

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ПЕТЯК ОЛЕНА ВІТАЛІЇВНА

УДК 159.923.2

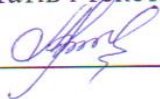
ДИСЕРТАЦІЯ

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕФІНІЦІЇ РЕВНОЩІВ ТА ЇХ
КОРЕКЦІЯ У ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ»**

053 – психологія

05 – Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії
Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело


_____ О. В. Петяк

Науковий керівник (консультант): Комар Таїсія Василівна, доктор
психологічних наук, доцент

Хмельницький – 2020

АНОТАЦІЯ

Петяк О. В. Психологічні особливості дефініції ревнощів та їх корекція у шлюбних партнерів. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 05 – «Психологія». Хмельницький національний університет, Хмельницький, 2020.

Сучасний стан розвитку психологічної науки ставить перед науковцями завдання всебічного дослідження проблеми міжособистісної взаємодії на всіх рівнях її функціонування. Зважаючи на те, що становлення особистості та її розвиток відбувається в просторі сімейного середовища, проблема внутрішньосімейної взаємодії трансформується в психологічний феномен, потреба у вивченні якого проявляється в різних галузях психології.

Увагу до вивчення дефініції феномену ревнощів шлюбних партнерів проявляють дослідники різних сфер наукових знань, насамперед психології, культурології, медицини, права та юриспруденції, що вказує на міждисциплінарний характер досліджуваного явища. Водночас, можна спостерігати певну методологічну невизначеність і поверховість накопичених знань у дослідженні проблеми ревнощів як системного та структурно-динамічного феномену особистості. Відомо, що переживання особистістю ревнощів є сильним афективним почуттям, яке призводить до складних конфліктів, викликає стресові стани та глобально деформує стосунки між людьми. Зазвичай, ревнощі виникають у ситуаціях соціальної взаємодії і можуть посилюватися в результаті ситуацій, що пов'язані з втратою престижу, при невдачах, загрози гідності особистості тощо. Окрім того, різні ситуації та події, що дезорганізують особистість і причиною яких є переживання ревнощів, свідчать про те, що сфера зазначеної проблематики виходить за традиційні межі проявів ревнощів (романтичні ревнощі в стосунках шлюбних партнерів). Так, сьогодні спостерігається значна кількість ситуацій, які охоплюють всі сфери життєдіяльності особистості, наприклад, переживання ревнощів у родинних і

дружніх стосунках, у професійній сфері та між людьми в спорті, науці, мистецтві, політиці тощо.

У рамках дисертаційного дослідження здійснюється розгляд дефініції ревнощів у партнерів, які перебувають в офіційному шлюбі. Сімейні стосунки здатні реалізовуватись у різних формах, серед них, на перший погляд, негативні прояви ревнощів шлюбних партнерів. Тому ревнощі як об'єкт психологічного дослідження можуть слугувати джерелом висвітлення негативних тенденцій у сімейних стосунках.

Психологічна складність феномену ревнощів шлюбних партнерів визначила різноманітність емпіричних і теоретичних підходів до їхнього дослідження. У проблемному полі психології шлюбу та сім'ї позначені деякі підходи до розгляду ревнощів шлюбних партнерів (О. С. Васильєва, П. Куттер, Е. Е. Лінчевський, Є. М. Потапчук, Є. І. Терентьєв). Вивчалися також окремі особливості особистості, яка схильна до проявів ревнощів (А. Адлер, Т. М. Данилова, Н. В. Дмитрієва, Ц. П. Короленко, Д. Пуертас, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні).

Достовірність одержаних результатів досягнута завдяки теоретичному обґрунтуванню вихідних положень, надійному та валідному діагностичному інструментарію, коректному кількісному аналізу емпіричних даних та інтерпретації отриманих результатів дослідження. У роботі використано значну кількість наукової літератури (236 найменувань, із них 42 – англomовних). Цінність дисертації полягає у розкритті основних підходів до розуміння психологічної сутності та особливостей дефініції ревнощів шлюбних партнерів. Встановлено, що ревнощі позиціонуються як один із феноменів міжособистісної взаємодії шлюбних партнерів, при якому один з них відчуває уявну або реальну загрозу втрати своєї переваги в якості суб'єкта любові. Показана полідетермінованість емоційного наповнення змісту ревнощів, а саме комплексом об'єктивних і суб'єктивних чинників.

З'ясовано гендерно-вікові особливості ревнощів, зокрема: жінкам більше притаманні високі рівні емоційного та когнітивного компонентів ревнощів;

чоловікам – поведінкового. Високий загальний рівень ревнощів більший у жінок, незалежно від віку, в той час як чоловіки ревнивіші у молодому віці. Психолінгвістичний вільний асоціативний експеримент показав, що феномен «ревнощі» асоціюється у шлюбних партнерів із недовірою та почуттями злості, образи, гніву і болю. За допомогою опрацювання результатів діагностики була створена типологія ревнивців та запропонована соціально-психологічна характеристика кожного з типів: емоційного, когнітивного та поведінкового.

Розроблена та апробована програма психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів «Антиревнощі» спрямована на психологічну корекцію ревнощів у шлюбних партнерів, яка містить роботу із самооцінкою, агресією, стресом, тривогою в сім'ї. Доведено ефективність цієї програми, зокрема: повторна психодіагностика шлюбних партнерів експериментальної групи виявила достовірне покращення показників (зменшення кількості респондентів з високим загальним рівнем ревнощів) ($M_x = 19,25$ – показники експериментальної групи до впровадження програми, $M_x = 13,05$ – показники експериментальної групи після впровадження програми), тоді як результати кореляційного аналізу контрольної групи свідчать, що достовірних змін у ній не відбулося.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, *що вперше*: визначено, обґрунтовано й експериментально перевірено психологічні особливості полідетермінованості емоційного наповнення змісту ревнощів, а саме комплексом суб'єктивних та об'єктивних чинників. Серед об'єктивних чинників провідну роль відіграє статеві приналежність шлюбних партнерів. Серед суб'єктивних чинників визначена головна роль емоційної і ціннісної сфер респондентів, зокрема встановлений обернений взаємозв'язок між самооцінкою членів подружжя і рівнем прояву ревнощів у сімейних відносинах шлюбних партнерів.

Розроблено авторський опитувальник діагностики загального рівня ревнощів шлюбних партнерів та їх окремих компонентів (когнітивного, емоційного та поведінкового). Запропонований опитувальник створений

українською мовою, з урахуванням індивідуально-психологічних та культурних особливостей чоловіків та жінок, що перебувають в офіційному шлюбі та здатний діагностувати кількісно-якісний показник за кожним із компонентів ревнощів. Дана методика – єдиний інструмент діагностики заявленого феномену, що існує в сучасній україномовній психологічній науці.

Створено авторську програму психологічної корекції прояву ревнощів «Антиревнощі», що включає теоретичні аспекти корекції подружніх стосунків шлюбних партнерів в ситуаціях виникнення і проявів деструктивних ревнощів та збагачує уявлення про них як про особистісний конструкт. Представлено практичне підтвердження зменшення високих та середніх рівнів прояву ревнощів після участі в програмі психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів, яка передбачає особистісний розвиток та формування способів запобігання деструктивних впливів ревнощів.

Запропоноване авторське визначення змісту поняття «ревнощі»; авторкою введені до дефініції суттєві ознаки: «феномен негативно забарвленого почуття в міжособистісних стосунках зі складною психологічною структурою, що включає: проблеми із самооцінкою, невпевненість, страх, гнів, заздрість і виникає при реальній чи уявній нестачі любові, уваги, симпатії від коханої або значущої людини та формує стан болісного сумніву у вірності, коханні та відданості партнера».

Зібрані й опрацьовані теоретичні та емпіричні матеріали дисертаційного дослідження можуть бути використані в процесі професійної підготовки фахівців-психологів у навчальних курсах «Психологія особистості», «Вікова психологія», «Диференційна психологія», «Психологія сім'ї», «Основи психологічної корекції». Зроблені теоретичні та емпіричні узагальнення і висновки можуть знайти застосування при здійсненні психологічного консультування шлюбних партнерів з проблем, що виникають через ревнощі в шлюбних стосунках. Розроблена програма психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів «Антиревнощі» та авторський опитувальник діагностики ревнощів шлюбних партнерів можуть використовуватися у

психологічних службах вищих навчальних закладів і в Центрах психологічної допомоги населенню, а також у приватній психологічній практиці. Матеріали з психології шлюбу і психології ревнощів, зокрема, можуть слугувати основою для теоретико-емпіричної розробки в наступних дослідницьких напрацюваннях щодо відповідної та суміжної проблематики.

***Ключові слова:** адюльтер, дефініції ревнощів, компоненти ревнощів, особистісні особливості, недовіра, патологічні ревнощі, психокорекція ревнощів, ревнивець, сім'я, сімейні стосунки, сумніви, феномен ревнощі, шлюб, шлюбні партнери, чинники.*

ABSTRACT

Petiak O. V. Psychological features of the definition of jealousy and its correction in marriage partners. – Qualification scientific paper, manuscript.

Thesis for Degree of Doctor of Philosophy (PhD) in 05 «Social and behavioral sciences», speciality 053 – «Psychology». Khmelnytsky National University, Khmelnytsky, 2020.

The current state of development of psychological science puts before scientists the task of a comprehensive study of the problem of interpersonal interaction at all levels of its functioning. Due to the fact that the formation and development of personality take place in the space of family environment, the problem of intrafamily interaction is transformed into a psychological phenomenon, the need to study of which is manifested in various branches of Psychology.

Researchers from various fields of scientific knowledge (first of all) of Psychology, Culturology, Medicine, Law and Jurisprudence, pay attention to the study of the definition of the phenomenon of jealousy of marriage partners, which indicates the interdisciplinary nature of the studied phenomenon. At the same time, it is possible to observe a certain methodological uncertainty and superficiality of the accumulated knowledge in the study of the problem of jealousy as a systemic and structural-dynamic phenomenon of personality. It is known that the person's experience of jealousy is a strong emotional feeling that leads to complex conflicts, causes stress and distorts relationships between people globally. Jealousy usually arises in situations of social interaction and can be exacerbated by situations involving loss of prestige, failure, threats to personal dignity, and so on. In addition, various situations and events that disrupt the personality and are caused by the experience of jealousy, indicate that the scope of this mentioned issue goes beyond the traditional boundaries of jealousy (romantic jealousy in relations of marriage partners). Yes, today there is a significant number of situations that cover all areas of personal life, such as jealousy in family and friendships, in the professional sphere and between people in sports, science, art, politics and so on.

The dissertation research examines the definition of jealousy in partners who are officially married. Family relationships can be realized in various forms. Among them, at first glance, there are negative manifestations of jealousy of marriage partners. Therefore, jealousy as an object of psychological research can serve as a source of coverage of negative trends in family relationships.

The psychological complexity of the phenomenon of jealousy of marriage partners has determined the diversity of empirical and theoretical approaches to their study. In the problematic field of Psychology of marriage and family, some approaches to the consideration of the jealousy of marriage partners (O. S. Vasilieva, P. Kutter, E.E.Linchevsky, E.M. Potapchuk, E.I. Terentyev) are indicated. We have also studied some features of the personality, which is prone to manifestations of jealousy (A. Adler, T.M. Danilova, N.V. Dmitrieva, Ts. P. Korolenko, D. Puertas, Z. Freud, E. Fromm, K. Horney). The reliability of the obtained results is achieved due to the theoretical substantiation of the initial positions, reliable and valid diagnostic tools, correct quantitative analysis of empirical data and interpretation of the obtained research results. The work uses a significant amount of scientific literature (236 titles, 42 of them - in English). The value of the dissertation is to reveal the main approaches to understanding the psychological nature and features of the definition of jealousy of marriage partners. It has been established that jealousy is positioned as one of the phenomena of interpersonal interaction of marital partners, in which one of them feels an imaginary or real threat of losing his/her advantage as a subject of love. The polydeterminacy of the emotional content of jealousy is shown, namely the complex of objective and subjective factors.

The gender and age features of jealousy have been clarified, in particular: women are more prone to high levels of emotional and cognitive components of jealousy; men – behavioral ones. High overall level of jealousy is higher for women, regardless of age, while men are more jealous at a young age. A psycholinguistic free associative experiment have shown that the phenomenon of ‘jealousy’ is associated for marriage partners with mistrust and feelings of anger, resentment, anger and pain. By processing the results of the diagnosis, a typology of jealous people has been created and a socio-

psychological characteristics of each of the types has been proposed: emotional, cognitive and behavioral.

The developed and tested author's program «Antijealousy» is aimed at the psychological correction of jealousy of marriage partners, which includes the work with self-esteem, aggression, stress, anxiety in the family. The effectiveness of this program is proved, in particular: repeated psychodiagnostics of marriage partners of the experimental group has revealed a significant improvement (reduction of the number of respondents with a high general level of jealousy) ($Mx = 19.25$ – indicators of the experimental group before the program implementation, $Mx = 13.05$ – indicators of the experimental group after the implementation of the program), while the results of correlation analysis of the control group show that there have not been any significant changes in it. The scientific novelty of the obtained results is that for the first time: the psychological features of the polydeterminacy of the emotional content of jealousy, namely, the complex of subjective and objective factors, are determined, substantiated and experimentally tested. Among the objective factors, the leading role is played by the gender of the marriage partners, the experience of their married life. Among the subjective factors, the main role of the emotional and valuable spheres of the respondents has been determined, in particular, the feedback between the self-esteem of spouses, family anxiety and levels of aggression and the level of jealousy manifestation in family relationships of marriage partners.

The author's questionnaire for diagnosing the general level of jealousy of marriage partners and their individual components (cognitive, emotional and behavioral) has been developed. The proposed questionnaire has been created in Ukrainian, taking into account the individual psychological and cultural characteristics of men and women who are officially married. It can diagnose the quantitative and qualitative indicator for each of the components of jealousy. This technique is the only tool for diagnosing the claimed phenomenon that exists in modern Ukrainian-language psychological science. The author's program of psychological correction of jealousy 'Anti-jealousy' is created, which includes theoretical aspects of correction of marital relations of marriage partners in situations of occurrence and manifestations of

destructive jealousy and enriches the idea about them as a personal construct. The practical confirmation of the reduction of high and medium levels of jealousy after participation in the program of psychological correction of jealousy in married partners is presented. The program involves personal development and the formation of ways to prevent the destructive effects of jealousy.

The author's definition of the meaning of the concept of 'jealousy' is offered. The author has introduced the essential features of the definition: 'the phenomenon of negatively colored feelings in interpersonal relationships with a complex psychological structure, including: problems with self-esteem, insecurity, fear, anger, envy and which occurs during real or imagined lack of love, attention, sympathy from a loved one or significant person and forms a state of painful sadness in fidelity, love and devotion of the partner'.

The collected and the processed theoretical and empirical materials of the dissertation research can be used in the process of professional training of specialists-psychologists in the courses 'Personality Psychology', 'Age Psychology', 'Differential Psychology', 'Family Psychology', 'Fundamentals of Psychological Correction'. Theoretical and empirical generalizations and conclusions can be used in the implementation of psychological counseling of marriage partners on problems arising from jealousy in marriage relations. The developed program of psychological correction of jealousy in marriage partners 'Antijealousy' and the author's questionnaire for diagnosis of jealousy of marriage partners can be used in psychological services of higher educational institutions and in the Centers of psychological assistance to the population, as well as in private psychological practice. Materials on the Psychology of marriage and the Psychology of jealousy, in particular, can serve as a basis for theoretical and empirical development in subsequent research on relevant and related issues.

