усіма шкалами; група С – особи, що мають схильність до віктимної поведінки нижче норми за однією чи декількома шкалами (що пов'язано з високим рівнем особистісної вразливості і також вважається формою схильності до віктимності), а за іншими – в межах норми. У групі А встановлено позитивні кореляційні взаємозв'язки між схильністю до різних типів віктимної поведінки та не адаптивними копінг-стратегіями уникнення, прийняття відповідальності (самозвинувачення) та конфронтація, що співпадає з дослідженням у загальній вибірці. В той же час у групі А виявлено відсутність схильності до використання адаптивної копінг-стратегії Планування рішення (в загальній вибірці такого взаємозв'язку не виявлено). У групі В виявлено лише один негативний кореляційний зв'язок між стратегією Уникнення та схильністю до ініціативного типу віктимної поведінки. Респонденти, що увійшли в групу С віддають перевагу таким не адаптивним опановуючим стратегіям як уникнення, дистанціювання, конфронтація, та відносно-адаптивній стратегії самоконтроль. Дана група не схильна використовувати такі адаптивні копінг-

стратегії як планування рішення та позитивна переоцінка. Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що використання не адаптивних копінг-стратегій може впливати на схильність до віктимної поведінки.

4. Встановлено статистично значимі відмінності у копінг-стратегіях, що використовують жінки і чоловіки. Жінки більш схильні до використання стратегій соціальна підтримка, конфронтація та уникнення. Крім того дисперсія за даними шкалами у жінок менше, ніж у чоловіків, що свідчить про більшу одноманітність вибірки з жінок.

5. Проаналізовано можливості використання когнітивно-поведінкової терапії та психосинтезу з метою розвитку адаптивних копінг-стратегій особистості. Техніки КПТ дають можливість змінити когнітивну оцінку потенційно небезпечної ситуації, контролювати емоційну реакцію і, як наслідок, більш усвідомлено оцінювати доцільність застосування тієї чи іншої копінг-стратегії. Техніки психосинтезу дозволяють розотожнити власне «Я» з позицією жертви і також позитивно впливають на гнучкість використання особистістю стратегій подолання.

6. Розроблено та частково апробовано розвивальну програму, спрямовану на формування гнучких адаптивних копінг-стратегій особистості в ситуаціях, що можуть приводити до віктимізації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основные теории, диагностики, терапии. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 166 с.
2. Амирхан Дж. Индикатор\_копинг-стратегий: веб-сайт. URL: [https://www.eztests.xyz/tests/social\\_csi/](https://www.eztests.xyz/tests/social_csi/) (дата звернення 12.10.21)
3. Андронникова О. О. Виктивное поведение подростков: факторы возникновения и профилактика: монография. Новосибирск: НГИ, 2005. 300 с.
4. Андронникова О.О. Возможности трансформации дезадаптивных форм виктимного поведения подростков в образовательном пространстве. *Философия образования*. 2014. №1 С. 36-41.
5. Андронникова О. О. Психологические факторы возникновения виктимного поведения подростков: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Новосибирск, 2005. Веб-сайт URL: <http://dlib.rsl.ru/01002750214> (дата звернення: 14.03.2022).
6. Борисова Н.М. Возрастные особенности копинга и связь возраста и стратегий совладающего поведения. *Познание*. 2019. №9. С. 46-50.
7. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 336 с.
8. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №2. С. 95-104.
9. Доморацкий В. А. Краткосрочные методы психотерапии. Москва: Издательство Института психотерапии, 2007. 221 с.
10. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
11. Исаева Е. Р. Возрастные и гендерные особенности стресс-преодолевающего поведения (на примере российской популяции). *Вестник ТГПУ*. 2009. № 6(84). С. 90-98.



12. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. Монография: Санкт-Петербург: Питер, 2009. 136 с.
13. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навчальний посібник. 2-ге видання, перероблене, доповнене. Суми: Університетська книга, 2020. 300 с.
14. Кучеренко Е. В. Психосинтез: начало психотерапии. Киев, 2017. 84 с.
15. Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии. Санкт-Петербург: Питер, 2020. 656 с.
16. Маслоу А.Х. Мотивация и личность. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 352 с.
17. Малкина-Пых. Виктимология. Психология поведения жертвы. Санкт-Петербург: Питер, 2016. 832 с.
18. Мушкевич М. І. Основи психотерапії. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа Друк, 2017. 420 с.
19. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. URL: [http://psychlib.ru/mgppu/periodica/PJ051997/NCB-020.HTM#\\$p20](http://psychlib.ru/mgppu/periodica/PJ051997/NCB-020.HTM#$p20) (дата звернення 14.04.2022)
20. Одинцова М. А. Психологические особенности виктимной личности. *Вопросы психологи.* 2012. №3, С. 108-115.
21. Паттерсон С., Уотринс Э. Теории психотерапии. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 352 с.
22. Ривман Д.В. Криминальная виктимология. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 304 с.
23. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. Москва: Прогресс, 1990. 368 с.
24. Сокальская Е. А. Лекции по психоанализу детского возраста. Новосибирск: НГУ, 2001. 265 с.

25. Тарасова Л. Е. Основы виктимологии: учебно-методическое пособие, Саратов, 2014. 173 с.
26. Хрусталева Н. М. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстримизм. URL: [https://studref.com/536012/psihologiya/psihologiya\\_krizisnyh\\_i\\_ekstremalnyh\\_situatsiy\\_individualnye\\_zhiznennye\\_krizisy\\_agressiya\\_i\\_ekstremi](https://studref.com/536012/psihologiya/psihologiya_krizisnyh_i_ekstremalnyh_situatsiy_individualnye_zhiznennye_krizisy_agressiya_i_ekstremi) (дата звернення 20.04.2022).
27. Шагалина М. Н. Особенности копинг-поведения в юношеском возрасте. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19052> (дата звернення 20.10.21).
28. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
29. Ялтонский, В. М. Копинг-стратегии поведения у наркозависимых и здоровых людей: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.04 / В.М. Ялтонский. Санкт-Петербург: СПб, 1995. 180 с.
30. Blanchard-Fields F., Mienaltowski A., Seay R. B. Age differences in everyday problem-solving effectiveness: Older adults select more effective strategies for interpersonal problems. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences*, 2007. P. 34-41.
31. Conway V. J. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A Test of the Goodness of Fit Hypothesis. *Austral. Journal Psychology*. 1992. № 1. P. 1-7.
32. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *J. Pers. Soc. Psychol.*, N 4. 1984. P. 839-852.
33. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories. *Journal of Consulting Psychology*, 29(4), 1965. P. 373–378.
34. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. *McGraw-Hill Book*, 1966. P. 317-321.
35. Murphy L. Coping vulnerability and resilience in childhood – coping and adaptation. New York, 1974. P. 162-167.

36. Nakano K. Coping strategies and psychological symptoms in a Japanese sample. *Journal Clinic Psychology*. 1991. № 3. P. 346–350.

37. Nakano K. The role of coping strategies on psychological and physical well-being. *Journal of Consulting Psychology*. 1991. №4. P. 160-167.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

# ПРОГРАМА РОЗВИТКУ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО РІЗНИХ ТИПІВ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ

### **Заняття 1.**

**Мета:** ознайомлення учасників з поняттям віктимності.

**Представлення тренера і ознайомлення з темою (5 хв.)**

**Вправа 1. Знайомство (10 хв.)**

**Мета:** знайомство учасників між собою.

**Хід виконання:** учасникам пропонується по черзі назвати своє ім'я, доповнивши його фразою: «У дитинстві я мріяла/мріяв про...». Зазначати можна будь-що: професію, домашнього улюбленця, іграшку тощо.

