

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ  
УКРАЇНКИ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА  
ПСИХОДІАГНОСТИКИ**

**Грицюк І.М.**

Методичні рекомендації до вибіркового освітнього компоненту

**ПСИХОЛОГІЯ ЖЕРТВИ**

**ЛУЦЬК -2023**

**УДК 159.98(072)**

**Г 85**

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки*

*(протокол № 2 від 25 жовтня 2023 р.)*

***Рецензенти:***

Губіна А. М. – кандидат психологічних наук, доцент, Луцький національний технічний університет;

Дучимінська Т. І. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики Волинський національний університет імені Лесі Українки.

**Грицюк І.М.** Методичні рекомендації «Психологія жертви» Луцьк: Формат Друк, 2023. 15 с.

У методичних рекомендаціях «Психологія жертви» викладено мету вивчення дисципліни, загальні вимоги до підготовки студентів, представлений опис навчального курсу, тематичні огляди змістових модулів, плани лекційних, практичних та лабораторних занять, питання для самостійної та індивідуальної роботи, питання для підготовки до екзамену, перелік літературних джерел та Інтернет-ресурсів, рекомендованих до опрацювання, а також модульні контрольні роботи із предмету.

Методичні вказівки рекомендуються студентам факультету психології спеціальностей «Практична психологія» кваліфікаційного рівня «Бакалавр» та «Магістр» і повністю відповідають навчальній програмі з дисципліни.

**УДК 159.98(072)**

**Г 85**

© ВНУ імені Лесі Українки, 2023

©Грицюк І.М. 2023

## I. Опис освітнього компонента

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента
<b>Денна форма навчання</b>	<b>05</b> Соціальні та поведінкові науки  <b>053</b> Психологія (Психологія)  <b>053</b> Психологія (Практична психологія)  <b>Бакалавр</b>	<b>Вибіркова</b>
		<b>Рік навчання 2</b>
<b>Кількість годин/кредитів 150 год/5</b>		<b>Семестр 3-ий</b>
		<b>Лекції 10 год.</b>
		<b>Практичні 20 год.</b>
		<b>Самостійна робота - 110</b>
<b>ІНДЗ: є</b>		<b>Консультації 10 год.</b>
<b>Мова навчання українська</b>		<b>Форма контролю: залік</b>

### Опис освітнього компонента

1. **Анотація.** Освітній компонент «Психологія жертви», є важливим компонентом освіти практичного психолога. Оскільки свідомість жертви є ядром соціальної та культурної матриці, яка блокує особистісний ріст, як окремих індивідів, так і колективну еволюцію як виду. На курсі будемо вивчати що таке свідомість жертви; розглянемо стадії функціонування особистості із свідомістю жертви; визначимо термін «трикутник драми», «завчена безпорадність» та способи та ефективні інструменти звільнення від свідомості жертви.

2. **Пререквізити:** Вивчення освітнього компоненту базується на дисциплінах загального та професійного циклів підготовки попередніх років навчання: загальна психологія, основи практичної психології.

**Постреквізити:** психологічне консультування, психотерапія.

**3. Метою** освітнього компоненту є: дати розуміння особливостей роботи практичного психолога з різними категоріями клієнтів, зокрема такими, які страждають комплексом жертви та познайомити із ефективними інструментами роботи з цим переживанням, шляхом пізнання «від незнання до різноманітності».

**Завдання** курсу: познайомити з професійною термінологією; ознайомитись з психологією жертви; трикутником драми; завченою беспорядністю; визначити способи та методи боротьби з комплексом жертви; напрацювати власні інструменти роботи з колективною тінню та провиною.

#### **4. Результати навчання (Компетентності)**

##### *Загальні компетентності*

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК-14. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації, здійснення безпечної діяльності.

ЗК-15. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт

##### *Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:*

- СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

- СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність, відповідно до запиту.

- СК11. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

- СК12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та розвитку.

##### **Програмні результати навчання:**

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту.

СК-13. Здатність здійснювати психоконсультативну роботу відповідно до запиту під супервізією викладача-практика (супервізора).

СК-15.Здатність до розроблення концептуальних та інноваційних проектних рішень з планування психологічної діяльності (супроводу).

СК-16. Здатність до достатніх фахових компетентностей, щоб претендувати на первинні посади щодо психологічної діяльності

### Структура освітнього компонента

Таблиця 2.