Keywords: *adultery, definitions of jealousy, components of jealousy, personality traits, distrust, pathological jealousy, psychocorrection of jealousy, jealous, family, family relations, doubts, the phenomenon of jealousy, marriage, marriage partners, factors.*

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті, опубліковані у фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України:

1. Петяк О. В. Психологічні особливості ревнощів як феномену подружнього життя. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. Хмельницький, 2018. 3 (11). С. 251–266.

2. Петяк О. В. Дослідження особливостей взаємозв'язку ревнощів та агресії у шлюбних партнерів. *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр.* Запоріжжя: Класич. приват. ун-т, 2019. 3 (1). С. 148–152. URL: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/8003>.

3. Петяк О. В., Комар Т. В. Методи психологічної діагностики проявів почуття ревнощів у шлюбних партнерів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія*. Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2020. 9 (13). С. 311-329.

4. Петяк О. В. Особистісна тривожність як індивідуально-психологічний чинник ревнощів у шлюбних стосунках студентів. *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр.* Запоріжжя: Класич. приват. ун-т, 2020. 3 (1). С. 148–152.

5. Петяк О. В. Поведінкові реакції ревнивців та особливості психокорекції ревнощів у шлюбних партнерів. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. Харків: НАУ, 2020. 3 (1). С. 148–152.

6. Петяк О. В. Ревнощі шлюбних партнерів в сучасних українських сім'ях. *II міжнародна науково-практична конференція «Наукові пошуки: актуальні дослідження, теорія і практика». Секція: Психологія: «Соціально-психологічні проблеми особистості, її розвитку та самореалізації»*. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. С. 46–49.

Статті у міжнародних виданнях:

7. Антонова З. О., Левицька Т. Л., Петяк О. В. Психологічні особливості прояву ревнощів як феномену подружнього життя у студентських сім'ях. *International Academy Journal: Web of Scholar*, 2019. 1 (31), Vol. 2. Pp. 50–56. URL: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/8004>.

8. Petiak O. Associative and Gender Aspects of the Emotional Concept of Jealousy in the Ukrainian Linguistic Culture. *East European Journal of Psycholinguistics*, 2020, 7 (1). <https://doi.org/10.29038/eejpl.2020.7.1.pet>

Статті апробаційного характеру, опубліковані у спеціалізованих наукових журналах, збірниках матеріалів наукових конференцій:

9. Петяк О. В. Вплив сімейних ревнощів на подружні зради. *Матеріали Міжнародної наукової конференції*. Zakorpane, 29.12.2017. С. 50–51.

10. Петяк О. В., Антонова З. О., Руденок А. І. Індивідуально-психологічні особливості прояву почуття ревнощів у шлюбних партнерів. *Матеріали III Міжнародної наукової конференції*. Leipzig Universiti, Faculti of Sciences and Philosophy, 2019. С. 61–64.

11. Петяк О. В., Руденок А. І. Теоретичний аналіз поняття «Ревнощі». VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців». Хмельницький, 2018. С. 34–36.

12. Петяк О. В. Психологічні аспекти статеворольових реакцій на ревнощі у стосунках шлюбних партнерів. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. Київ, 2020. 2. С. 151–154.

13. Петяк О. В. Експериментальна програма психокорекції ревнощів у шлюбних партнерів. *Проблеми сучасної психології*. Запоріжжя, 2020. 1 (17). С.163–169.

АНОТАЦІЯ.....	2
ВСТУП.....	15
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ПОЧУТТЯ РЕВНОЩІВ У СТОСУНКАХ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ.....	23
1.1. Основні філософські та психологічні підходи до розуміння дефініції ревнощів та їх класифікації.....	23
1.2. Шлюбні стосунки у контексті соціально-психологічних досліджень.....	45
1.3. Соціально-психологічні причини виникнення почуття ревнощів у шлюбних партнерів.....	57
1.4. Структурно-функціональна модель виникнення і прояву почуття ревнощів у шлюбних партнерів	68
1.4.1. Структурні компоненти почуття ревнощів.....	69
1.4.2. Психологічні механізми прояву почуття ревнощів у стосунках шлюбних партнерів.....	78
1.4.3. Функціональні особливості почуття ревнощів	83
1.5. Метод експертних оцінок у дослідженні чинників виникнення ревнощів у шлюбних партнерів.....	89
Висновки до першого розділу.....	94
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ У ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ.....	98
2.1. Методологія наукового дослідження прояву почуття ревнощів у шлюбних партнерів.....	98
2.2. Зміст та організація емпіричного дослідження дефініції ревнощів.....	104
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження та опис індивідуально-психологічних особливостей прояву почуття ревнощів	115

2.4. Характеристика психологічних типів ревнивців.....	139
Висновки до другого розділу.....	146
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ У ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ.....	149
3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування програми психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів.....	149
3.2. Програма психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів.....	154
3.3. Аналіз результатів апробації програми психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів.....	216
Висновки до третього розділу.....	221
ВИСНОВКИ.....	222
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	226
ДОДАТКИ.....	246

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний стан розвитку психологічної науки ставить перед дослідниками завдання всебічного висвітлення проблеми міжособистісної взаємодії на всіх рівнях її функціонування. У зв'язку з тим, що становлення особистості та її розвиток відбувається в середовищі сім'ї, проблема внутрішньосімейної взаємодії трансформується в психологічний феномен, потреба у вивченні якого проявляється в різних галузях психології.

Увагу до вивчення дефініції феномену ревнощів шлюбних партнерів виявляють дослідники різних сфер наукових знань, насамперед психології, культурології, медицини, права та юриспруденції, що вказує на міждисциплінарний характер досліджуваного явища. Водночас, можна спостерігати певну методологічну невизначеність і поверховість накопичених знань у дослідженні проблеми ревнощів як системного та структурно-динамічного феномену особистості. Відомо, що переживання особистістю ревнощів є сильним афективним почуттям, яке породжує складні конфлікти, викликає стресові стани та глобально дезорганізує людські стосунки [13, с. 312; 24]. Зазвичай, ревнощі виникають у ситуаціях соціальної взаємодії і можуть посилюватися в результаті ситуацій, що пов'язані з втратою престижу, при невдачах, загрозі гідності особистості [42]. Окрім того, різні ситуації та події, що дезорганізують особистість і причиною яких є переживання ревнощів, свідчать про те, що сфера зазначеної проблематики виходить за традиційні рамки проявів ревнощів (романтичні ревнощі в стосунках шлюбних партнерів). Так, сьогодні спостерігається значна кількість ситуацій, які охоплюють всі сфери життєдіяльності особистості [56], наприклад, переживання ревнощів у родинних і дружніх стосунках, у професійній сфері та між людьми в спорті, науці, мистецтві, політиці тощо.

У рамках нашого дисертаційного дослідження здійснюється розгляд дефініції ревнощів у партнерів, які перебувають в офіційному шлюбі. Сімейні стосунки здатні реалізовуватись у різних формах, серед них, на перший погляд, негативні прояви ревнощів шлюбних партнерів [94]. Тому ревнощі як об'єкт

психологічного дослідження можуть слугувати джерелом висвітлення негативних тенденцій у сімейних стосунках.

Ми погоджуємось із загальноприйнятою думкою, що ревності – це досить сильне почуття, яке можуть відчувати багато людей. При цьому, для когось воно має негативне забарвлення [189], а інша особа вважає його цілком природним для будь-якої здорової особистості. Існують думки, що ревності здатні як знищувати кохання, так і ставати прямим доказом кохання – «ревнує, отже любить» [4]. Для когось ревності є ознакою невпевненості людини в собі та підкріплюють комплекс неповноцінності [169], а для когось – це звичайнісінька боротьба за своє щастя [199].

Проблема розуміння дефініції ревності у стосунках шлюбних партнерів є досить широкою та узагальнюючою, оскільки вона вивчається в різних наукових сферах (у психології, філософії, етиці, соціології, культурології, педагогіці, кримінології тощо). Останнім часом можна спостерігати, що стосунки шлюбних партнерів отримали досить пильну увагу наукового світу. До теперішнього часу вивчені питання дошлюбних стосунків (Л. Ф. Бурлачук, Л. О. Коростильова, В. Сатир, Л. Б. Шнейдер), позначені фактори побудови шлюбу (Е. Г. Ейдемільер, В. В. Юстицкис, Н. А. Юркович, З. Файнбург) та механізми шлюбу (І. С. Голод, М. М. Обозов, В. Сатир, Г. Уайл, А. Г. Харчев), виділені різноманітні типи функціонування шлюбних стосунків (Г. П. Андрух, С. Кратохвил, В. В. Кришталь, Л. Сейгер, Л. Б. Шнейдер), встановлені психологічні причини їхніх порушень (М. М. Обозов, О. М. Обозова).

Дослідники зверталися також до розгляду феноменів, що ускладнюють стосунки шлюбних партнерів. Так, є наукові дослідження феномену шлюбних конфліктів (О. Е. Зуськова, В. П. Левкович, Н. В. Малярова, Г. А. Навалтис, В. А. Сисенко, А. І. Ташева). Науковцями виявлено психологічні особливості шлюбної невірності та зради, її різновиди, фактори виникнення (Т. Ф. Велента, Т. А. Зінкевич-Куземкино, Н. І. Оліфірович, В. А. Сисенко, В. В. Солодников, І. М. Хмарук). Досить детальному вивченню піддані психологічні аспекти проблеми розірвання шлюбу (Ю. Є. Альошина, Т. Ф. Велента, К. Девіс,

Т. А. Зінкевич-Куземкино, Н. І. Оліфірович, М. В. Піддубний, С. С. Сідельников, Л. В. Смагіна, В. В. Солодников).

Психологічна складність феномену ревнощів шлюбних партнерів визначила різноманітність емпіричних і теоретичних підходів до їхнього дослідження. У проблемному полі психології шлюбу та сім'ї позначені деякі підходи до розгляду ревнощів шлюбних партнерів (О. С. Васильєва, П. Куттер, Е. Е. Лінчевський, Є. М. Потапчук, Є. І. Терентьєв). Вивчалися також окремі аспекти особистості, яка схильна до проявів ревнощів (А. Адлер, Т. М. Данилова, Н. В. Дмитрієва, Ц. П. Короленко, Д. Пуертас, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні). Актуальність існуючої теми та відсутність системного теоретико-методологічного аналізу сприяло науковій розробці з цієї проблематики.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційна робота виконана відповідно до плану науково-дослідницької роботи кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету. Тему дисертаційної роботи затверджено вченою радою Хмельницького національного університету (витяг з протоколу №2 від 25 вересня 2015 року) та узгоджено з бюро Міжвідомчої ради з координації досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології НАПН України (протокол № 8 від 15.12.2015 року).

Об'єкт дослідження – ревнощі у стосунках шлюбних партнерів.

Предмет дослідження – психологічні особливості дефініції ревнощів та їх психологічна корекція у шлюбних партнерів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості дефініції ревнощів та специфіку їхньої психологічної корекції у шлюбних партнерів.

Гіпотезу дослідження складо припущення про те, що існують особистісні якості, що пояснюють психологічні особливості дефініції ревнощів – це чинники ревнощів у шлюбних партнерів, які можна піддати спеціальній психологічній корекції та мінімізувати негативні, деструктивні прояви даного феномену серед членів подружжя.

Для досягнення поставленої мети необхідно було вирішити наступні **теоретичні та емпіричні завдання:**

Теоретичні завдання дослідження:

– вивчити і проаналізувати зарубіжні та вітчизняні наукові джерела для виявлення підходів до розуміння феномену ревнощів;

– з'ясувати психологічні особливості та чинники ревнощів у шлюбних партнерів.

Емпіричні завдання:

– визначити науково-дослідний інструментарій, що дозволить встановити особливості проявів ревнощів шлюбних партнерів;

– розробити та апробувати програму психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів.

Методологічною та теоретичною основою дослідження виступили результати, отримані в процесі дослідження психології шлюбних стосунків (Ю. Є. Альошина, О. О. Бодальов, В. В. Бойко, Л. Ф. Бурлачук, А. М. Волкова, С. І. Голод, В. М. Дружинін, С. В. Ковальов, Л. О. Коростильова, Г. Навайтис, В. Сатир), виявлення ролі соціально-психологічних і особистісних факторів у взаємодії шлюбних партнерів (В. В. Столін, В. А. Сисенко, А. І. Ташева). Найбільш відомі дослідження феномену ревнощів шлюбних партнерів можна систематизувати в декілька напрямів: як різновид ненормативних криз у сім'ї (П. А. Андерсен, А. О. Вергейчик, А. М. Волкова, Л. К. Герреро, І. М. Каминін, Є. М. Потапчук, В. Сатир, І. О. Фурманов); як один з синдромів при патопсихології поведінки особистості (Р. Д. Комер, Є. І. Терентьев); як необхідний етап розвитку особистості в процесі її соціалізації (В. І. Гуцин, М. Кляйн, П. Куттер, Е. Е. Лінчевський); як складний емоційний феномен (К. Ізард, Є. П. Льюїс, З. Фройд); як об'єкт психокорекційної роботи (М. М. Наріцин, Д. Пуертас, Я. В. Спиридонов, Л. М. Щеглов); як ціннісний орієнтир суспільства та моралі, звичаїв (С. С. Журавльова, В. Райх, В. Франкл).

У роботі були застосовані такі **методи дослідження:** теоретичні (аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження),

емпіричні – психодіагностичний інструментарій та експериментальні методи (спостереження, опитування, бесіда, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), інтерпретаційно-описові методи; математико-статистичні первинної статистики за допомогою комп'ютерної програми Statistika SPSS 17.0 (критерій Пірсона, Стюдента, Фішера, методи кореляційного і факторного аналізу), активного соціально-психологічного навчання – комплекс блоків соціально-психологічних тренінгів в рамках програми психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів.

Для виконання емпіричної частини роботи були використані наступні психодіагностичні методики: дослідження рівня загальної самооцінки «Експрес діагностика рівня самооцінки» [166]; шкала самоповаги [224, с. 99–100]; опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ Е. Г. Ейдемільер, В. В. Юстицкис) [111], тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) [65], діагностика стану агресії (опитувальник Басса-Дарки) [46], психолінгвістичний вільний асоціативний експеримент, авторський опитувальник діагностики рівня ревнощів шлюбних партнерів.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечувалися методологічною основою і теоретичною обґрунтованістю вихідних положень, вибором відповідних темі, методів дослідження; репрезентативністю вибірки, використанням комплексу методів кількісної та якісної обробки отриманих даних, застосуванням сучасного апарату методів математичної статистики.

Організація та експериментальна база дослідження.

Дисертаційне дослідження здійснювалось упродовж 2016–2020 рр. на базі Хмельницького національного університету, Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради, Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної Академії педагогічних наук України та Хмельницького обласного центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

Науково-дослідницька робота складалася з чотирьох етапів.

Перший етап – *організаційний* (2016–2017 рр.) – передбачав здійснення процедури організації дослідження, визначення мети та завдання дослідження, формулювання гіпотез, вибір необхідних та доцільних методів психодіагностики. На цьому етапі проаналізовано та узагальнено теоретичні джерела до визначення суті та структури ревнощів як феномену та безпосередньо ревнощів шлюбних партнерів; описано структуру ревнощів, базові механізми, умови та чинники їх виникнення.