**Вправа 2. Прийняття правил (15 хв.)**

**Мета:** спільне прийняття правил поведінки на занятті.

**Хід виконання:** учасникам пропонують загальні правила поведінки, які ведучий записує на фліпчарті.

1. Конфіденційність.
2. Взаємоповага.
3. Активність.
4. Правило «вільної руки» і «вільної ноги».
5. Мікрофон – говорити по черзі, не перебиваючи один одного.
6. Я-висловлювання.
7. «Тут і тепер» – зосередження на тому, що відбувається зараз, а не в минулому чи майбутньому.

**Вправа 3. Мозковий штурм (15 хв.)**

**Мета:** визначити, що учасники знають про позицію жертви.

**Хід виконання:** учасникам пропонується назвати характеристики особи, що має позицію жертви. Ведучий записує запропоновані відповіді на фліпчарті. Групове обговорення визначених характеристик.

**Вправа 4. Міні-лекція (10 хв.)**

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям віктимності, зокрема з пасивним типом віктимної поведінки.

**Вправа 5. Рольова гімнастика (10 хв.)**

**Мета:** усвідомити важливість прийняття свого «Я».

**Хід виконання:** кожен учасник отримує аркуш із завданням вимовити слово «Я» з різною інтонацією: впевнено, ніяково, із сумом, із радістю, з іронією, із гнівом, із подивом тощо. Обговорити які відчуття виникали при виконанні завдання, яка інтонація викликала приємні відчуття, а яка ні. Чи здивувало щось при виконанні вправи.

**Вправа 6. «Компліменти» (5 хв.)**

**Мета:** позитивне завершення тренінгу.

**Хід виконання:** учасники утворюють коло і кидають м'ячик один одному по черзі, промовляючи комплімент.

**Рефлексія (10 хв.)**

Кожен учасник ділиться своїми враженнями від заняття, що нового дізнався, що сподобалося, а що ні.

**Заняття 2.**

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям копінг-стратегій, визначення власних стратегій подолання.

**Вправа 1 «Три імені» (10 хв.)**

**Мета:** допомогти учасникам згадати імена одне одного та поглибити знання про себе та про інших учасників.

**Хід роботи:** учасники отримують по три картки, на кожній з яких мають написати варіанти свого імені (напр., як його називають вдома, на

роботі, в колі друзів). Учасники по черзі показують картки і представляються від цього імені, описуючи відповідну сторону характеру.

### **Вправа 2. Міні-лекція (10 хв.)**

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям копінг-стратегій та копінг-поведінки.

### **Вправа 3. «Мозковий штурм» (10 хв.)**

**Мета:** виявити чинники, що впливають на вибір копінг-стратегій

**Хід роботи:** учасники пропонують і обговорюють як емоційний стан впливає на поведінку в стресовій ситуації.

### **Вправа 4. «Вузький мостик» (20 хв)**

**Мета:** проаналізувати учасниками власні копінг стратегії.

**Матеріали:** мотузка.

**Хід роботи:** на підлозі за допомогою мотузки викладається місточок шириною 30 см. Два учасники стають з різних сторін містка і їх задача перейти на інший «берег». Той, хто заступить за лінію вважається програвшим. Проводиться обговорення як учасники домовилися між собою і які стратегії використали.

### **Вправа 5. «Влада» (15 хв.).**

**Мета:** проаналізувати учасниками власні копінг стратегії

**Хід роботи:** учасники діляться на дві групи і утворюють коло, стаючи по двоє обличчям один до одного. Ведучий дає кожній парі газету і учасники отримують завдання перетягнути газету собі, не порвавши. Через 30с. пари міняються.

Учасники аналізують яку стратегію поведінки використали, чи змінювалися стратегії в залежності від напарника, яка стратегія була ефективнішою, що заважало досягти мети.

### **Вправа 6. «Викидання негативних почуттів» (5 хв.)**

**Мета:** розвиток навичок саморегуляції

**Хід роботи:** учасники стають у коло і ведучий пропонує їм зважити на долоні негативні почуття, що накопичилися між ними. Після цього пропонується символічно викинути їх за спину, супроводжуючи це голосним подихом полегшення.