Назви змістових модулів і тем	Всього	Лек.	Практ.	Сам. Роб.	Конс.	Ф.к/Бали
<b>Змістовний модуль 1. Теоретичний</b>						
Тема 1. Психологія жертви. Як вирватись з трикутника драми.	4	2	2	10		7
Тема 2. Завчена безпорадність. Сила та безсилля в трикутнику драми	4	2	2	10		7
Тема 3. Трикутник страждань. Кризи любовного трикутника. Вузли страждань сімейних партнерів	4	2	2	10		7
Тема 4. Комплекс «козла відбувайла» міфологічні та психологічні аспекти колективної Тіні та провини.	4	2	2	10		7
Тема 5. Порушення особистості:(залежний та незалежні шаблони поведінки)	4	2	2	10		7
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>70</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>50</b>		<b>35</b>
<b>Змістовний модуль 2. Практичний</b>						
Тема 6. Теорія повернення	22		2	10	2	7

жертви до того, хто ображає. В рамках різних теорій функціонування людської психіки.						
Тема 7. Процеси Его, які ведуть до психологічної зрілості	24		2	20	2	7
Тема 8. Цикли агресії та повернення жертви до того, хто ображає	14		2	10	2	7
Тема 9. Техніки роботи з свідомістю жертви	4		2	10	2	7
Тема 10. Теорія об'єктних стосунків в психотерапії жінок, які потерпають від насилля.	14		2	10	2	7
<b>За 2 модулем</b>	<b>80</b>		<b>10</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>35</b>
Інші види робіт:						
КР						10
Участь у конференціях семінарах						5
Написання статей						5
ІНДЗ						5
Врахування самостійної роботи						5
<b>Всього годин:</b>	<b>150</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>110</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Форма контролю\*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

### **Завдання для самостійного опрацювання**

1. Ілюзія любові: чому жінка повертається до тирана
2. Віктимна поведінка.

3. Співзалежність.
4. Техніки роботи із співзалежністю.
5. Трикутник Карпмана.
6. Техніки роботи із свідомістю жертви.
7. Чому жервою бути більше не вигідно.
8. Вплив дитинства на виникнення свідомості жертви.
9. Робота з архетипами жертви.
10. Свідомість жертви та функціонування сім'ї.
11. Фройд З. та його «психодинамічна модель» в розумінні природи віктимної поведінки.
12. Теорія об'єктних стосунків Фейрбейрна.
13. Парадоксальні наслідки «зневаги» дитини.
14. Теорія наuczіння та біхевіористична модель.
15. Аналіз структури Его людина, яка схильна до насилля.
16. Пояснення прив'язаності жертви до тирана з точки зору теорії наuczіння.

### **Політика оцінювання**

Політика викладача щодо студента

Вимоги викладача:

- обов'язкове відвідування навчальних занять;
- активність студента під час практичних занять;
- своєчасне виконання завдань самостійної роботи;
- виконання модульних контрольних завдань;
- відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) на консультаціях;

Не допустимо:

- пропуск занять без поважних причин;
- запізнення на заняття;
- користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (за винятком дозволу викладача при необхідності виконання певних завдань, передбачених навчальною дисципліною);

- порушення дисципліни;
- списування та плагіат.

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- Самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання;
- Посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; дотримання принципів та положень Етичного кодексу психолога (<http://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf>);
- Надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування з Університету.

Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 25%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Kahoot).

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих навичок під час виконання завдань



практичних робіт. Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті (оцінюється в діапазоні від 0 до 7 балів): 7-6 балів – завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни. 5-4 бали – завдання виконане, але обґрунтування відповіді недостатнє, у звіті допущені незначні помилки. 3-2 бали – завдання виконане частково, допущені значні помилки. 1 бал за доповнення разове чи проявлену активність. 0 балів – завдання не виконане. Всього здобувач освіти за роботу на практичних заняттях може отримати максимум 70 балів.

Виконання контрольної роботи, оцінюється в діапазоні від 0 до 10 балів. Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання.

Виконання ІНДЗ (це творча робота здобувача), яка може бути оцінена від 0 до 5 балів.

За результатами поточного оцінювання студент може набрати максимум 100 балів. В разі невиконання завдань, та не складання заліку за першою відомістю, усі бали студента анулюються. До другої відомості студент може виконати поставлені перед ним завдання та набрати необхідну кількість балів.

**Неформальна освіта дає змогу студентові отримати додаткові бали (0-10)** і представлена такими видами роботи: курси підвищення професійної компетентності за відповідною проблематикою (КППК) – 5 балів, УК – участь у конференції - 0-5 бали (якщо студент проводив майстерклас, воркшоп тощо, то отриманий бал 5, пасивна участь, але активно включався в заняття інших тренерів, написав Ессе, відгук на подію, брав участь у промоакціях наукової події, - 4 бали; пасивна участь до 2 балів. Публікації наукових м-лів – 5 балів і т.п. Публікація у фаховому виданні 5 балів, тези – 3 балів.