Другий етап – *діагностичний* (2017–2018 рр.) – включав побудову експериментальної моделі та її емпіричну перевірку. Виявлено взаємозв'язок рівня самооцінки, агресивності, ворожості, сімейної тривоги та задоволеності шлюбом із ревнощами шлюбних партнерів.

Третій етап – *аналітичний* (2018–2019 рр.) – передбачав аналіз та інтерпретацію отриманих емпіричних даних, обґрунтування психолого-педагогічних умов корекції деструктивного впливу ревнощів у шлюбних партнерів, визначення засобів запобігання негативного прояву цього психологічного феномену.

Четвертий етап – *підсумковий* (2019–2020 рр.) – полягав у завершенні оформлення роботи та підготовці презентаційних матеріалів дослідження до захисту у спеціалізованій вченій раді.

Дисертаційне дослідження виконане з урахуванням етичних принципів та засад діагностично-корекційної діяльності психологів.

Теоретична значущість і наукова новизна дослідження

У дисертаційній роботі розкрито основні підходи до розуміння психологічної сутності та особливостей дефініції ревнощів шлюбних партнерів. Встановлено, що ревнощі позиціонуються як один із феноменів міжособистісної взаємодії шлюбних партнерів, при якому один з них відчуває уявну або реальну загрозу втрати своєї переваги в якості суб'єкта любові. Наукова новизна полягає у тому, що нами показана полідетермінованість емоційного наповнення змісту ревнощів, а саме комплексом об'єктивних і суб'єктивних чинників. Серед об'єктивних чинників провідну роль відіграє статева приналежність шлюбних

партнерів. Серед суб'єктивних чинників визначена головна роль емоційної і ціннісної сфер респондентів, зокрема встановлений обернений взаємозв'язок між самооцінкою членів подружжя і рівнем прояву ревнощів у сімейних відносинах шлюбних партнерів. Представлено практичне підтвердження зменшення високих та середніх рівнів прояву ревнощів після участі в програмі психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів, яка передбачає особистісний розвиток та формування способів запобігання деструктивних впливів ревнощів. Розроблено авторський опитувальник діагностики загального рівня ревнощів шлюбних партнерів та їх окремих компонентів, а також програму психологічної корекції прояву ревнощів «Антиревнощі», що включає теоретичні аспекти корекції подружніх стосунків шлюбних партнерів в ситуаціях виникнення і проявів деструктивних ревнощів та збагачує уявлення про них як про особистісний конструкт.

Практичне значення отриманих результатів

Зібрані й опрацьовані теоретичні та емпіричні матеріали дисертаційного дослідження можуть бути використані в процесі професійної підготовки фахівців-психологів у навчальних курсах «Психологія особистості», «Вікова психологія», «Диференційна психологія», «Психологія сім'ї», «Основи психологічної корекції». Зроблені теоретичні та емпіричні узагальнення і висновки можуть знайти застосування при здійсненні психологічного консультування шлюбних партнерів з проблем, що виникають через ревнощі в шлюбних стосунках. Розроблена програма психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів «Антиревнощі» та авторський опитувальник діагностики ревнощів шлюбних партнерів можуть використовуватися у психологічних службах вищих навчальних закладів і в Центрах психологічної допомоги населенню, а також у приватній психологічній практиці. Матеріали з психології шлюбу і психології ревнощів, зокрема, можуть слугувати основою для теоретико-емпіричної розробки в наступних дослідницьких напрацюваннях щодо відповідної та суміжної проблематики.

Апробація результатів дослідження

Основні положення роботи викладено та обговорено на науково-практичних конференціях різного рівня: міжнародна науково-практична конференція «ROZWOJ I PRAKTYKA» 29.12.2017 (Польща), надруковано тези «Вплив сімейних ревнощів на подружні стосунки» у збірнику наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції у Варшаві (грудень, 2017 рік), фахова стаття «Психологічні особливості прояву ревнощів як феномену подружнього життя у студентських сім'ях» опублікована у науковому журналі RS Global (Варшава, Польща), надруковано фахову статтю «Психологічні особливості ревнощів як феномену подружнього життя» у збірнику наукових праць з психології та педагогіки Національної академії Державної прикордонної служби України, опублікована фахова стаття та тези у збірнику «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» Хмельницького національного університету (2019), взято участь у семінарах з підвищення кваліфікації «Любов чи емоційна залежність?» та «Кохання, зрада, прощення» (2019).

Публікації. Результати дисертаційного дослідження викладено у 13 друкованих працях: 7 статтях у фахових виданнях, 3 статтях у збірниках, що входять до міжнародних наукометричних баз, 3 статтях апробаційного характеру в інших наукових виданнях.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (236 найменувань, з них 42 – іноземними мовами), 7 додатків. Повний обсяг дисертації складає 260 сторінок, обсяг основного змісту – 210 сторінок. Дисертація містить 33 таблиці (на 30 сторінках), 13 рисунків (на 8 сторінках) та 7 додатків (на 14 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ПОЧУТТЯ РЕВНОЩІВ У СТОСУНКАХ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ

1.1. Основні філософські та психологічні підходи до розуміння дефініції ревнощів та їх класифікації

На сучасному етапі розуміння дефініції ревнощів полягає в багатокомпонентності цього явища, адже спроби пояснити його інтегровані в галузі різних наук, зокрема, психологію, культурологію, кримінологію, філософію, релігію, етику, соціологію тощо. Аналіз наукових літературних джерел щодо проблематики ревнощів дає можливість констатувати, що у психології відсутній єдиний підхід до розуміння і вивчення феноменології ревнощів. Проте, на думку більшості дослідників цієї проблеми [13; 22; 33; 94; 122], ревнощі є тим соціально-психологічним феноменом, що потребує детального, глибокого і систематизованого вивчення. Незважаючи на те, що впливу ревнощів піддаються усі люди, і спостерігаємо ми цей феномен майже з народження (наприклад, ревнощі дітей до батьків), їх не можна назвати абсолютно вродженим почуттям, тому що певні особливості в поведінці ревних людей є набутими [61, с. 145]. Наприклад, вміння задовольняти свої потреби за рахунок і за допомогою інших людей, безпосереднім чином позначається на почутті ревнощів.

Перші уявлення про ревнощі зустрічаються вже в період античності. Сократ вбачав у ревнощах складне й суперечливе душевне почуття, що пов'язане з коханням як суміш страждання і задоволення [69, с. 541]. Філософ зазначав, що кохання буває різним: одне спрямоване на задоволення, інше – на вдосконалення (з грец. «арістон»), що називається розважливістю (передбачливістю, «софросині»). Перший вид спрямований не до блага, а на різні речі, і його різновидом є обжерливість («гастрімарджія»). Сократ звертав увагу, що звичайне

кохання між людьми нерідко супроводжується ревнощами та егоїзмом. Згодом, на думку філософа, таке кохання минає, оскільки людина старіє і змінюється її зовнішня краса, яка це кохання викликала. Сократ погоджується з Лісієм у тому, що закохані нерозумні, оскільки ревниві, настирливі і дають багато порожніх обіцянок [117, с. 299]. Тобто, ревнощі для Сократа є амбівалентним почуттям, як і кохання, що викликає одночасно страждання душі і насолоду.

Платон [118] та Аристотель [12] також вказували на невід'ємну подвійність ревнощів, їхній генетичний зв'язок як зі злом, так і з благом. Аристотель стверджував, що кохання не може бути щасливим, якщо воно в полоні ревнощів і суму, але й не може бути спокійним, якщо його не живить пристрасть, адже любов дарує радість. На його думку, саме так і відбувається в шлюбі і взагалі в сімейних стосунках, якщо це щасливий шлюб чи щаслива родина [6, с. 169]. Бажання і пристрасті у коханні, згідно поглядів давньогрецьких філософів, слугують підставою для виникнення ревнощів між коханцями.

Інший погляд представлено у послідовників стоїцизму, які називали пристрасті безрозсудними, ірраціональними поривами, а неупередженість – моральним ідеалом. Як говорили Гекатон і Зенон [161, с. 149] у своїх працях, головні пристрасті бувають чотирьох видів: печаль, страх, бажання, задоволення. Вони вважали, що пристрасті є сутністю судження. Наприклад, Хрисипп [161] у творі про пристрасті писав, що грошолобство – це припущення, що срібло прекрасна річ; те ж саме можна сказати про пияцтво, розбещеність тощо. На його думку, існують різні види печалі (співчуття, заздрість, туга, горе, біль), до яких, зокрема, належать і ревнощі. Вони є печаллю, яка виникає від того, що інший володіє тим, чого ти сам прагнеш мати [161].

У періоди Середньовіччя та Відродження домінуючий вплив на розуміння дефініції ревнощів чинила антична філософська школа, а тому розуміння цього феномену розглядалися, здебільшого, як амбівалентне явище. Римський богослов, політик та філософ А. Августин (Августин Блаженний), говорив, що той, хто не ревнує, той не любить [146]. Найбільш екзистенційний з філософів Ф. Аквінський у своїй праці «Сума теології» розглядав ревнощі (*zelus*) як

«наслідки любові» (*effectus amoris*) і пояснював їхнє виникнення усуненням перешкод на шляху отримання об'єкта любові. Він зауважував, що іноді ревності можуть об'єднуватись із заздрощами (*invidia*) [4]. Діячі Відродження описували ревності в тісному зв'язку з любов'ю (в широкому сенсі), а пороком декларували не стільки самі ревності, скільки їх надлишок. Так, філософ-пантеїст Дж. Бруно говорив, що ревності – це не тільки смерть і руйнування коханої людини, але часто і вбивство самого кохання. Подібно до того, як любов не має ближчої подруги, ніж ревності, так вона не має і більшого ворога. Він вказував, що ревності приголомшують та отруюють все красиве і хороше в коханні [9, с. 458]. Мислитель епохи пізнього Відродження Е. Ротердамський у своїй сатирі «Похвала глупоті» говорив, що краще «закривати очі» на перелюб дружини. Адже завдяки глупоті, якщо дружина як і раніше люб'язна з чоловіком, а чоловік люб'язний з дружиною і в домі панує злагода і сімейні зв'язки не розриваються, краще так жити, аніж мучити себе ревностями, перетворюючи своє життя на трагедію [153, с. 42–43].

Французький філософ М. Монтень говорив про ревності, як про згубну властивість особистості. Він стверджував, що сутність ревнивої особистості складається зі згубних властивостей: честолюбство, ревності, пересичення, марновірство і відчай. До них додається і такий неприродний недолік, як жорстокість, бо, шкодуючи кого-небудь, людина, яка бачить страждання іншого, одночасно відчуває в собі якесь болісно-солодке лоскотання зловтішного задоволення [115].

Широка панорама різних трактувань дефініції ревностей представлена в роботах західноєвропейських мислителів Нового часу: К. Гельвеція, Т. Гоббса, Р. Декарта, І. Канта, Ф. де Ларошфуко, Б. Мандевіль, Ш. Монтеск'є, Б. Паскаля, Б. Спінози, Д. Юма [9; 108; 148; 162]. Науковці аналізували це явище, розглядали форми його проявів і можливості дослідження. Були виокремлені і деякі відмінні риси поняття «ревності». Основною тенденцією цієї епохи було тлумачення ревностей переважно як асоціального, ірраціонального афекту і заклик до обмеження або придушення його за допомогою розуму. У XVIII-му столітті

існував революційно-інтелігентський погляд на ревності. У побуті це явище розумілось як вада, абсолютна моральна вада – щось ганебне і гідне осміяння. В основі ревностей прийнято було вбачати гордість, марнославство, самолюбство, підозрілість, недовіру і недовірливість – словом все, що завгодно, але тільки не моральну перевагу. Ревності засуджувались особливо у Парижі, де панувала просвітницька розсудливість [9].

Наведемо думки щодо ревностей найвідоміших діячів та мислителів того періоду. Так, П. Буаст говорив, що гордість і марнославство робить ревними стільки ж людей, скільки і любов, а ревнивець – це дитина, яка лякається чудовиськ, створених її уявою в темряві [180]. Ж. Б. Мольєр писав, що любов ревнивців схожа на ненависть [95]. Ж. де Сталь зазначала, що ревності походять більше від марнославства, ніж від кохання [71]. Схожу думку поділяв і Ф. де Ларошфуко, який писав, що в ревностях буває часто більше самолюбства, ніж кохання. Він розглядав грубі ревності, як недовіру до предмету любові, а делікатні ревності, як недовіру до самого себе [127, с. 135]. Н. Трюбле вказував, що найревнивіші з усіх коханців ті, хто любить славу [155]. А. Оксеншерн [107] помітив, що ревнивець проводить своє життя в пошуку таємниці, з'ясування якої порушує його благополуччя. П. Ноель визначав, що ревності живляться великою кількістю речей, а ліків від них дуже мало [196]. Е. Белламі говорив, що кохання і ревності непеєднувані [54, с. 159]. Ленгре стверджував, коли самолюбство панує над ревностями, любов втратила свою владу [45, с. 357]. М. де Валуа, королева Наваррська, писала, що ревності гасять кохання так само, як попіл гасить вогонь [150, с. 35].

Розпливчате, житейське розуміння даного явища знайшло свою закінчену і психологічно-вмотивовану форму у дефініції поняття ревності, яке дав Б. Спіноза [108, с. 18]. Кохання, що наповнене ненавистю до коханої людини і заздощами до того іншого, хто користується коханням першої, і є, на думку Б. Спінози, ревностями. Мислитель користується образом змішування двох рідин, коли вони, проникаючи одна в одну, струменіють та мутніють, що позначається терміном *fluctuatio*. Так відбувається і під час ревностей: кохання і ненависть,

змішуючись, утворюють *fluctuatio*, «потік» душі, внаслідок чого свідомість мутніє та стає непрозорою. Б. Спіноза вважав ревності саме тим «потокотом душі», який утворювався від злиття ненависті та кохання і супроводжувався ідеєю іншого, котрому душа заздрить [162, с. 136–139]. Ми дослідили глибше, як приходить Спіноза до свого класичного визначення ревності. На його думку, кохання прагне до цілковитої взаємності. Будь-яке применшення і збитки, які отримуємо ми у взаємності, відчуваються як самоприменшення, тобто заподіюють найсильнішу скорботу ревнивцю. Цілковите взаємне кохання є всепоглинаючим; людина хоче сповна володіти ним, воно – найвище щастя, яке ні з ким не хочуть ділити і нікому не хочуть віддавати. Якщо кохана людина любить кого-небудь іншого більше, ніж ревнивця, то він відчуває себе безмежно нещасним. Причина цього нещастя є предметом його ненависті; отже, він буде ненавидіти кохану людину, тому що вона позбавляє своєї взаємності, і буде заздрити тому, хто користується цією взаємністю. Так виникає кохання, яке одночасно ненавидить і заздрить – ревності. Ця пристрасть особливо сильна, якщо щастям ревнивця заволодів інший; і, чим сильніше було щастя, тим яскравіше розпалюються ревності. Якщо їх не приборкає якась інша сила, це почуття затемнить усю душу. Б. Спіноза стверджував, що чим сильнішим було раніше кохання, тим сильніша сформується ненависть до коханої людини [108, с. 15].