### **Рефлексія (10 хв.)**

Кожен учасник ділиться своїми враженнями від заняття, що нового дізнався, що сподобалося, а що ні.

**Домашнє завдання:** звертати увагу які копінг-стратегії використовують повсякденному житті і занотовувати їх.

### **Заняття 3.**

**Мета:** дослідити вплив думок на емоційний стан.

#### **Вправа 1. «Моя бабуся каже, що я...» (15 хв.).**

**Мета:** розминка

**Хід роботи:** кожен учасник розповідає про себе від імені близької людини, починаючи фразою «моя/мій ... каже, що я...».

#### **Вправа 2. Інформаційний блок (15 хв.).**

**Мета:** ознайомити учасників з технікою розділення думок та фактів.

Техніка ABC.

#### **Вправа 3. «Передай стаканчик» (10 хв.).**

**Мета:** руханка

**Хід роботи:** Учасники стають у коло і ведучий дає їм паперовий стаканчик. Їх задача – передавати стаканчик один одному, але таким чином, щоб рухи не повторювалися (наприклад, підкинути вгору, передати зубами тощо). Вправа виконується під ритмічну музику і темп прискорюється.

#### **Вправа 3. Кейс (30 хв.)**

**Мета:** дослідити взаємозв'язок між стимулом і реакцією.

**Хід роботи:** учасникам пропонується переглянути відеофрагмент і висунути свої версії що стало передумовою запропонованої ситуації. Один учасник коротко записує свою відповідь на аркуші, загортає його так, щоб

інші не могли побачити відповідь, і передає по колу наступному. Важливо розглянути всі можливі варіанти. Після чого ведучий зачитує всі перелічені варіанти і група обговорює як інтерпретація причини могла вплинути на емоційний стан героя. Ведучий підсумовує, що одна і та сама ситуація може викликати різні реакції в залежності від того як людина її інтерпритує.

### **Рефлексія (10 хв.)**

Кожен учасник ділиться своїми враженнями від заняття, що нового дізнався, що сподобалося, а що ні.

**Домашнє завдання:** потренуватися знаходити мінімум три різних пояснення подій, що відбуваються у повсякденному житті.

### **Заняття 4.**

**Мета:** навчитися визначати власні субособистості та оволодіти техніками релаксації.

#### **Вправа 1. «Привітання» (10хв).**

**Мета:** розминка

**Хід роботи:** ведучий розповідає про різні форми вітання у інших народів: рукостискання, уклін, обійми, поклон (долоні складені перед чолом), уклін з руками схрещеними на грудях, носами. І пропонує учасникам привітатися один з одним не повторюючись.

#### **Вправа 2. «Коло субособистостей» (40 хв.)**

**Мета:** визначити субособистості учасників.

**Хід роботи:** учасникам пропонується перерахувати всі свої бажання і записати на аркуші. Необхідно включити і те, що вже маєш, і те, що хочеш мати в майбутньому (мова йде не про речі чи подарунки). Наприклад: бути здоровим, досягти успіху у навчанні чи роботі, отримати освіту тощо. Потім треба зосередитися на своїх почуттях стосовно того чи іншого бажання. Чи є у вас субособистість, яка б хотіла також мати все це? Чи субособистість, яка засуджує людей, що мають бажання, яких немає у вас? А тепер складіть



перелік з 20 пунктів ваших особистих бажань. Оберіть 5-6 найважливіших. Виберіть найважливіші і виключіть ті, які хоче обрати ваша субособистість «А що подумують люди?».

На великому аркуші намалюйте коло діаметром 20 см, а всередині менше коло. Центральне коло – це ваше власне «Я», а кільце навколо нього – ваші субособистості. Розмістіть на цьому кільці бажання ваших субособистостей. Кольоровими олівцями намалюйте символи цих бажань. Вигадайте імена кожній субособистості. Наприклад: міс досконалість, дівчина із провінції, авантюрист тощо. Важливо вигадати власні імена, які для вас особисто мають сенс.