Представлення результатів самостійної роботи Р/РС - 5 балів.

Студент має право на зарахування результатів навчання, отриманих у інформальній освіті, у кількості 0-5 балів.

Порядок та процедура визнання результатів навчання, отриманих у неформальній та/або інформальній освіті, здійснюється відповідно до п.3 Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки (Наказ № 220-з від 29.06.2022 р.).

За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### **Політика щодо дедлайнів та перескладання**

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

### **Підсумковий контроль**

На залік виносяться основні питання, що потребують творчої відповіді та уміння синтезувати отриманні знання і застосовувати їх під час розв'язання практичних задач.

Форма проведення підсумкового контролю – усний залік.

### **ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАЛІК**

1. Визначення свідомості жертви.
2. Що таке «трикутник драми»
3. Завчена безпорадність
4. Роль переслідувача
5. Роль рятівника
6. Роль жертви
7. Як діє трикутник драми в сім'ї
8. Джерела розвитку трикутника драми та свідомості жертви

9. Релігійні переконання, які сприяють попаданню в капкан свідомості жертви

10. Характеристики дезорганізованої прив'язаності та свідомість жертви

11 Іллюзія любові: чому жінка повертається до тирана

12. Віктимна поведінка.

13. Співзалежність.

14. Техніки роботи із співзалежністю.

15. Трикутник Карпмана.

16. Техніки роботи із свідомістю жертви.

17. Чому жервою бути більше не вигідно.

18. Вплив дитинства на виникнення свідомості жертви.

19. Робота з архетипами жертви.

20. Свідомість жертви та функціонування сім'ї.

21. Фройд З. та його «психодинамічна модель» в розумінні природи віктимної поведінки.

22. Теорія об'єктних стосунків Фейрбейрна.

23. Парадоксальні наслідки «зневаги» дитини.

24. Теорія научіння та біхевіористична модель.

25. Аналіз структури Его людина, яка схильна до насилля.

26. Пояснення прив'язаності жертви до тирана з точки зору теорії научіння.

27. Залежні та незалежні патерни поведінки

### Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90–100	Відмінно	A	відмінне виконання
82–89	Дуже добре	B	вище середнього рівня
75–81	Добре	C	загалом хороша робота

67–74	Задовільно	D	непогано
60–66	Достатньо	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
1–59	Незадовільно	Fx	Необхідне перескладання

Синдром жертви – це стан, коли людина відчувається безпомічною та незахищеною, вважає, що життя несправедливе та що її проблеми є результатом дій інших людей. Він може бути наслідком реального насильства, дискримінації, зловживання або небажання бути відповідальним за свої власні дії та вибори.

Синдром жертви має негативний вплив на психологічне здоров'я та загальний стан людини. Особи, що переживають його, можуть почуватися безсилами, депресивними та не відчувати власної цінності. Також, вони можуть страждати від постійного стресу та тривоги, а їхня здатність до розв'язання проблем може бути вкрай обмеженою.

Однак, існують кроки, які можуть допомогти людям позбавитися від синдрому жертви та повернути контроль над своїм життям.

Перш за все, слід прийняти відповідальність за свої власні дії. Важливо зрозуміти, що лише ми контролюємо власне життя та відповідаємо за обрану стратегію поведінки. Тож почніть помічати стани, коли ви обираєте позицію жертви та відстежувати причини такого вибору.

По-друге, годі порівнювати себе з іншими. Адже це може призвести до почуття безпомічності та фіксування на невдачах. Ви та ваш досвід – унікальні. Порівнюйте себе у минулому з собою сьогодні та в майбутньому. Орієнтуйтеся на свої бажання та свої можливості. Це допоможе вам почати прислухатися до себе.

По-третє, визначте патерни, за яких ви граєте роль жертви. Це допоможе зрозуміти, в яких ситуаціях ви відчуваєте себе дискомфортно та відмовляється

від відповідальності за своє життя. А це, у свою чергу, сприятиме встановленню власних кордонів та пропрацюванню своїх страхів та напрямків самовдосконалення.

Не менш важливо й зосереджуватися на своїх сильних сторонах. Часто ми помічаємо лише слабкість та поразки, забуваючи про досягнення та перемоги. Тому складіть список зі своїх рис, умінь та якостей, якими ви пишаєтеся і перечитуйте його, коли відчуваєтеся невпевнено.