Значний інтерес до ревності також спостерігаємо серед представників західноєвропейського ірраціоналізму XIX–XX століття. А. Шопенгауер [190] досліджував їх у зв'язку з метафізикою статевого кохання і говорив, що коли людина перебуває під владою егоїстичного почуття ревності – це свідчить, що вона опинилася в пазурах диявола. На його думку, неважливо як вона там опинилася, необхідно будь-якими способами вирватися з них [190, с. 86–89]. Ф. Ніцше, називаючи ревності дотепною пристрастю і найбільшою дурістю, вписав їх у досить широкий контекст такого складного соціально-психологічного явища моралі як *ressentiment* (ресентимент) – почуття ворожості до того, що суб'єкт вважає причиною своїх невдач («ворога»), безсила заздрість, «тяжке усвідомлення марності спроб підвищити свій статус в житті або в суспільстві»

[182, с. 120–122]. У філософії М. Шелера серед джерел ресентименту також згадуються «ревності, заздрість та прагнення конкуренції». На думку філософа, справжні ревності, безкінечно складні і багаті: вони завжди передбачають певну завороженість щодо суперника [49].

Особливу увагу варто звернути на психологічні механізми виникнення ревностей, які детально досліджувалися в рамках психоаналізу З. Фройдом, К. Г. Юнгом, Е. Фроммом [37; 172; 191]. З. Фройд систематизував ревності як цілісне психічне явище в своїй роботі «Про деякі невротичні механізми при ревностях, параної і гомосексуалізмі» [171]. Він визначив три рівні агресивних ревностей: конкуруючі, спроектовані та мачні. На кожному з них переважає свій механізм, при цьому всі рівні між собою взаємопов'язані, а кожен наступний виникає з попереднього [169]. Більш детальний розгляд буде представлено нижче.

Швейцарський психолог та філософ К. Г. Юнг [2, с. 14] вважав, що заздрість і ревності виникають через світоглядну обмеженість людини.

Е. Фромм [173, с. 131] у своїй книзі «Мистецтво любові» говорив, що заздрість, ревності, амбіції, будь-який вид жадібності – це все пристрасті; любов може проявлятися тільки в умовах свободи, але ніколи – в результаті примусу.

А. Адлер розглядав ревності як рису характеру особистості, яка проявляється на всіх рівнях соціальної взаємодії і може зберігатися все життя. Ревності виникають через переживання знедоленості і постійної приниженості, як результат сильного та глибокого почуття неповноцінності [3, с. 12–18].

Роздуми про ревності є у працях К. Хорні [179]. У її праці «Невротична особистість нашого часу» йдеться, що ревності можуть бути джерелом величезної ненависті як у дітей, так і в дорослих. Авторка вказувала на безсумнівно значиму роль, яку можуть відігравати ревності під час суперництва дітей в сім'ї або ревності одного з батьків у дітей невротиків, або щодо того тривалого впливу, який може чинити це почуття на подальше життя [179, с. 25–28].

Розглядаючи думки філософів ХХ століття, ми зустрічаємо екзистенціальні характеристики ревностей, які осмислені С. К'єркегором, Ж.-П. Сартром, А. Камю, Х. Ортега-і-Гассетом, К. Ясперсом [6]. Деякі парадоксальні та

амбівалентні сенси ревнощів як феномена сучасної культури розкриті у представників постструктуралізму: Ж. Бодрийяра, Ж. Дерріда, Ж. Дельоза, Ф. Гваттарі [205; 223]. Окремі спостереження з приводу ревнощів зустрічаються також у Дж. Ролз, В. Татаркевича, В. Франкла [166], Р. Мей [101]. Наведемо найвідоміше міркування представника екзистенціальної психології В. Франкла про марність ревнощів. Він говорив, що ревнощі – це дурість у будь-якому випадку, оскільки вони з'являються або занадто рано, або занадто пізно. Ревнива людина, сумніваючись у власній можливості утримати свого партнера, може дійсно втратити його, або штовхнути в обійми іншого, примушуючи до невірності тим, що вона засумнівалась в його вірності [166, с. 152–169]. А. Маслоу говорив про негативну кореляцію між ступенем ревнощів і наявним коханням: чим ревнивіша людина, тим менша ймовірність кохання у стосунках [218]. К. Роджерс погоджувався з думками А. Маслоу і стверджував, що антисоціальні емоції, зокрема ревнощі, виникають через фрустрацію базових потреб у любові, захищеності та приналежності [131, с. 122].

У російській філософії і психології проблеми ревнощів у своїх працях розглядали С. М. Булгаков, Ф. М. Достоєвський, Є. П. Ільїн, В. С. Соловйов, Л. Н. Толстой [56; 57]. Зокрема у працях Є. П. Ільїна подане найпоширеніше визначення ревнощів. Він стверджував, що це негативне почуття, яке виникає при недостатності уваги, любові, поваги чи симпатії з боку дуже цінної, насамперед коханої людини, в той час, як це уявно або реально отримує від неї хтось інший [57, с. 148]. Особливе значення поняття ревнощів зустрічається у релігійних філософських системах П. Флоренського, який говорив про позитивний моральний характер цього почуття [163, с. 285]. Розглядаючи ревнощі, П. Флоренський захищав їх, визначаючи як «турботу про непорочність». Протилежністю любові є гріх (момент розладу), ересь («розумова однобічність»), розпуста (ходіння різними шляхами). Граничне відсторонення від кохання та істини викликає в людини «муки пекла»: печіння, лихоманку, «точіння хробака» [164]. У той час, М. О. Бердяєв послідовно і беззастережно засуджує ревнощі. На його думку, ревнощі заперечують космічну природу любові, її зв'язок зі світовою

гармонією заради індивідуалістичної буржуазної власності. Ревнощі – почуття власника-буржуа, який не знає вищого світового сенсу любові. Ревнивці думають, що їм належать об'єкти їхньої любові, в той час як вони належать Богу і світу [19, с. 115]. М. Бердяєв завжди вважав ревнощі найогиднішим почуттям, що не поєднується зі свободою людини. Він говорив про наявність у ревнощів інстинкту власності та панування в стані приниження [18].

Серед українських філософів думки про ревнощі зустрічаються у Г. Сковороди, який говорив, що вони заважають людині досягти душевного миру, їх треба подолати, намагатися спокійно ставитися до слабкостей інших, вчитися бачити за негативами і негараздами певні позитивні сторони [105].

Зарубіжні дослідження ревнощів кінця ХХ – поч. ХХІ ст., зокрема американського соціолога Г. Клентона, який говорив, що ревнощі йдуть пліч-о-пліч з коханням, К. Крістьянсона, А. Пайнза також мають психологічну та культурно-антропологічну орієнтацію [116; 216].

Сучасний етико-філософський підхід до тлумачення феномену ревнощів може бути пояснений в контексті робіт Р. Г. Апресяна, А. А. Гусейнова, О. Г. Дробніцко, М. Н. Епштейна, О. Ю. Соґомонова [206; 207]. Особливе значення для етичного аналізу ревнощів як форми прояву морального зла відіграє робота А. П. Скрипник «Моральне зло в історії етики і культури», що задає основні методологічні та теоретичні передумови досліджень негативних проявів моралі в цілому, таких як вороже і байдуже ставлення до людини, бюрократизм, корисливо-паразитичні орієнтації і ревнощі зокрема [140, с. 239].

Варто відзначити, що для всіх зазначених мислителів проблема ревнощів не була першочерговою і розглядалася лише в поєднанні з іншими проблемами – афектів, почуттів, любові-кохання, етичних вад, морального зла тощо. Спеціальних узагальнювальних робіт, присвячених ревнощам (у тому числі ревнощам шлюбних партнерів), в українській етиці, філософії та психології не існує, як не існує досі і єдиного тлумачення цього феномену. Окремі роботи монографічного характеру, наприклад, книги І. Гуля, Є. І. Терентьєва, С. І. Мамонтова тощо є популяризаторськими психологічними роботами [42].

В тлумачному словнику української мови вказується, що ревності – це сумнів у вірності, коханні, підозра в зраді подружжя, а також задрість до успіхів іншої людини [28]. Для нашого дослідження має значення саме перше визначення. Для порівняння у «Тлумачному словнику» В. І. Даля [44] одне з тлумачень слова «ревності» (рос. «ревность») вказує на хворобливий характер цих переживань: ревності – це сліпа і пристрасна недовіра, болісний сумнів у чийсь любові або вірності. Вони перетворюють людину на звіра та отруюють життя. Подібне визначення знаходимо і в словнику С. І. Ожегова, де визначено, що ревності – болісний сумнів у чийсь вірності та коханні: сімейна драма на ґрунті ревностей. Необхідно підкреслити, що в тлумачних словниках французької, англійської та німецької мов також вказується, але зі специфічними національними особливостями, на хворобливий характер семантичного значення концепту ревності [53; 62; 76]. Наприклад, у словнику французької мови Петі Робер вказано, що ревності є хворобливим почуттям, яке виникає через неспокійне кохання і пов'язане із прагненням до виключного володіння коханою людиною та страхом перед невірністю партнера [53]. Оксфордський словник англійської мови тлумачить ревності як почуття нещастя і гніву, яке викликане вірою, що кохана людина може бути невірною. Німецький тлумачний словник пояснює ревності як почуття страху втрати, що пов'язане із відсутністю довіри [76]. Таким чином, характерною особливістю ревностей згідно тлумачних словників різних мов є брак довіри і наявність сумнівів.

Здійснивши теоретичний аналіз дефініції ревностей, ми погоджуємось з думками дослідниці А. В. Сергєєвою [136, с. 23–29], що провідним напрямком, який визнаний сучасними вченими, є концепція еволюційної психології, у рамках якої ревності розглядаються як природний еволюційний механізм, необхідний для адаптації і збереження стійких стосунків. Науковцями, які орієнтовані на емпіричний підхід у доказі наукових гіпотез щодо ревностей, є Д. Басс і його послідовники: А. Еделайті, М. Реджіан, Р. Дейкстра, Д. Барелдс, А. Шутцвол [195; 206; 230]. Так, наприклад, А. Еделайті і М. Реджіан [206, с. 500] описують результати дослідження взаємозв'язків між ревностями і

подружньою агресією. Вони підтверджують висновки Д. Басса про механізми, що запускають ревності, який детермінантами їхнього виникнення вважає сексуальну невірність у чоловіків і емоційну невірність у жінок [198, с. 506]. Особливої уваги заслуговують дані, що були отримані Р. Дейкстра і Д. Барелдсом при аналізі трьох типів ревності і реакцій на них трьох типів особистості партнерів [195]. Особистість у даному випадку розуміється стабільною організацією когнітивних, емоційних, характерологічних, інтелектуальних і фізіологічних властивостей людини, що визначають її унікальне вбудовування в навколишнє середовище. Посилаючись на попередні дослідження, цими авторами вказується, що ревності тісно пов'язані з деякими особистісними якостями – самооцінкою і почуттям безпеки, емоційної стійкістю [195].

У рамках еволюційної психології А. Шутцвол [203] вивчає когнітивні установки чоловіків і жінок під час переживання ревності. Дослідник припустив, що жінки будуть, у першу чергу, намагатися з'ясувати інформацію про можливу емоційну невірність партнера, а чоловіки – про сексуальну. В процесі експерименту досліджуваним пропонувалося написати п'ять питань, які вони б задали партнеру при підозрі в подружній невірності (потім ці питання категоризувалися). В результаті висунута ним гіпотеза була підтверджена [230].

Особливу увагу ми звернули на ґрунтовну працю відомого сучасного психотерапевта Р. Ліхі, який запропонував власне розуміння феномену ревності у стосунках партнерів. У його книзі, яка спрямована на широке коло читачів «Ревності. Як з ними жити та зберегти стосунки» [94, с. 142–158] йдеться, що ревності виникають через страх, коли наші особливі стосунки знаходяться під загрозою. Людина боїться, що партнер або друг втратить до неї інтерес і побудує ближчі стосунки з кимось іншим. Ревності не виникають у вакуумі – йдеться як мінімум про трьох людей, і ця третя людина загрожує особливим стосункам. Людина може ревнувати коханця, друзів, рідних і колег. Вона сприймає як загрозу практично всіх осіб, що входить у соціальне коло її спілкування та взаємодії. Вона боїться, що її світ може миттєво зруйнуватися, залишивши її приниженою,

забутою і покинутою. Автор вказує також на одночасний зв'язок, схожість і відмінність ревнощів із заздрощами, проте його дослідження спрямовані саме на ревнощі партнерів. На сьогодні дана праця є найбільш сучасним зарубіжним теоретично-практичним посібником для всіх, хто працює у сфері допомоги партнерам із проблемою сімейних ревнощів [94].

Близьке розуміння дефініції ревнощів зустрічаємо у роботах сучасних російських дослідниць Н. В. Дмитрієвої та Ц. П. Короленко. Вони пишуть, що ревнощі є емоцією і з'являються у разі виникнення загрози і втрати важливих стосунків з іншою людиною, у зв'язку із заміною цих стосунків на відносини з суперником або з іншим більш значущим об'єктом [48, с. 59–65].

Психолінгвістичний погляд на розуміння дефініції ревнощі представлено у праці Н. Г. Велігіної «Ранній роман Дж. Барнса: особливості психологізму». Авторка, аналізуючи твір «Перед тим, як вона мене зустріла» з погляду формування в англійському романі 80-х рр. нових рис літературного психологізму, досліджує і проблему патологічних ревнощів, показано, як на перший погляд безпечно може призвести до трагедії [29, с. 138–139]. Еротично-танатологічний мотив ревнощів на прикладі аналізу повісті М. К. Хороманського «Ревнощі і медицина» досліджувала У. Чіпак. Інтерпретація провідного мотиву здійснюється у порівнянні з роботою О. Вайнінгера «Стать і характер» та з огляду на особливості «біхевіористичної» прози [183].

Дослідженням негативного впливу ревнощів шлюбних партнерів у проблемних категоріях злочинності, особливостей вчинення умисних вбивств та скоєння тяжких тілесних ушкоджень через ревнощі займається Є. В. Боднарчук. З цією метою авторка досліджує ревнощі як мотив вчинення злочинів проти життя та здоров'я особи. На її думку, ревнощі є багатоплановим соціальним явищем, виникнення і прояв якого залежить від багатьох чинників, зокрема, конкретної життєвої ситуації, психологічних особливостей особи винного і поведінки потерпілого. Дослідниця звертає увагу, що злочини проти особи, які вчиняються з мотивів ревнощів досить різноманітні і багатоаспектні. У судовій практиці зустрічаються випадки, коли мотив ревнощі асоціюють з мотивом

помсти або, якщо не зовсім зрозумілий мотив скоєного злочину, найчастіше його кваліфікують як злочин, скоєний з хуліганських мотивів. Незважаючи на деякі зовнішні подібності цих мотивів, виявляється низка суттєвих і принципових відмінностей, що вказують на різну природу їхніх виникнення і проявів. У свою чергу, це створює можливість відмежування злочинів, скоєних з мотивів ревнощів, від злочинів, скоєних з інших мотивів, і міркувати про повну самостійність мотиву ревнощів [22, с. 251–256].

