

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет Психології**  
**Кафедра практичної психології та психодіагностики**

**СИЛАБУС**  
вибіркового освітнього компонента

**Психологія жертви**  
підготовки бакалаврів

Луцьк – 2025

**Силабус вибіркового освітнього компонента «Психологія жертви» підготовки бакалаврів.**

**Розробник:** Грицюк Ірина Михайлівна – викладач, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики

**Погоджено**



Гарант освітньо-професійної програми:

(Ірина ГРИЦЮК)

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри практичної психології та психодіагностики**

протокол № 1 від 28 серпня 2025 року.



Завідувач кафедри:

(Людмила МАГДИСЮК) ©

© Грицюк І.М., 2025 р.

## I. Опис освітнього компонента

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	Бакалавр	Вибіркова
Кількість годин/кредитів 150 год/5		Рік навчання 2
ІНДЗ: €		Семестр 4-ий
		Лекції 10 год.
		Практичні 20 год.
		Самостійна робота - 110
		Консультації 10 год.
Мова навчання українська	Форма контролю: залік	

## II. Інформація про викладача

ПП: Грицюк Ірина Михайлівна

Науковий ступінь: кандидатка психологічних наук

Вчене звання доцентка

Посада доцентка кафедри практичної психології та психодіагностики

Контактна інформація: мобільний телефон +380505392867; електронна адреса [Grytsiuk.Iryna@vnu.edu.ua](mailto:Grytsiuk.Iryna@vnu.edu.ua)

Дні занять: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

## III. 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 безпорадністю; визначити способи та методи боротьби з комплексом жертви; напрацювати власні інструменти роботи з колективною тінню та провиною.

Змістовний перелік **soft skills**, які формуються під час вивчення ОК «Психологія жертви»: емоційна грамотність – усвідомлення власних емоцій, розпізнавання ознак психологічного насильства. Асертивність – вміння захищати особисті межі без агресії чи пасивності. Критичне мислення – аналіз віктимних сценаріїв, розпізнавання маніпуляцій. Розуміння стану жертви, здатність підтримати без осуду, здатність зберігати психологічну рівновагу в конфліктних або травматичних ситуаціях, глибоке осмислення власного досвіду, поведінкових патернів, життєвих сценаріїв, вміння вести діалог із людьми, які пережили віктимізацію. А також розпізнавання власної ролі в міжособистісних конфліктах, розвиток внутрішньої опори. Даний ОК не лише

про розуміння жертви, а й про формування психологічної зрілості, здатності до самозахисту та підтримки інших.

## 5. Структура освітнього компонента

Таблиця 2.

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. Роб.	Конс.	Ф.к/Бали
<b>Змістовний модуль 1. Теоретичний</b>						
Тема 1. Психологія жертви. Як вирватись з трикутника драми.	14	2	2	10		7
Тема 2. Завчена безпорадність. Сила та безсилля в трикутнику драми	14	2	2	10		7
Тема 3. Трикутник страждань. Кризи любовного трикутника. Вузли страждань сімейних партнерів	14	2	2	10		7
Тема 4. Комплекс «козла відбувайла» міфологічні та психологічні аспекти колективної Тіні та провини.	14	2	2	10		7
Тема 5. Порушення особистості:(залежний та незалежні шаблони поведінки)	14	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 жертви до того, хто ображає. В рамках різних теорій функціонування людської психіки.	14		2	10	2	7
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	14		2	10	2	7
Тема 10. Теорія об'єктних стосунків в психотерапії жінок, які потерпають від	14		2	10	2	7

насилля.						
<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/РС – 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.

### **6. 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 научіння та біхевіористична модель.
15. Аналіз структури Его людина, яка схильна до насилля.
16. Пояснення прив'язаності жертви до тирана з точки зору теорії научіння.

## **IV. 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%B%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, використанні 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 студентів 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).

## **V. 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. Ілюзія 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 наuczіння та біхевіористична модель.
25. Аналіз структури Его людина, яка схильна до насилля.
26. Пояснення прив'язаності жертви до тирана з точки зору теорії наuczіння.
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

### VII. 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. Гура С.О. Психологічні особливості віктимної поведінки молодих людей. Електронний ресурс:

[http://reposit.sc.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://reposit.sc.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)