Також варто навчитися прислухатися до себе і розпізнавати свої емоції та виражати свої потреби без страху засудження або втрати контролю.

Але найдієвішою стратегією буде звернутися до фахівця. Адже психолог або психотерапевт може допомогти зрозуміти причини вашого стану, навчити ефективно розв'язувати свої проблеми та підвищити вашу самодостатність і впевненість.

Важливо також зрозуміти, що для того, щоб позбавитись від синдрому жертви потрібен час і не слід очікувати, що проблема зникне одразу.

Це процес, який потребує праці та самодисципліни. Але, зробивши перший крок, ви зможете побачити, що це можливо.

Роль жертви приваблює багатьох, тому що бути «дорослим» і нести відповідальність за своє життя непросто. Відповідальність за своє життя полягає в тому, щоб адекватно оцінювати свої можливості і обмеження, орієнтуватися в реальності, не опускати руки при невдачах, активно дбати про своє душевне і фізичне благополуччя, комфорт.

Ми часто чули слова «Я терплю заради дітей». Річ у тому, чим більше жінка терпить, тим більше формує у своїх дітях жертву.

Практичні рекомендації:

Все вирішується, оскільки проблема – в ГОЛОВІ, а не в чоловіка, начальника, державі.... І ТІЛЬКИ ВИ можете щось змінити.

- Перше, що потрібно зробити – це взяти відповідальність за власне життя і перестати жалітися. Час від часу задавати собі запитання: «Яких зусиль

я доклала, щоб щось змінити?», «Що ще я можу зробити, щоб змінити ситуацію, що склалася?»).

- Практикуйте любов і турботу до себе та розвивайте впевненість. Людина з синдромом жертви не любить, не цінить і не вірить у себе. І саме тоді коли вона жаліється – відчуває свою цінність. А щоб вийти зі сценарію жертви, досить навчитися любити себе безумовною любов'ю, в різних станах – при невдачах чи поганому самопочутті.

- Розвивайте позитивне мислення. Вчіться отримувати задоволення від приємних дрібниць, жити «тут і зараз». Пам'ятайте, що кожен прожитий день – це подарунок долі і в Ваших руках знаходиться сила, яка здатна зробити цей день прекрасним і незабутнім.

- Людина-жертва часто в своє життя притягує тиранів, тому перестаньте шукати виправдування вчинкам інших людей. Будьте з тими людьми, з якими Вам добре і Ви відчуваєте впевненість та підтримку. Якщо Ви відчуваєте, що не заслуговуєте поваги і дозволяєте іншим «топтатися» по Вам, тоді так і буде.

- Вчіться чітко визначати особисті межі та не порушувати чужі. Зрозумійте, що Ви готові дозволити іншим, а що категорично ні. Де проходять Ваші кордони, і де починається чужа територія.

- Самий дієвий спосіб – це психотерапія. З її допомогою Ви зможете подолати цей стереотип мислення. Якщо Ви поки що не готові піти на серйозну роботу, тоді слідуйте рекомендаціям.

### Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. Грицюк І.М. Психофізіологія. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 322с.
2. Грицюк І.М., Федоренко Р.П., Магдисюк Л.І. Психологія сімейних взаємин: теорія та практика. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 252 с.
3. Грицюк І. М., Магдисюк Л.І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
4. Гері Чепмен П'ять мов любові. Київ: Свічадо, 2021. 213 с.
5. Ліза Теркерст Небажана. Жити в любові, навіть, якщо відчуваєшся гірше за інших, відкинутою та самотньою. Київ: Свічадо, 2021. 345 с.
6. Девід П. Селані Ілюзія любові. Чому жінка повертається до свого кривдника. Київ: Свічадо, 2022. 255 с.
7. Ємельянова О. Трикутник страждань. Київ: КМ-Букс, 2022. 227 с.
8. Христенко, В.Е. Психологія жертви. Харків: Консум, 2005. с. 256
9. Гура С.О. Психологічні особливості віктимної поведінки молодих людей. Електронний ресурс:  
[http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/6062/1/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F%20%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C\\_%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%B01.pdf](http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/6062/1/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F%20%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%B01.pdf)

Навчально-методичне видання

**ГРИЦЮК ІРИНА МИХАЙЛІВНА**

## **ПСИХОЛОГІЯ ЖЕРТВИ**

*Методичні рекомендації до курсу «Психотехнології в роботі з  
травмою»*

Друкується в авторській редакції