Серед актуальних досліджень ревнощів українськими науковцями варто детально представити праці наших співвітчизників та відзначити, зокрема, І. М. Каминіна [61, с. 143–147]. У своїх статтях автор аналізує феномен ревнощів з позицій екзистенціальної, гуманістичної та психоаналітичної парадигм з метою уточнення психологічного змісту основних понять і категорій досліджуваного явища та представляє результати емпіричного дослідження особливостей ревнощів у співвідношенні з широким спектром особистісних властивостей [60]. У висновках своїх досліджень автор вказує, що ревнощі особистості пов'язуються з низькою стійкістю ідентичності, легкістю її знаходження та відчуттям тотожності себе. Крім того, ревнощі пов'язані з підвищеними показниками потреби у пошуку ідентичності та безперервності у пошуку себе, що, може свідчити про те, що вони запускають механізми трансформації ідентичності.

Ревнощі та адюльтер як феномени подружнього життя, історію виникнення, тлумачення, класифікацію ревнивців та типологію даного концепту пояснює наша сучасниця Р. П. Федоренко. На думку авторки, ревнощі – одна з найсильніших, згубних і хворобливих емоцій. Вони провокують стрес, посилене почуття страху, страждання, нервові розлади, спрямовують іншу людину на брехню, помсту, зраду [158].

Проблемами сімейних стосунків, шлюбу та ревнощів в контексті подружньої невірності займаються М. В. Терещенко [154, с. 233], Є. М. Потапчук [120], Н. Д. Потапчук [122], З. О. Антонова, Т. Л. Левицька [10]. Так, Є. М. Потапчук [12, с. 91] у своїх роботах здійснив теоретичний аналіз соціально-психологічних досліджень феномену ревнощів. Він приділяє увагу проблемі

ревнощів у родині, розкриває основні причини їх виникнення та особливості прояву. Науковець займається практичним психологічним консультуванням ревнивців та говорить, що ревнощі – це підозріливе ставлення людини до об’єкта обожнювання, яке пов’язане з болісним сумнівом у його вірності, або дійсним знанням про його невірність. У напрацюваннях автора ми зустрічаємо основні принципи, етапи роботи з ревнивцем, враховуючи його вікові особливості і реакції ревнощів [122].

Результати проведеного теоретичного аналізу і систематизація психологічних підходів, спрямованих на пізнання ревнощів, в узагальненому вигляді представлені нами в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

**Зарубіжні та вітчизняні дослідження ревнощів
як психологічного явища**

Вид психологічного напрямку	Автори	Теоретичні та емпіричні результати
Психоаналітичний напрям	А. Адлер, М. Кляйн, П. Куттер, З. Фройд, К. Хорні К. Г. Юнг	Розкрито природу ревнощів, розроблено класифікацію ревнощів Описані випадки консультування ревнощів у сфері дитячо-батьківських відносин (дитячі ревнощі) та інтимно-сексуальних (нарцисичні і сексуальні ревнощі, заздрість).

Продовження таблиці 1.1.

Екзистенційний та гуманістично-орієнтований напрям	А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл	Розкрито причини виникнення ревнощів: почуття власності, проблеми з самооцінкою. Описані випадки консультування переживань ревнощів у сфері міжособистісних відносин (прихильність, любов)
Еволюційна психологія	Д. Барелдс, Д. Басс Р. Дейкстра, А. Еделайті, М. Реджіан, А. Шутцвол	Розкрито зміст романтичних ревнощів шлюбних партнерів. Здійснено емпіричні дослідження різних проявів ревнощів і вивчені взаємозв’язки між показниками ревнощів з характеристиками особистості (подружня агресія, когнітивні, емоційні, інтелектуальні і фізіологічні властивості), дослідження міжстатевих та гендерних особливостей ревнощів.

Релігійна психологія	Д. А. Авдєєв, Ф. Е. Василюк, Феофан Затворник, Т. А. Флоренськи й	Розкрито зміст трьох видів ревнощів: духовні, душевні і метушливі. Описана роль молитви в смисловій складовій переживання з досягнення духовних ревнощів.
Патопсихологія поведінки людини	А. М. Волкова, Н. В. Дмитрієва, Ц. П. Короленко, Є. Є. Терентьев	Розкрито детермінанти і чинники, що викликають патологічні ревнощі, симптоми марення ревнощів. Емпіричні дослідження дисфункцій-нальних взаємин в сім'ї як умова виникнення ревнощів.
Психологія особистості	З. О. Антонова, Н. В. Дмитрієва, Є. П. Ільїн, Т. Л. Левицька, Є. М. Потапчук, Я. В. Спиридонов М. В. Терещенко, А. В. Сергєєва, Р. П. Федоренко	Розроблено класифікації ревнощів і описані основні види нормальних ревнощів. Емпіричні дослідження з вивчення взаємозв'язку між показниками ревнощів з якостями особистості (емоційні властивості), описаний патологічний «синдром Отелло», особливості мовленнєвої поведінки ревнивців, консультування подружжя з питань ревнощів

Таким чином, дослідивши науковий базис з проблематики дефініції ревнощів, ми солідарні із думкою дослідників про відсутність єдиного достатньо чіткого тлумачення цього феномену. Виходячи з теоретичного аналізу різноманітних підходів до тлумачення феномену ревнощів у шлюбних партнерів, ми сформулювали власне комбіноване пояснення цього поняття. Отже, *ревнощі* – це феномен негативно забарвленого почуття в міжособистісних стосунках зі складною психологічною структурою, що включає: проблеми із самооцінкою, невпевненість, страх, гнів, заздрість і виникає при реальній чи уявній нестачі любові, уваги, симпатії від коханої або значущої людини та формує стан болісного сумніву у вірності, коханні та відданості партнера.

Принципово зазначити, що в психологічній літературі не існує і єдиної класифікації ревнощів. Проте є певні традиції розуміння типів та форм ревнощів у різних наукових підходах, оскільки автори говорять про подібні принципи, використовуючи різні визначення і, навпаки, часом під одним терміном розуміються різні значення. Нами була здійснена спроба дослідити сучасний стан проблеми класифікації різних форм та видів ревнощів.

Вважається, що автором першої наукової концепції ревнощів є З. Фройд [169, с. 77]. Він запропонував типологію ревнощів, яка стала базовою для психоаналітичного розуміння цього феномену. У нормі ревнощі розглядаються ним як афективний стан та їх, начебто, відсутність говорить про механізм витіснення, що лише збільшує значення ревнощів у несвідомому житті особистості. Автор виділяв три ступені надмірних ревнощів: конкуруючі, спроектовані та параноїчні (маячні) [168]. Розглянемо більш детально кожний вид:

1 – конкуруючі ревнощі, які складається з печалі та болю, що провокуються «передбачуваною втратою об'єкта любові», «ворожих почуттів до суперника», а також з самокритики, яка спонукає перекласти відповідальність за втрату любові на себе самого;

2 – спроектовані ревнощі, тобто, коли людина витісняє власне бажання зрадити і замінює його проєкцією такого ж бажання на свого партнера;

3 – параноїчні (маячні) ревнощі – стосуються прихованої і придушеної гомосексуальності. У цьому випадку ревнощі насправді спрямовані на особу своєї ж статі і характеризуються формулою (у випадку чоловіка) «Я його не люблю, вона його любить». Таким чином, останній рівень у певному сенсі також проєкційний, однак зі статевою інверсією. Третій тип ревнощів, за З. Фройдом, найскладніший з точки зору психоаналізу [170, с. 158–162].

А. М. Волкова [35, с. 100] реакції ревнощів класифікувала за декількома критеріями: за критерієм норми – реакції нормальні і патологічні, за змістовим критерієм – афективні, когнітивні, поведінкові. Останній критерій виділяють також С. Вонг, Н. В. Дмитрієва, Ц. П. Короленко, С. Пфайфер, Г. Уайт [48; 222; 236]. За типом переживання, А. М. Волкова виділила активні та пасивні (як і в концепціях П. Куттера [86], Е. Е. Лінчевського [88]), за інтенсивністю, – помірні, глибокі та важкі. Нормальні, непатологічні реакції ревнощів відрізняються адекватністю ситуації, підзвітні суб'єкту, нерідко він може їх контролювати. Патологічні ревнощі мають протилежні характеристики.

На думку А. М. Волкової, у кожному конкретному випадку в реакціях ревнощів можуть переважати або когнітивні, або афективні, або поведінкові реакції, а також їх комбінації [89]. Когнітивні реакції виражаються в прагненні аналізувати факт адюльтеру, шукати її причину, шукати винного (я – він (вона) – суперник), вибудовувати прогноз ситуації, простежувати передумови, тобто створювати картину події. У гострих ситуаціях особистісна історія переноситься в загальний план, обростає містичними теоріями про карму, вдачу, долю, історичне коріння невірності, різницю чоловічої та жіночої психології. Когнітивні реакції більше виражені в осіб астеничного типу та інтелектуалів.

Афективні реакції проявляються в емоційному переживанні подружньої невірності. Найбільш характерні емоції – відчай, страх, гнів, ненависть і презирство до себе та партнера, почуття неповноцінності, а також любов і надія. Залежно від типу особистості, афективні реакції перебігають на фоні меланхолійної депресії або гнівної ажитації. Переважання афективних реакцій спостерігається в осіб художнього, істероїдного, емоційно-лабільного типу [35].

Поведінкові реакції демонструються у вигляді боротьби або відмови. Боротьба проявляється у спробах відновити стосунки (пояснення), утримати партнера (прохання, умовляння, погрози, тиск, шантаж), дискваліфікувати суперника, ускладнити зустрічі з ним, привернути увагу до себе (викликання жалості, співчуття, іноді кокетство). При відмові відновити взаємини зв'язок з партнером припиняється або набуває дистантного, офіційного характеру [35, с. 99–101].

А. М. Волкова поділяє ревнощі за типом переживання реакції на активні і пасивні [35]. Під час активних реакцій, характерних для вольових та екстравертних особистостей, суб'єкт шукає необхідну інформацію, відкрито демонструє свої почуття, прагне повернути партнера, змагається з суперником. При пасивних реакціях астеничні та інтравертні особистості не вживають послідовних спроб вплинути на стосунки, реакції ревнощів перебігають у внутрішньому плані. Така характеристика ревнощів, як їхня інтенсивність (глибина і тривалість), залежить від низки обставин. По-перше, можна відзначити

вплив характеру відносин з партнером. А. М. Волкова говорить, якщо адюльтер відбувається на фоні важких і конфліктних стосунків, суб'єктивно вона сприймається як природний наслідок. Гострі і глибокі реакції ревнощів є також результатом повної несподіванки зради, раптовості на ґрунті благополучного шлюбу. Ревнощі стають тривалими, якщо партнер поводить себе суперечливо, не даючи певного рішення. Для низки людей дуже важливе каяття партнера, відверте пояснення. Якщо про подружню неввічливість стало відомо третім зацікавленим особам і вони втручаються в хід подій, це ускладнює і поглиблює ситуацію, робить її вже не міжособистісним, а соціально-психологічним феноменом [35].

Ю. М. Орлов говорить про те, що ревнощі можна класифікувати за основними причинами їх виникнення і виділяє такі основні види: ревнощі-заздрість, ревнощі-образа, ревнощі-сумнів, ревнощі-неповноцінність [112].

З позицій психотерапії Ц. П. Короленко та Н. В. Дмитрієва запропонували власну розгорнуту класифікацію видів ревнощів. Вони виділяють первинні (дитячі) і вторинні – професійні та ті, що пов'язані з порушенням інтимності, які мають свої підвиди [75]. Первинні ревнощі можна спостерігати вже у 5–6-ти місячних немовлят. Ревнощі виникають як реакція у відповідь на загрозу втрати об'єкта, який цілком повинен піклуватися про дитину. Ці прагнення неусвідомлені і можуть активізуватися у стосунках дорослих людей. Професійні ревнощі є типовими для сучасного суспільства, оскільки виникають у ситуаціях спільної роботи. Розрізняють ревнощі, що викликані порушеннями інтимності: ревнощі-підозра (проявляються у вигляді фантазій з приводу ймовірного адюльтеру), ревнощі-сумнів (зачіпають переважно когнітивну сторону переживань), провокаційні ревнощі (виникають при бажанні спровокувати ревнощі у партнера для підтвердження його кохання), сексуальні ревнощі (виникають як страх втратити сексуального партнера внаслідок суб'єктивної власної неспроможності, неповноцінності); проективні ревнощі (виникають при почутті власної нікчемності, яка проектується в образ неважливості партнера, який повинен підкорятися); нарцисичні ревнощі (характеризуються вимогою абсолютного підпорядкування партнера; агресія направляється в такому разі не

на суперника, а на об'єкт ревнощів); садомазохістичні ревнощі (проявляються як задоволення від фантазування фактів подружньої невірності і проявляються у тенденції до садизму, особливо характерні при алкоголізмі) [48, с. 59–63].

Е. Е. Лінчевський [88, с. 15–26] пропонує свою класифікацію ревнощів. Автор описує кілька характерних видів ревнощів: тиранічні та ревнощі через ображене самолюбство, звернені та прищеплені. Тиранічні ревнощі формуються у впертих, самовдоволених, дріб'язкових, деспотичних, емоційно холодних і відчужених особистостей. Такі люди висувають до оточуючих дуже високі вимоги, виконати які буває складно або зовсім неможливо і не викликають у сексуального партнера не тільки співчуття, а й призводять до байдужості у стосунках. Коли такий деспотичний суб'єкт намагається знайти пояснення цій байдужості, то причину він бачить не в собі, а в партнерові, «у якого виник сторонній інтерес, схильність до невірності». Ревнощі від ображеного самолюбства проявляються у людей з тривожно-недовірливим характером, з низькою самооцінкою, невпевнених у собі, які легко впадають у тугу і відчай, схильних перебільшувати неприємності і небезпеки. Невпевненість у собі, почуття власної неповноцінності змушує людину бачити суперника у всіх інших. І якщо ревнивцю здається, що партнер не виявив до нього належної уваги, у нього відразу виникають сумніви, підозри щодо вірності коханої людини.

Звернені ревнощі є результатом власних тенденцій у невірності, її проєкції на партнера. Наприклад, чоловік сам багаторазово зраджує своїй дружині і боїться викриття, його охоплює сильний сором при думці, що він її обманює, і вона може про це дізнатися. Захисним механізмом щодо почуття сорому тут слугує проєкція, тобто чоловік звинувачує дружину у власних гріхах. При цьому підозри і скандали з дружиною дають йому привід розрядити накопичену напругу, відреагувати негативні емоції. У той же час у нього може бути присутнім почуття провини від того, що він так мучить дружину, звинувачуючи її у власній провині.

Прищеплені ревнощі, за Е. Е. Лінчевським, є результатом стороннього навіювання, що «всі чоловіки (жінки) однакові», натяків з приводу невірності партнера. Буває і крайній, патологічний варіант прояву ревних почуттів –

марення ревнощів, коли один з членів подружжя контролює кожен крок іншого і важко диференціює свої бажання і потреби від бажань і потреб партнера. Такі ревнивці постійно підозрюють партнера в подружній невірності, малюють у своїй уяві яскраві інтимні сцени зради. Найчастіше ревнощі набувають клінічної форми у чоловіків, особливо з алкогольною залежністю. Адюльтер дружини може бути крахом їхнього ідеалу, надій і глибоким розчаруванням, якого вони панічно бояться і прагнуть уникнути. Якщо людина страждає маренням ревнощів, то, як правило, вона не може об'єктивно оцінити свій стан і зрозуміти, що приводи для ревнощів вигадані. Спрацьовує захисний механізм – проекція, який може лежати в основі як марення ревнощів, так і марення переслідування.