Розфарбуйте власне «Я». Позитивні субособистості відповідають нашим свідомим бажанням, негативні – нашим пригніченим бажанням. Цю вправу можна повторювати багато разів, адже субособистості можуть змінюватися.

### **Вправа 3. «Білка» (10 хв.)**

**Мета:** руханка.

**Хід роботи:** ведучий за допомогою мотузки створює «гілку». Відстань між мотузками кілька метрів. Потім ведучий промовляє: «нехай біля мене встануть ті, хто любить цукерки», або «ті, хто не любить маршрутки». Ведучий по черзі змінює напрямок руху, прискорюючи темп.

### **Вправа 4. «Вчимося розслаблюватися» (10 хв.).**

**Мета:** оволодіння техніками релаксації.

**Хід роботи:** психолог розповідає учасникам, що зняти напруженість, тривогу, скутість можна за допомогою дихальних вправ. Це дає змогу не тільки відчувати себе комфортно, а й більш виважено оцінити стресову ситуацію.

1. Сядьте на стілець, спина спирається на його спинку, руки лежать на колінах. Розслабтеся. Можете заплющити очі.

2. Спрямуйте увагу на дихання. Супроводжуйте своє дихання фразами « Я відчуваю свій вдих... свій видих... відчуваю свій вдих... і т.д. Можна в цей час уявляти морську хвилю, що накочується на берег.

3. А тепер спробуйте дихати по іншому: вдих – довший видих. Наберіть повні груди повітря і повільно видихніть. Уявіть себе повітряною кулькою, що піднімається і опускається в ритмі вашого дихання. Вдих – кулька стає легкою і піднімається вгору. Видих – кулька стає важкою і опускається вниз. З кожним вдихом намагайтеся піднятися вище, а на видиху зупинитися на досягнутому рівні. Видих потрібно робити повільно і обережно, ніби ви його не помічаєте.

По закінченню вправи обговорюється, які відчуття виникли в тілі, що змінилося.

### **Рефлексія (10 хв.).**

### **Заняття 5.**

**Мета:** навчитися розотожнюватися з субособистістю «Жертва»

#### **Вправа 1. «Футболка з написом» (10 хв.)**

**Мета:** поглибити знання учасників один про одного та про самого себе.

**Хід роботи:** учасникам пропонується придумати напис для своєї футболки, який би характеризував його зараз, можливо якесь захоплення, ставлення до себе чи інших тощо. Зазначається, що з часом можна «замовити» футболку з іншим написом.

#### **Вправа 2 «Я бачу» (15 хв.)**

**Мета:** навчитися безоціночним висловлюванням, поглянути на себе зі сторони.

**Хід роботи:** учасники об'єднуються у пари і сідають один напроти одного. Кожен по черзі говорить одну фразу, що розпочинається зі слів «Я бачу...» і описує зовнішній вигляд чи поведінку партнера. Необхідно уникати оціночних понять. Наприклад: «Я бачу, що ти повернув голову», «Я

бачу, що ти припідняв брову», «Я бачу, що твої руки лежать на колінах» тощо.

### **Вправа 3. «Ототожнення/розототожнення» (35 хв.).**

**Мета:** встановити внутрішніх акторів і визначити ролі, які вони виконують.

**Хід роботи:** згадайте неприємну ситуацію і уявіть, що ви можете побачити себе зі сторони. Спробуйте відчувати ті самі емоції, що і тоді.

- Які у вас виникають думки?
- Що ви відчуваєте у тілі?
- Які емоції ви усвідомлюєте?
- Де у тілі їх відчуваєте?
- Яким світ виглядає звідси?
- Як би вам хотілося діяти?

Зробіть глибокий вдих і видих, відступіть назад і проаналізуйте що відбувається.