Лікар-психотерапевт, психоаналітик М. М. Наріцин [106, с. 34–36] виділяє два типи ревнощів: об'єктно-вмотивовані і суб'єктно-сензитивні. Ревнощі об'єктно-вмотивовані – це своєрідне почуття власності, яке переживає одна особа до іншої. Подібний тип ревнощів виникає там, де в однієї людини (партнера, коханця) є влада над іншою або, принаймні, відчуття такої влади. І, відповідно, ревнощі стають своєрідним індикатором страху втратити цю владу. Ревнощі такого типу часто містять компонент завищеної самооцінки. Коли ситуація доходить до психіатричного діагнозу «марення ревнощів», людина взагалі може відчувати себе єдиною в трьох іпостасях: слідчий, суддя, виконавець «покарання». Будь-які дії «протилежної сторони», спрямовані на підтвердження своєї невинності, розцінюються ревнивцем як беззаперечний доказ провини. Об'єктно-вмотивовані ревнощі частіше властиві людям з вираженою епілептоїдною акцентуацією. В такому випадку у людини підвищується агресивність і одночасно знижується критичність до своїх дій, а свідомість звужується до однієї ідеї «засудити і покарати»: саме за те, що партнер(ка) наче «порушив(ла) правила», насправді – за те, що посмів(ла) викликати у неї самої страх втратити власний вплив. Подібні ревнощі часто виникають там, де власна (завищена) самооцінка зіштовхується з реальністю: виникає фрустрація і ревнивець намагається «принизити» свого партнера або партнерку, звинувативши в потенційних зрадах.

Ревнощі суб'єктно-сензитивні пов'язані зі страхом втрати об'єкта залежності, коли людина боїться своєї власної нестійкості через втрату або зменшення уваги когось. Ревнощі цього типу часто властиві людям психастенічного типу з проблемами самооцінки і впевненості в собі. У такій ситуації людина починає копатися в собі, але позбутися почуття провини і страху не може, і від цього особливо страждає. Таким чином, пише М. М. Наріцин, якщо під час об'єктно-вмотивованих ревнощів ревнивець вважає об'єкт ревнощів залежним від себе (і побоюється втратити саме це почуття влади над ним), то при суб'єктно-сензитивних – сам відчуває себе залежним від об'єкта [106, с. 35]. І в першому, і в другому випадках, вважає М. М. Наріцин, можна говорити про залежність, бо ревнивець у будь-якому випадку істотно залежить від «зрадника» і від тієї «оцінки», яку той, нібито, дає йому своєю поведінкою.

Глибоко та ґрунтовно описує типи ревнощів сучасна психолог, психотерапевт Д. Пуертас [126], яка виділяє наступні види: параноїдні, нарцисичні, психопатичні, мазохістичні, шизоїдні, істеричні, obsесивно-компульсивні ревнощі. Люди з параноїдним типом ревнощів, уникаючи фантазій про власні бажання зради і полігамні стосунки, проектують свої потреби на інших людей, стаючи переконаними, що їх партнери небезпечно привабливі для інших. На думку британського психоаналітика Н. Мак-Вільямса [97], за подібними страхами часто ховається боязнь власних гомосексуальних фантазій, які є небезпечними з точки зору соціального покарання. Ревнощі цього типу виникають у результаті критицизму, а також внаслідок підвищеної тривожності матері, яка не в змозі допомогти дитині впоратися зі своїми стосунками.

Нарцисичні ревнощі ґрунтуються на глибинному несвідомому почутті, що ревнивця ошукано й осоромлено. Формуються внаслідок надмірних очікувань з боку батьків, завищених стандартів, яким дитині важко відповідати. Таким людям здається, що якщо вони не будуть кращими, їх не будуть любити.

Психопатичні ревнощі є найбурхливішими та часто набувають патологічних форм і наслідків. Цей тип ревнощів виникає у людей, чия особистість структурована вздовж дезорганізованої імпульсивності. Основна

проблема полягає в тому, що людина не може постійно контролювати свої імпульси і реакції, тому прояви цих ревнощів носять антисоціальний характер. Оскільки психопатичним особистостям важко і практично неможливо виразити свої емоції і побоювання, вони проявляють їх через демонстрацію своєї сили, вдаючись до насильства, фізичного побиття, криків.

У людей з мазохістичними ревнощами існує несвідоме уявлення про те, що вони можуть бути цікавими іншим й коханими лише в моменти страху, тривоги і страждання. Такі відчуття формуються в ранньому дитинстві, якщо батьки звертають увагу на дитину тільки в момент, коли їй дуже погано (сильні сльози, повний підгузок, біль, хвороба). Ревнивці-мазохісти фантазують і очікують ревнощі для того, щоб відчути біль і викликати у партнера почуття провини, в якому той стане приділяти їм більше уваги.

Шизоїдні ревнощі властиві людям, які несвідомо і цілеспрямовано формують фантазії про ревнощі для того, щоб створити або зберегти міжособистісну дистанцію з партнером. Ці люди малоемоційні і тому, в своїх ревнощах не демонструють надмірної тривоги та інших емоцій. Можна помітити лише печаль, про яку ревнивець не має бажання говорити.

Істеричні ревнощі завжди носять яскравий емоційний характер і часто пов'язані з підозрами подружньої невірності у формі фізичних сексуальних стосунків, а не духовної близькості. Ревнощі часто виникають у тому випадку, коли зникають сексуальні відносини і з'являються перші зовнішні прояви старості у партнера (зморшки, сивина). Ці два показники формують переконаність в особистій непривабливості, і як наслідок, формується деструктивне виправдання партнера, наприклад зрада. У момент прояву ревнощів дії ревнивця надзвичайно театральні, нагадують розігрування трагедії.

Люди, схильні до obsесивно-компульсивного типу ревнощів, часто мають нав'язливі думки і дії. Такі ревнощі наповнені раціональними поясненнями, фактами але малоемоційні. Прояви ревнощів носять системний характер, схожі на ритуальні дії. Причиною є гнів і страх, нав'язаний батьками, коли ті проявляли любов тільки в обмін на виконане домашнє завдання, прочитаний або розказаний

віршик тощо. Таким чином, виконуючи певні дії, ревнивець захищає себе від тривоги і страху від втрати об'єкта.

Психологиня Г. Г. Качук [67] класифікувала ревнощі відповідно до сучасних досягнень науки в сфері психології кольору, призначивши кожному типу ревнощів певний колір: білий, синій, зелений, червоний, фіолетовий. На думку, авторки, «білі» ревнощі – нормальні, природні: так само як білий колір вбирає в себе всі спектральні тони, так і неболісні ревнощі містять цілу палітру проявів і характеристик. «Сині» ревнощі характеризуються неврозом, синдромом підвищеної тривожності. «Зелені» ревнощі виникають, коли нав'язлива ідея переростає у надцінну. Зазвичай синдром надцінних ідей розвивається на основі неврозу. «Червоні» ревнощі відповідають маренню як еротичному різновиду манії переслідування. Підозри повністю захоплюють свідомість, переконати хворого неможливо, а ревнощі яскраві, безглузді та безконтрольні. Найпідступніший варіант ревнощів, на думку Г. Г. Качук, – це «фіолетові» ревнощі. Зовні людина поводить себе дуже спокійно та невимушено, але думки ревнивця наповнені прихованим, і в той же час, «обґрунтованим» маренням. «Фіолетові» ревнощі можуть чергуватись із «червоними» ревнощами. Як правило, марення ревнощів супроводжується детективною активністю. Чоловік слухає телефонні розмови дружини, проводить слідчі експерименти, з секундоміром повторюючи шлях партнерки до ринку, до магазину. Ознака, за якою можна диференціювати марення ревнощів на побутовому рівні – допити. Така класифікація допомагає усвідомити неможливість порівняння нормальних ревнощів з патологічними або з тим видом, який ще на початковій стадії розвитку.

Вище ми розглянули основні філософські та психологічні підходи до розуміння змісту дефініції ревнощів та їх класифікації. Виявлено, що ревнощі досить часто з'являються у партнерських, зокрема шлюбних стосунках. Відповідно до теми нашого дослідження у наступному підрозділі ми представимо огляд соціально-психологічних досліджень шлюбних стосунків.

1.2. Шлюбні стосунки у контексті соціально-психологічних досліджень

Ми вважаємо принципово значущою думку про те, що дослідження сімейних, шлюбних стосунків, які зазнали значних трансформацій разом із усім нашим суспільством, є надзвичайно важливим та актуальним питанням сьогодення. Проблемою дослідження особливостей шлюбу та шлюбних стосунків займаються науковці з різних галузей: етнографи, педагоги, психологи, соціологи, демографи.

Серед найдавніших суспільних утворень визначають шлюб та сім'ю. Шлях розвитку шлюбних стосунків від первісних часів до сучасності вдалося відслідкувати завдяки глибоким дослідженням міфологічних текстів. І. Я. Бахофен одним з перших вивчив особливості історичної мінливості стосунків шлюбних партнерів у праці «Материнське право» [17, с. 217–267]. У своїй роботі І. Я. Бахофен висунув наступні положення:

- у людей спочатку існували нічим не обмежені статеві стосунки – гетеризм;
- такі стосунки виключали будь-яку можливість достовірно встановити батьківство дитини, а тому її походження можна було визначати лише за лінією жінки – згідно материнського права, як це спочатку було у всіх народів;
- внаслідок цього жінки як матері та єдині достовірно відомі батьки молодого покоління славились високим ступенем поваги і пошани, що сягала рівня повного панування жінок (гінекократії);
- перехід до моногамії, за якої жінка належала виключно одному чоловікові, містив у собі порушення найдавнішої релігійної заповіді (тобто порушення споконвічного права інших чоловіків на цю жінку), порушення, яке вимагало спокути чи допускалося за умови викупу – жінка протягом певного часу повинна була віддаватися сторонньому чоловікові [16]. Таким чином, соціально-історичні зміни у стосунках подружжя призвели до появи страху в одного партнера через втрату права володіння іншим.

Іншу спробу здійснити історичну реконструкцію сім'ї та шлюбних стосунків здійснив шотландський юрист і етнолог, Дж. Ф. Мак-Леннан. У своїй

праці «Примітивний шлюб» [204] автор запропонував соціальну еволюційну теорію шлюбу, а також системи спорідненості згідно із природними законами. Також він спростував існування патріархального суспільства на ранній стадії, ставши на захист родини по батьковій лінії як базової в еволюції. Незважаючи на те, що ця теорія відкинута сьогодні, вона досі має значний вплив на антропологію.

Американський вчений, етнограф, соціолог Л. Г. Морган [105] всю історію людського суспільства поділяє на 3 епохи: дикість, варварство, цивілізацію, в свою чергу, підрозділяючи кожен з них на нижчий, середній і вищий щаблі (етнічні періоди), за успіхами у виробництві. Кожен з етнічних періодів, за визначенням автора, є певним станом суспільства і відрізняється властивим для цього періоду способом життя. У третій частині «Стародавнє суспільство або дослідження ліній людського прогресу від дикості через варварство до цивілізації» [104] Л. Г. Морган описав історію сім'ї та шлюбу, показавши, що людство почало з проміскуїтету і різних форм групового шлюбу, і лише внаслідок тривалого розвитку дійшло до індивідуального шлюбу і сім'ї. Цим він рішуче покінчив з традиційною думкою, що базувалася на біблійній теорії про першочерговість індивідуального шлюбу і сім'ї. На думку вченого, сім'я є активним елементом. Вона ніколи не буває нерухомою і розвивається від нижчої форми до вищої залежно від розвитку суспільства. Аналізуючи системи спорідненості, соціолог з'ясував виникнення різних форм сім'ї та шлюбу. Однак, будь-яка система спорідненості, зауважив автор, здається складною і заплутаною, поки з нею не освоїтись. Отже, першим висновком щодо дослідження природи утворення сім'ї та шлюбних стосунків варто зазначити той факт, що і чоловікам, і жінкам однаковою мірою властива полігамія. А ось історично та релігійно ідеалізована традиційна сім'я сформувалась під тиском економічних чинників.

Так, Платон вбачав у традиційній моделі сім'ї загрозу для існування ідеальної держави, проте у своєму трактаті «Держава» наголошував на необхідності шлюбу. Він говорив, що «у державі, яка дбає про людське добро, було би безбожно дозволити хаотично вступати у статеві стосунки чи щось інше таке витворяти, до того ж, і правителі цього не допустять» [118, с. 224]. Шлюбні

стосунки, на думку філософа, були важливим чинником у розбудові ідеальної держави, проте вони мали бути оформлені у шлюби, де жінки і чоловіки спільні, а також спільними будуть діти, народжені у таких тимчасових союзах. Контроль таких шлюбів мала здійснювати держава за допомогою представників – філософів.

На відміну від Платона, його учень Аристотель у своїй роботі «Політика» у сім'ї вбачав витoki держави. Філософ визначав сім'ю як об'єднання, що виникло природним шляхом для задоволення щоденних потреб [12]. Союз чоловіка та жінки, який створений через природний потяг, переростає в об'єднання родів для забезпечення господарської діяльності. Союзи декількох родів продовжують розростатися, об'єднуються у поселення. А об'єднання декількох поселень формується у державу. Саме таким чином, природний союз чоловіка та жінки закладає основи держави. Аристотель не підтримував ідеї рівності чоловіка та жінки, а роль жінки вбачав у підкоренні чоловікові. Таким чином, філософ був прихильником патріархального сімейного устрою, що панував і в Середньовіччя, і в епоху Просвітництва.

На межі XVIII–XIX століття ідеологія розбудови шлюбних стосунків засновувалась на природному праві, підкреслюючи верховенство чоловіка на основі його переваги у фізичній силі. Саме таким чином була сформована ідеологія подвійних стандартів. Й. Г. Фіхте, І. Кант [148] слідували подвійній статевій моралі: те, що дозволено чоловікові, не може бути дозволено жінці. До чоловіків висувались одні вимоги, до жінок – інші. Так, Й. Г. Фіхте визнавав право чоловіка на подружню невірність та її прощення, тоді як жінка, що зрадила чоловікові, повинна була бути покараною і позбавлена дому [38].

Родова община як вид патріархальної сім'ї зустрічається в збірці законів Ярослава Мудрого «Руська Правда». Своєрідною особливістю для східнослов'янського населення був звичай спільного рпоживання у великих родинних общинах [59]. На розвиток шлюбних стосунків на території України значно вплинули християнські традиції та уявлення, які пропагували ідеї одношлюбності, подружньої вірності та покірності батькам і чоловіку як

голові родини. Це частково виражалось у статусі дружини у сімейній ієрархії. Жінка була головною у домі, виконуючи господарські обов'язки, на чоловіків покладалась першість у веденні зовнішніх справ [26].

Шлюбні традиції українців та еволюції шлюбу в Україні XVII–початку XX сторіччя були опрацьовані у роботах дослідниці Л. І. Слюсар, яка виділила такі характеристики як безперечний вплив релігійних норм та контроль церкви, що означав високу стабільність шлюбів, зазвичай багатодітність родин [142, с. 63–70]. Концепція шлюбної поведінки українців: значна інтенсивність шлюбності, велике розповсюдження ранніх шлюбів, сезонність шлюбності згідно сільськогосподарського та релігійного циклів, поширення моделі «одного шлюбу на все життя», тобто його припинення лише у випадку овдовіння. Така модель шлюбності зберігалася і в перші десятиліття XX століття, хоча суспільство вже просувалося шляхом індустріалізації та потребувало її негайного оновлення. Проте шлюбне законодавство, створене на принципах релігійної моралі, загалом залишалось незмінним до «великого революційного перелому» другого десятиліття XX століття. [124, с. 3–15].

Ми вважаємо, що на процеси трансформації сучасної моделі шлюбу вплинула сексуальна революція. У роботі «Трансформація інтимності» видатний англійський соціолог Е. Гідденс [40, с. 150–158] описав наслідки її впливу на шлюбно-сімейне життя. Автор стверджує, що сексуальна функція вийшла за межі шлюбного життя. З'явилося нове явище – стосунки як довгостроковий союз двох людей, заснований на романтичних почуттях. Е. Гідденс, конкретизуючи ці відносини, вводить поняття чистих стосунків, тобто соціальні стосунки підтримуються заради самих себе, заради того, що може бути отримано кожною особою з підтримуваної асоціації з іншою і які тривають доти, доки обидві сторони думають, що взаємини кожному з індивідів приносять досить задоволення, щоб залишатися в них [40].

Для України, аналізуючи трансформацію традиційної патріархальної сім'ї у сучасну нуклеарну, варто зазначити вплив такого чиннику, як СРСР. Радянський Союз залишив глибокий слід у функціонуванні сім'ї, відголоски

якого залишаються і до сьогодні. Зміни були різкими і надто радикальними для традиційного попереднього родинного укладу. На думку Н. Парфан, перехід від розширеної патріархальної родини до нуклеарної сім'ї пов'язаний з індустріалізацією та урбанізацією Радянського Союзу і соціальною історією ХХ століття [114]. У нових умовах виросло кілька поколінь, відчужених від батьківського дому і родинних стосунків. Крім того, були змінені звичні традиційні християнські засади та цінність шлюбу. Зокрема, держава «скасувала» церковний шлюб і взяла на себе роль контролера та керівника приватного життя особистості [14]. Таким чином, завдяки описаному спектру змін, у сучасному суспільстві спостерігається нова тенденція у сприйнятті шлюбу та сім'ї і формування нових шлюбно-сімейних орієнтацій молоді.

Варто звернути увагу на сучасні дослідження особливостей українських сімей. Вивчення подружніх ролей, установок у сучасних українських сім'ях, типів шлюбу в українському суспільстві здійснила дослідниця Н. О. Ляшенко [96, с. 18–20]. Інший науковець О. М. Кузьмук в соціологічному руслі досліджує функції та дисфункції сім'ї, шлюбних стосунків, фактори, які сприяють позитивному функціонуванню сім'ї, і такі, що можуть призвести до руйнування традиційного устрою сім'ї та до її деградації [81]. Аналізом категорій факторів впливу на кризу соціального інституту сім'ї в Україні в цілому та особливості її подолання у шлюбних партнерів досліджувала Ю. В. Афанасьєва [13, с. 310–312]. Аналізом сучасних проблем розвитку сім'ї (акультурація, амбівалентність, аномія) займаються В. П. Мікловда та О. В. Повстин. У своїх дослідженнях вони розкривають та оцінюють наслідки зменшення репродуктивної функції сім'ї, погіршення шлюбно-сімейного стану українських родин, різке збільшення числа позашлюбних дітей, зростання кількості консесуальних шлюбів, зменшення кількості народжень, зниження величини сім'ї, поширення соціального сирітства тощо. Акцентують увагу на зростанні гендерної нерівності в шлюбних стосунках українських родин [103, с. 6–10].

Т. М. Яблонська досліджує сімейно-родинні стосунки, які зазнали значних трансформацій разом із усім нашим українським суспільством [193, с. 82–89].

Глибоко та ґрунтовно інститут сім'ї досліджує Є. М. Потапчук, який займається вивченням шлюбно-сімейних стосунків, діагностикою міжособистісних взаємин членів сім'ї, виявленням та подоланням сімейних криз тощо [121, с. 92]. Психологію сім'ї як науку, підходи до вивчення її розвитку та історію становлення вивчає Н. Д. Потапчук, О. А. Посвістак [123, с. 235].

У контексті дослідження шлюбних стосунків, безумовно, ключовим поняттям виступає шлюб. Тому, ми звернулись до з'ясування тлумачення цього поняття, а також визначення понять «шлюбний партнер» і «шлюбні стосунки». Отже, шлюб – це добровільний, рівноправний союз між жінкою і чоловіком, який спрямований на створення сім'ї [139]. Разом з тим, шлюб – соціальна форма стосунків між чоловіком і жінкою, суспільно визнаний і санкціонований юридично чи звичаєвим правом союз, який має на меті створення сім'ї та її легалізацію в суспільстві [30]. Стосунки між чоловіком та жінкою (подружжям), які регулюються сукупністю юридичних та культурних норм і санкцій інституту шлюбу, називаються шлюбними стосунками [30, с. 125–129]. Шлюбні стосунки є подвійними за формою, універсальними за значенням і унікальними за природою. Дуальність подружніх відносин обумовлена статевим диморфізмом (взаємини чоловіка та жінки) і подвійною метою шлюбу – дружнім спільним сімейним життям і продовженням роду.

Універсальність шлюбу і сім'ї пов'язана з їхньою найкращою формою корисного соціального об'єднання. Унікальність шлюбу і сім'ї полягає в їх родинному та емоційному потенціалі, своєрідному мистецтві бути разом. На взаємини в родині впливають зовнішні та внутрішні чинники. До зовнішніх чинників належить сукупність матеріальних і духовних умов, що існують у певному суспільстві (рівень економічного становища, політична стабільність, культурні надбання тощо). Внутрішні чинники визначають успішність родинної взаємодії та розкриваються через індивідуальні психологічні особливості шлюбних партнерів (інтелектуальні, характерологічні і соціально-психологічні особливості подружжя) [147, с. 9–11]. Особливої значущості в розвитку шлюбних

стосунків набувають життєві стратегії шлюбних партнерів, що визначаються у певних критеріях, визначених О. А. Столярчук (див. табл.1.2).

Таблиця 1.2.

**Критерії життєвих стратегій шлюбних партнерів,
за О. А. Столярчук [147, с. 9–11]**

Полюси життєвих стратегій шлюбних партнерів
Внутрішній контроль – зовнішній контроль
Егоїзм – альтруїзм / соціоцентризм
Орієнтація на норми суспільства – орієнтація на себе
Ухвалення суперечностей – неприйняття суперечностей
Відчуття власної гідності – невіра в себе

Враховуючи те, що шлюб реєструється та засвідчується свідоцтвом про шлюб, він стає своєрідним контрактом між трьома сторонами – чоловіком, жінкою та державою. Складнішою системою відносин, ніж шлюб, є сім'я, оскільки вона, як правило, об'єднує не тільки подружжя, а ще їхніх дітей та інших родичів. Оскільки сім'я виступає об'єктом дослідження різноманітних галузей наук, у науковій літературі існують різні її визначення.

Сім'я – це суспільний інститут і водночас мала соціальна група, що має історично визначену організацію. Члени сім'ї пов'язані шлюбними або родинними взаєминами, спільним побутом та моральною відповідальністю, соціальна необхідність якої обумовлена потребою суспільства у фізичному та духовному відтворенні населення [80].

У нашому дослідженні ми натрапили на те, що сьогодні за різними підходами і критеріями науковці нараховують понад 40 типів і форм сімей. У сучасних умовах сім'ю можна характеризувати:

1. За кількістю і характером сімейних пар, які спільно проживають і ведуть господарство та побут, виховують дітей: розширена (складна) сім'я – побудована із сімейних пар та дорослих дітей, які проживають разом; нуклеарна (проста) – містить одну сімейну пару, можливо, з дітьми.

2. За наявністю батьків:

- повна сім'я (присутні обидва члени сімейної пари);
- неповна (дітей виховує один із батьків);

3. За кількістю дітей:

- сім'ї без дітей;
- одnodітні;
- малодітні (дві дитини);
- багатодітні (троє і більше дітей).

4. За тривалістю, віком:

- сім'я молодіжна (та, що тільки утворилась);
- молода сім'я (сім'я до 3-х років).
- сім'я, яка очікує дитину;
- сім'я середнього подружнього віку (від 3-х до 10-и років спільного шлюбу).

Спостерігається найбільш критичний, відповідальний період в житті сім'ї: з'являється нудьга, одноманітність стереотипів у взаєминах подружжя.

- сім'я старшого подружнього віку (10–20 років шлюбу);
- літня подружня сім'я – сім'я, яка прожила більше 20 років спільно.

Ця сім'я виникає після вступу в шлюб дітей подружжя, народження внуків.

5. За ієрархією влади:

- патріархальна або патернальна (влада чоловіка);
- матріархальна або матернальна (влада жінки);
- еквалітарна (рівність обох членів подружжя).

6. За якістю взаємин і атмосфери в сім'ї:

– благополучна – сім'я з високим рівнем внутрішньо-сімейної духовності, моральності, координації та кооперації, взаємопідтримки та взаємодопомоги, з максимально раціональними способами вирішення сімейних негараздів. У такій сім'ї існують взаєморозуміння, повага між усіма її членами, позитивна моральна атмосфера та психологічний мікроклімат, схожість поглядів на більшість сфер духовного життя, врахування у сімейному житті інтересів кожного, душевних переживань, психологічна взаємна підтримка, трудова співдружність, задоволення почуття власної гідності, своєї значущості, доброта, чуйність, взаємна довіра, конструктивні шляхи та способи розв'язання всіх сімейних проблем, розуміння завдань сімейного виховання [100, с. 258];

– неблагополучна. Поняття «неблагополучна сім'я» досить широке. Зазвичай до неблагополучних відносяться сім'ї, де з різних причин склалися несприятливі умови для виховання дітей [100, с. 258-259];

– стабільна – сім'я, що забезпечує задоволеність людини від перебування у ній, створюючи умови для особистого щастя, особистісного зростання кожного з її членів [64];

– нестабільна – це сім'я, яка повністю або частково втратила свої виховні можливості з тих чи інших причин. У результаті цього в них складаються несприятливі умови для виховання дитини [100, с. 259];

– дезорганізована – відсутність достатнього взаємного контакту її членів, існує небезпека асоціальної поведінки чи розпаду сім'ї [23].

7. За характером розподілу домашніх обов'язків:

- традиційна (домашні обов'язки переважно виконує жінка);
- колективістська (побутові обов'язки виконують разом або по черзі).

8. За способом проведення вільного часу:

- відкрита (орієнтовані на спілкування, взаємодію із оточенням, культурні заклади);
- закрита (члени сім'ї орієнтовані на домашнє дозвілля).

9. За типом проживання:

- міська;
- сільська [85].

Сім'я не лише задовольняє потреби людей, які її створили, а й виконує цілу низку різних соціальних функцій. Основними серед яких є :

1) репродуктивна функція – функція народження дітей, відтворення населення;

2) господарсько-побутова функція, що пов'язана із підтримкою на гідному рівні побутових та господарських умов для забезпечення фізичного здоров'я членів сім'ї, а також догляд за дітьми;

3) економічна функція, яка полягає у забезпеченні матеріального благополуччя одними членами сім'ї для інших у випадку непрацездатності чи з інших причин;

4) виховна функція, що передбачає виховання батьками молодого покоління, зберігаючи та передаючи дітям основні духовні та соціокультурні цінності, трудові навички;

5) функція соціалізації – інтеграції індивідів в соціальну систему, входження в соціальне середовище;

6) комунікативна функція, в ході якої забезпечується реалізація потреб людини в спілкуванні на основі підтримки та взаєморозуміння;

7) регулятивна функція, під час якої сім'я здійснює моральну регламентацію поведінки своїх членів у спілкуванні один з одним та з іншими людьми;

8) функція взаємодопомоги пов'язана з роллю сім'ї у наданні необхідної допомоги членам своєї родини та іншим людям;

9) дозвіллева функція, яка передбачає задоволення потреб у спільному дозвіллі [149, с. 230].

В наступній частині розглянемо класифікацію ревнощів. О. А. Столярчук [147, с. 10–11] розрізняє шлюбно-сімейні стосунки залежно від мотивації вступу у шлюб та створення сім'ї: створені на основі чесного шлюбного контракту, на основі нечесного контракту, стосунки з примусу, як ритуальне виконання соціально-нормативних настанов, як засіб втечі з родини батьків та стосунки, створені на основі кохання. Так, для шлюбно-сімейних взаємин на основі чесної контрактної системи характерним є те, що чоловік і дружина чітко уявляють свої бажання та очікування від шлюбу, розраховують на певні матеріальні блага, які можуть визначати у шлюбному контракті. Певна емоційна прихильність, зазвичай характерна для такого шлюбу, яка з часом може посилюватися. Проте, якщо сім'я тривалий час існує лише як економічна одиниця, почуття емоційного піднесення повністю втрачається. Найчастіше у таких шлюбно-сімейних стосунках ступінь свободи кожного з подружжя є максимальним, а особисте вигорання – мінімальне.

У шлюбно-сімейних стосунках на основі нечесного контракту чоловік чи дружина намагаються отримати від шлюбу односторонні вигоди і таким чином завдають шкоди шлюбному партнеру. Про взаємне кохання тут не йдеться, хоча часто в такому варіанті шлюбно-сімейних стосунків воно буває одностороннім.

Шлюбно-сімейні стосунки з примусу виникають тоді, коли один з членів майбутнього подружжя психологічно заволодіває іншим, а той, наприклад, через складні життєві обставини або через жалість врешті-решт погоджується на компроміс. У таких шлюбних взаєминах складно говорити про глибоке почуття кохання: в дошлюбному періоді зі сторони «завойовника» часто переважають амбіційність, бажання володіти об'єктом поклоніння, азарт. Після одруження жертва примусу стає для шлюбного партнера власністю.

Шлюбно-сімейні стосунки як ритуальне виконання соціально-нормативних настанов функціонують, якщо в певний період люди приходять до думки, що всі навколо одружені, і настав час їм теж створювати сім'ю. Зазвичай це шлюб без кохання і без розрахунку, а лише заради виконання певних суспільних стереотипів. У таких сім'ях нечасто створюються передумови для тривалого сімейного життя, оскільки здебільшого шлюбно-сімейні стосунки формуються спонтанно і так само раптово руйнуються, не залишаючи глибоких слідів у колишніх членів подружжя.

Серед молоді зустрічається така мотивація одруження, як засіб втечі з батьківської родини. Якщо дорослішаючи, молоді люди не можуть остаточно позбутися батьківської опіки, то одружуються, щоб покинути батьківське «гніздо». В шлюбі їхні стосунки можуть розвиватись за різним сценарієм: можлива взаємна адаптація на основі кохання, дітонародження й укладання власного сімейного побуту. Проте частіше реалізуються несприятливі прогнози негативного розгортання стосунків двох інфантильних особистостей, які, залишившись без батьківської підтримки та піклування, не спроможні налаштуватись на взаємні компроміси та співробітництво.

Шлюбно-сімейні стосунки, які створені на основі кохання, вважаються найсприятливішими для вдалого і тривалого шлюбного життя. У шлюбі з

коханням, обмеження, які приймає подружжя, є добровільними: чоловіку та дружині надзвичайно приємно проводити разом вільний час, подобається робити щось хороше один для одного та інших членів сім'ї. Шлюбно-сімейні стосунки в цьому варіанті є найвищим ступенем згуртованості людей, коли їхні діти народжуються в любові, і будь-який член подружжя зберігає свою самостійність та індивідуальність, водночас при повній підтримці іншого. Шлюбно-сімейна форма таких взаємин сформована на довірі, на пріоритеті шанування конкретної людини [147].