- Що ви спостерігаєте?
- Яка ваша частина виражає себе в цій ситуації?
- Що для вас старається зробити ця частина?
- Чи намагається ця частина допомогти вам тримати ситуацію під контролем?
- Чи хочеться вам подякувати цій частині за допомогу?
- Що ви відчуваєте до цієї частини самого себе?
- Яким чином ця особистість обмежує вас?
- Що вона насправді хоче від вас?
- Чи хочете ви дати їй те, чого вона потребує?
- Як ви можете це зробити?
- Які свої особливі якості вам може запропонувати ця субособистість?

– Як ви можете ці якості реалізувати в житті? Відчуйте себе у власному тілі, відчуйте свої руки і ноги, повільно поворухіть ними. Відкрийте очі та занотуйте те, що вважаєте потрібним.

#### **Вправа 4 «Сонце світить на ...» (10 хв.)**

**Мета:** руханка

**Хід роботи:** учасники стають у коло. Ведучий у центрі кола промовляє «Сонце світить на того, у кого...» і додає якусь ознаку, яка є у учасників (карі очі, червоні шкарпетки, окуляри тощо). Учасники, у яких є ця ознака повинні помінятися між собою місцями, а ведучий намагається зайняти вільне місце. Хто не встиг – стає ведучим.

**Рефлексія.**

#### **Заняття 6.**

**Мета:** дослідження власних субособистостей з метою формування адаптивних копінг-стратегій.

#### **Вправа 1 «Палата №6» (15 хв.)**

**Мета:** розвиток психологічної гнучкості.

**Хід роботи:** один або декілька учасників виходять з кімнати, а ведучий пояснює іншим учасникам схему відповідей на запитання. На перше питання потрібно обов'язково відповісти «Так», у відповідь на друге питання дати відповідь на попереднє і так по колу. Учасник, що задає питання повинен визначити схему, за якою даються відповіді.

#### **Вправа 2 «Зустріч із саботажником» (40 хв.)**

**Мета:** дослідження субособистостей.

**Хід роботи:** учасникам пропонується подумати про якусь важливу справу, яку б хотілось успішно виконати. А потім визначити що може цьому завадити і уявити цю картинку. Намалюйте Саботажника або ту силу, що може вам завадити.

Побудьте самі у ролі цього Саботажника і зважено завадьте виконанню свого плану. Яку вигоду отримав Саботажник?

З точки зору свого «Я» зустріньтеся з Саботажником і проведіть з ним перемовини.

Дайте ім'я своєму Саботажнику (це може бути Вперта Дитина, Навіщо Пробувати, Прискіпувач, Руйнівник, Невдаха тощо. Іноді Саботажник це ще й Жертва, субособистість, якій подобається відчувати себе безпомічною, отримувати увагу через невміння.

Рефлексія.

### **Вправа 3 «Перемога» (5 хв.)**

**Мета:** залучення ресурсних станів.

**Хід роботи:** учасникам пропонується уявити, що вони тільки-но виграли марафон. Що вони відчувають, як тіло реагує на це почуття? Ведучий пропонує прийняти позу переможця: підкинути руки вгору, підборрідя трохи вгору і широко посміхнутися. Можна високо підстрибнути, вигукнути щось або іншим чином показати свою радість. Як змінився настрій і відчуття у тілі після виконання вправи?

### **Вправа 4 «Радощі життя» (10 хв.)**

**Мета:** дослідження субособистостей.

**Хід роботи:** ведучий починає розповідати історію: «На березі синього-синього моря, в затінку могутніх великих сосен жили люди...». Кожен учасник доповнює по одному реченню так, щоб утворилася розповідь. Можна запитати, які з ваших субособистостей диктували це речення, чи був серед них Саботажник?

**Рефлексія (10 хв.)**

### **Заняття 7.**

**Мета:** відпрацювання копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми.

### **Вправа 1 «П'ять позитивних моментів» (10 хв.)**

**Мета:** налаштування на роботу в групі, зарядження позитивним настроєм.

**Хід роботи:** учасники по черзі називають 5 позитивних моментів, що з ними відбулися за минулий тиждень.

### **Вправа 2 «Прийняття відповідальності на себе» (20 хв.)**

**Мета:** дослідження ірраціональних установок.

**Хід роботи:** учасники об'єднуються в пари і дивлячись один одному в очі промовляють три фрази, що починаються зі слів «Я повинен...». На що партнер відповідає: «А що станеться, якщо ти цього не зробиш?». Потім партнер із запропонованого переліку подій визначає які з них належать до власного життя першого учасника, а які стосуються його близьких чи інших людей. Якщо це складно визначити, то необхідно з'ясувати чи може він реальну владу над ситуацією чи не має. Якщо влада є, то фразу «Я повинен» замінюють на фразу «Я надаю перевагу...», «Я хочу...». Які відчуття з'явилися після переформулювання? Потім партнери міняються місцями.

### **Вправа 3 «Живий клубок» (10 хв.)**

**Мета:** енерджайзер, згуртування групи.

**Хід роботи:** Учасники стають, взявшись за руки, і утворюють ланцюжок. За інструкцією ведучого, перший у ланцюжку починає обертатися, «намотуючи» клубок. За командою ведучого «клубок» переміщається по кімнаті. Тренер фіксує час, за який учасники впоралися із завданням. Далі вправа повторюється з прискоренням.

### **Вправа 4 «Розмова з відсутньою особою» (20 хв)**

**Хід роботи:** уявіть перед собою людину, що викликає у вас роздратування або гнів. Голосно скажіть як ви на неї розгнівані і чому. Зверніть увагу як реагує ваше тіло, де відчувається дискомфорт?

Обміняйтеся ролями з людиною, яка викликає у вас гнів. Спробуйте зрозуміти чому вона так поводиться, що відчуває, яка в неї мета. Відповідайте так, ніби ви справді є тією людиною. В разі необхідності продовжіть діалог, змінюючи ролі. Якщо якась фраза найкраще виражає ваш гнів, то повторіть її декілька разів, поступово підвищуючи голос.

Встаньте на стілець і уявіть, що людина, яка викликала у вас гнів, знаходиться внизу. Дивлячись вниз, скажіть їй те, що раніше не спромоглися сказати.

**Вправа 5 «Комплімент» (10 хв.)**

**Мета:** позитивне завершення тренінгу.

**Хід роботи:** Учасники стають у коло. Один із них кидає м'яч іншому і говорить комплімент, який починається на першу букву його імені. Наприклад: Марина – мудра, Валерій – ввічливий.

**Рефлексія (10 хв.)**

**Заняття 8.**

**Мета:** опанування технік емоційної саморегуляції.

**Вправа 1 «П'ять позитивних моментів» (10 хв.)**

**Вправа 2 «Міні-лекція» (10 хв.)**

**Мета:** ознайомити учасників з принципом методу систематичної десенсибілізації Дж. Вольпе.

**Вправа 3 «Метод систематичної десенсибілізації» (40 хв.)**

**Мета:** навчити учасників опановувати почуття тривоги в стресових ситуаціях.

**Хід роботи:**

1. Складання списку ситуацій, що викликають страх чи тривогу в порядку значущості від більшої інтенсивності до меншої.
2. Освоєння методу м'язової релаксації, що дозволяє відчувати фізичний стан протилежний реакції страху.
3. Поетапне уявлення неприємного стимулу із застосуванням методу м'язової релаксації. Починати з кінця списку і рухатися вгору.

**Вправа 4 «Техніка Травма Теппінгу» (10 хв.)**

**Мета:** опанування техніки емоційної саморегуляції. **Хід роботи:**

1. Подумайте про неприємне переживання.

2. Ведучий показує точки простукування, а учасники повторюють за ним, виконуючи 10-15 простукувань по кожній точці.

3. Виконати 2 глибоких вдиха-видиха.

4. Повторити цикл.

### **Рефлексія.**

### **Заняття 9.**

**Мета:** Відпрацювання адаптивних форм копінг-поведінки.

**Вправа 1 «П'ять позитивних моментів» (10 хв).**

**Вправа 2 «Я не можу» (20 хв.).**

**Мета:** знайти нові варіанти копінг-поведінки спрямовані на вирішення проблеми..

**Хід роботи:** учасникам пропонується записати свою проблему, яка виникає у спілкуванні з іншими, завершивши фразою «Я не можу». Ведучий збирає всі аркуші у капелюх, перемішує та пропонує по черзі витягнути всім учасникам. Кожен зачитує ситуацію на аркуші і пропонує свій варіант подолання проблеми. Групове обговорення переваг та недоліків рішення. Кожен може запропонувати свій варіант.

**Вправа 3 «Паперова серветка» (10 хв.)**

**Мета:** усвідомлення власної індивідуальності.

**Хід роботи:** учасники заплющують очі і виконують інструкцію ведучого: «Зліва на право складіть серветку трикутником, надірвіть одну з його вершин, складіть іще раз і надірвіть у місці згину. Розгорніть серветку і порівняйте з іншими учасниками що у вас вийшло.

**Вправа 4 «Упевнені, невпевнені та грубі відповіді» (30 хв.)**

**Мета:** відпрацювання гнучкості копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми.

**Хід роботи:** учасники об'єднуються у три групи і витягають навмання аркуш з описом ситуації. Можливі варіанти ситуацій:



- У кінотеатрі сусід позаду дуже голосно розмовляє.
- У громадському транспорті незнайомець наступив вам на ногу.
- Ваш колега просить вас виконати роботу, що не входить у ваші обов'язки.

Задача учасників продемонструвати три варіанти відповіді на кожну ситуацію: як би відповіла агресивно налаштована людина, невпевнена в собі людина і впевнена у собі людина.

Обговорення: Який варіант буде найбільш доцільний у цій ситуації? Чи потрапляли ви в подібну ситуацію? Як би ви відреагували в реальному житті на подібну ситуацію?

### **Рефлексія (10 хв.)**

#### **Заняття 10.**

**Мета:** закріплення активних стратегій подолання стресових ситуацій, аналіз навичок, здобутих під час проходження розвивальної програми.

#### **Вправа 1 «П'ять позитивних моментів» (10 хв.)**

#### **Вправа 2 «Таксі» (15 хв.)**

**Мета:** відпрацювання навички використання активних копінг-стратегій.

**Хід роботи:** учасники об'єднуються у пари і ведучий дає інструкцію: «Уявіть, що ви повертаєтеся пізно ввечері з кінотеатру і дуже поспішаєте додому. Недалеко від вас зупиняється таксі. Випідходите до дверцят але одночасно із вами до таксі підходить і інший пасажир (ваш партнер по грі). Він також поспішає, але їхати йому в протилежну сторону. Ви маєте 5 хвилин, щоб домовитися з партнером, що на таксі поїдете саме ви».

Обговорення в групі: що вдалося? Що було найскладнішим? До якої стратегії поведінки вдалися?

#### **Вправа 3 «Чарівний магазин» (35 хв.)**

**Мета:** усвідомити власні цілі та бажання, поглиблення самопізнання.

**Хід роботи:** Ведучий просить учасників уявити чарівний магазин, де можна придбати все що забажаєш, але не матеріальне. Але для цього треба запропонувати продавцю щось на обмін рівноцінне за цінністю (якусь рису характеру або здібність). Учасник зважує чи готовий він заплатити цю ціну, чи вийде з магазину без «покупок».

**Вправа «Моя рослина» (30 хв.).**

**Мета:** підвести підсумки, відслідкувати зміни, що відбулися під час проходження розвивальної програми.

**Хід роботи:** учасникам пропонується зобразити на аркуші паперу у вигляді рослини знання та навички, отримані під час проходження розвивальної програми. Кожен по черзі виходить у середину кола, презентує свій малюнок і розповідає про ті зміни, які з ним відбулися. Дає зворотній зв'язок стосовно розвивальної програми в цілому: які виникали труднощі, що найбільше запам'яталось, що не сподобалось, що можна покращити.