У цьому підрозділі нами були розглянуті питання історично-культурної трансформації сім'ї як суспільного явища, функції, класифікації видів сімей та шлюбно-сімейних стосунків. Відповідно до завдань нашого дослідження, доцільно розкрити соціально-психологічні причини виникнення ревнощів у стосунках шлюбних партнерів, які представлено у наступному підрозділі.

1.3. Соціально-психологічні причини виникнення почуття ревнощів у шлюбних партнерів

Наше дослідження причинного поля ревнощів шлюбних партнерів показало, що виникнення цього феномену обумовлене соціально-психологічними детермінантами. Причини і мотиви ревнощів можуть виникати як через дитячі переживання особистості та її психологічні характеристики, так і через життєві ситуації – екзистенційні прояви, пов'язані з ізолюваністю і страхом самотності, з несправедливістю і зрадою в колишніх стосунках, зі страхом втрати матеріального благополуччя тощо. Причини виникнення цього почуття у шлюбних партнерів можуть бути як несвідомими, так і свідомими.

Професор В. Т. Лісовський, відзначає, що немає нічого образливішого в коханні, аніж ревнощі без причини. Він відносить явище ревнощів до суперечностей кохання і шлюбу [91]. Автор говорить, що ревнощі можуть мати реальні причини: легковажну поведінку одного з членів подружжя, постійний провокаційний флірт, адюльтер. В. Т. Лісовський зазначає, що немає гіршого

душевного стану, який накладав би відбиток на стиль поведінки людини, ніж ревності [91, с. 10]. На його думку [92, с. 124], причинами виникнення ревності є: комплекс неповноцінності одного зі шлюбних партнерів; колишні стосунки партнера; плітки, чутки, наклепи заздрісних людей, у яких приватне життя не склалося і які отримують своєрідне задоволення від псування його іншим, щасливим людям, які кохають один одного [92].

Російський сексолог Л. М. Щеглов [187] виділяє три варіанти схильності до ревності, які стають передумовами причин їх виникнення у шлюбних партнерів: психологічна своєрідність і схильності людини; соціально-психологічна схильність; специфіка самого кохання.

На думку професора Л. М. Щеглова, наявність у любовних сімейних стосунках прагматики, тобто тверезих міркувань щодо свого партнера, глибока дружба, гра і відпочинок, повна самовіддача іншому – все це унеможлиблює виникнення ревності [188].

Психолог О. Г. Свіяш [134] убачає причини появи ревності у шлюбних партнерів у помилкових переконаннях і уявленнях людини про життя. Він стверджує, що ревності виникають тоді, коли одна людина ставиться до іншої, як до своєї власності. Партнер вважає, що його власність повинна належати тільки йому і ніхто не сміє її торкатися або дивитися на неї [133]. Західні психологи Е. Хетфілд та Г. Уолстер, як і О. Г. Свіяш, вважають, що причиною появи ревності подружжя є усвідомлення посягання на право власності, а також ущемлена гордість [56, с. 246].

Важливо звернути увагу на проблему самого ревнивця, а тому психотерапевтична робота повинна бути спрямована на перебудову його ставлення до реальності як такої [7]. Зрозуміти психологічні причини виникнення почуття ревності допомагає вчення про домінанту фізіолога О. О. Ухтомського [156]. Під домінантою він розумів певною мірою стійку ділянку підвищеної збудливості, що притягує до себе хвилі збудження з найрізноманітніших джерел і здатна під їхнім впливом до накопичення і подальшого збільшення свого збудження. Домінанта робить вибірково наше сприйняття навколишнього світу.

Під впливом домінанти ревнивий партнер скрупульозно фіксує та накопичує різні побутові дрібниці на підтвердження невірності – найменша затримка на роботі партнера, ненавмисний і звичайний жест чи слово в дружній компанії, давно забуте дитяче захоплення тощо – достатньо для звинувачення дружини або чоловіка і для катування самого себе. Домінанту не подолати словами чи будь-якими запереченнями, адже вона буде тільки ними житися і підкріплюватися. Потрібно просто зачекати, говорить О. О. Ухтомський, поки вона сама себе переживе, «згорить» у власному вогні [157].

Найповніше соціально-психологічні причини виникнення ревнощів у шлюбних партнерів розкрила у своїх дослідженнях науковець Н. В. Дмитрієва [48, с. 60–69]. Авторка виокремлює дві групи основних причин виникнення ревнощів у членів подружжя: психологічні особливості особистості ревнивця; дисгармонійні, дисфункціональні стосунки в сім'ї.

У групі психологічних особливостей особистості ревнивця Н. В. Дмитрієва визначає такі провідні причини виникнення ревнощів: особливості характеру ревнивця, емоційні стани, страхи, загрози втратити увагу, сором, емоційна залежність, заздрість, невпевненість у собі, почуття власності, недовіра до партнера, загроза реалізації невротичної потреби, сексуальна незадоволеність, егоїзм, непотрібність, прояви комплексу Едипа чи Електри, інверсія ролей і функцій, дефіцит спілкування партнерів у шлюбі. Розглянемо вказані причини більш детально.

Особливості характеру полягають у тому, що призводять до загострення характерологічних рис, неадекватність і нестійкість самооцінки, високий поріг сприйняття емоційних переживань, лабільність емоційного фону, зниження рефлексії до критики.

Загроза втратити «формальну увагу», піклування іншої людини, яка підтримує частину Я-концепції ревнивця.

Почуття сорому, що пов'язане з небажанням зізнатись у своїй слабкості, неповноцінності, страх бути покинутим або ж страх занадто близьких стосунків.

Емоційна залежність (співзалежність) від близької людини на фоні зниженої душевної теплоти у стосунках.

Надмірна амбіційність, заздрість, вражене самолюбство, образа, комплекс неповноцінності, прагнення до влади, володіння партнером, переживання втрати своєї винятковості в очах близької людини.

Невпевненість у собі (як страх бути собою), незадоволеність своїм зовнішнім виглядом, низька самооцінка в сексуальному плані. Страх бути собою включає багато різних проявів: людина дуже боїться показувати справжні почуття і проявляти свою індивідуальність. Це безпосередньо пов'язано з бажанням бути коханим і отримати визнання. У стосунках шлюбних партнерів невпевненість може реалізовуватись наступними проявами:

- невпевненість жінки проявляється в тому, що вона вважає себе менш привабливою, ніж її подружки, тому в їхній компанії вона мовчить і намагається бути непомітною. Невпевненість чоловіка може виражатися в тому, що він говорить, як йому не пощастило з роботою, на відміну від сусіда або старого друга. Принцип тут завжди один: у невпевненої в собі людини майже завжди порівняння з іншими йдуть не на її користь.

- уникнення ініціативи і відповідальності. «Мені байдуже», «роби, як хочеш» – типові фрази невпевненої в собі людини.

- невміння відмовляти. Невпевнена людина важко говорить «ні» і часто поступається своїми бажаннями заради інтересів інших людей. Такі особистості бояться когось образити або виглядати егоїстами. При цьому вони можуть роками терпіти егоїстичне і байдуже ставлення в сім'ї до себе, аби не викликати осуд інших людей.

- зарозуміла поведінка. Зарозумілість – явна ознака невпевненості в собі. Коли чоловік чи дружина у шлюбі самостверджується за рахунок іншого, він або вона у такий спосіб намагається подолати комплекс неповноцінності і невпевненість у собі.

Страх «втрати обличчя», «ганьби», «приниження» в очах знайомих і родичів.

Надмірне почуття власності, переконання у праві володіння іншою людиною.

Загроза реалізації невротичної потреби в контролі. Ревнощі, як засіб нападу для кращого захисту себе за принципом: «Поки я тебе ревную, ти не будеш підозрювати мене в зраді».

Недовіра до партнера. Психолог М. В. Власов визначає різні причини появи недовіри у стосунках [33].

1. Життєвий досвід особистості. Він обов'язково впливатиме на те, як будуть розвиватись стосунки з людьми в сьогоденні і майбутньому. Дуже часто, члени подружжя говорять про своє нелегке життя, яке змусило їх стати недовірливими і підозрілими. Страх, який породжується певним негативним досвідом у минулому, отруює життя і не дозволяє людині впевнено дивитися в майбутнє. Тому, якщо когось зі шлюбних партнерів у минулому обманювали, зраджували, принижували, використовували, то на шлюбні стосунки в сьогоденні і майбутньому неминуче буде накладатися цей негативний життєвий досвід. Одному партнеру все одно буде складно довіряти іншому, буде важко дивитися на нього поглядом, незіпсованим минулим досвідом. І тому він буде тиснути на іншого своєю недовірою, буде розхитувати з ним стосунки своєю підозрілістю, ревнощами, прискіпливістю. Між подружжям виникає напруга, в основі якої лежатиме негативний життєвий досвід. Подібна ситуація можлива і тоді, коли обидва партнери тиснуть один на одного своєю недовірою.

2. Подружжя невірність, яка вже відбулась у стосунках шлюбних партнерів. Зрада одного з партнерів ніколи не забувається тим, кого зрадили. У деяких випадках обидва партнери могли зрадити один одного, і ця зрада сильно і надовго знищує довіру партнерів один до одного. Одна справа, коли подружжя зіштовхувалось з адюльтером в минулому, який був пов'язаний з іншою людиною. І зовсім по-іншому шлюбні партнери себе почуватимуть, якщо нинішній шлюбний партнер вже зраджував. Такий досвід не забудеться, поки подружжя буде жити разом. В цьому випадку недовіра і страх перед зрадою будуть абсолютно виправдані.

3. Людина може не довіряти своєму партнерові та й взагалі, всім людям зі свого життя через власні проблеми, комплекси, страхи, реальні і/або уявні недоліки, а також через відчуття того, що її ніхто не любить, не поважає, не цінує і вона нікому в цьому світі не потрібна. Тобто, відсутність довіри до партнера, насправді, може не мати жодних серйозних підстав.

4. Людина може не довіряти іншим, тому що вона не довіряє собі. А собі вона не довіряє тому, що сама постійно обманює, зраджує, використовує інших. Така людина бачить у своєму партнерові власне відображення.

5. Людина може не довіряти своєму партнеру через патологічні ревності, які не мають об'єктивних підстав. У цьому випадку ревності сприяють недовірі в стосунках шлюбних партнерів, яка знову провокує ще більші ревності. Людина буде ревнувати, тому що боїтиметься за своє майбутнє, вона буде переживати страх втратити свого партнера. Ще одна причина, через яку люди відчувають патологічні ревності – це власне Его. Людина може бути дуже високої про себе думки і через це висувати своєму партнерові завищені вимоги, невиконання яких відразу буде викликати до нього недовіру. В такому випадку людина може ревнувати до всього, що кривдить її Его, навіть до абсолютно невинного спілкування свого партнера з протилежною статтю.

Нехтування партнером, нестача уваги між подружжям [48]. Найчастіше це пов'язано із появою дитини (дітей) у сім'ї. Народження дитини дарує батькам невимовне щастя, але водночас накладає велику відповідальність. Догляд і годування немовляти забирає майже весь час і сили матері. Недосипання та нові емоції можуть створювати напруження між чоловіком і дружиною, зазвичай чоловік починає ревнувати дружину до новонародженої дитини та відчувати дефіцит уваги.

Потреба в яскравих, гострих відчуттях та сексуальна незадоволеність партнерів. Н. В. Дмитрієва говорить, що іноді жінки прагнуть спровокувати ревності, щоб у такий спосіб «отримати доказ» кохання чоловіка, орієнтуючись на формулу «ревнує – отже кохає». Спостерігаються випадки, коли жінки провокували партнера на ревності з метою зробити стосунки драматичнішими,

емоційнішими в контексті отримання гострих відчуттів. Сексуальна незадоволеність у сімейному житті – дуже сильний фактор, що впливає на сім'ю руйнівним чином. Звичайно, бувають випадки, коли чоловік і дружина через певні причини переживають подібну ситуацію і не зраджують один одному. Однак, у багатьох випадках саме ця проблема виявляється чинником, що грає фатальну роль у шлюбі. Це пов'язано з тим, що секс є найпотужнішим чинником отримання та переживання задоволення. Одна з причин, що спонукає людей вступати в шлюб – це бажання людини вирішити свою сексуальну проблему так, аби завдяки шлюбу, це питання більше не заважало їм жити, і щоб у людини завжди була законна можливість задовольняти свій сексуальний потяг. Л. С. Лисенко вважає, що сексуальна незадоволеність у шлюбі є наслідком декількох причин [90]:

- надмірна сором'язливість, що виникає або через суворе виховання, або через отриману в минулому психологічну травму пов'язану з сексуальним досвідом;
- конфліктні психологічні стосунки, частина яких переноситься шлюбними партнерами в інтимне життя;
- страх перед вчиненням сексуальних дій, який виникає через переконаність, що сама людина виявиться не «на висоті», а майбутній статевий акт може супроводжуватись болем, чи партнер не прийме активність та ініціативу, і, нарешті, секс не принесе бажаного поліпшення емоційних стосунків, а тому сам статевий акт нічого не дасть для подальшого емоційного зближення;
- еротична рутинна і нудьга, відсутність яскравих вражень і одноманітність в сексі;
- розбіжність темпераментів, яка призводить до того, що кожен з партнерів хоче зовсім інший різновид сексу або підходу до нього;
- некритичне сприйняття інформації про секс і сексуальні проблеми, отримані з оточення і засвоєні на рівні підсвідомості.

Сексуальна незадоволеність зазвичай проявляється в декількох видах сексуальної поведінки шлюбних партнерів: уникнення сексу, продовження

сексуальних контактів, що не приносять задоволення, стихійна спроба налагодити статеве життя, яке здійснюється без розуміння, що потрібно насправді партнерові для отримання сексуального задоволення і щастя.

Егоїзм [48]. Спостерігаються ревнивці, дії яких пояснюють закономірність: чим більше вони люблять себе, тим більше ревнують. Сила їхніх ревнощів прямо пропорційна ступеню прояву егоїзму.

Ревнощі як один із проявів у чоловіків – комплексу Едипа – ревнощі сина до батька, у жінок – комплексу Електри – ревнощі доньки до матері [169].

Інверсія ролей і функцій, що виникає під впливом культурних чинників і наративів, які формують ригідні гендерні статево-рольові стереотипи [48, с. 62]. Традиційний погляд українського народу, соціально схвалювана поведінка за принципами: «Ревнивий чоловік, що боязливий злодій», «Ревнощі, як іржа, губить серця». Ці крилаті вирази про те, що людина переживає дуже сильні почуття, але це не любов, не кохання, а їх дефіцит.

Ц. П. Короленко та Н. В. Дмитрієва вважають, що недостатнє спілкування або негармонійна комунікація в парі, коли взаємодія відбувається за принципом спілкування Батько-Дитина, Дорослий-Дитина або Дитина-Дитина. Виникає через відсутність справжнього розуміння себе і свого партнера, поверхневі комунікативні відносини, невміння чи небажання розібратися самотійно в причинах нерозуміння [72, с. 146].

Відповідно, до соціальної групи причин виникнення подружніх ревнощів належать дисфункціональні сімейні відносини. Н. В. Дмитрієва вказує, що функціональність сім'ї залежить від багатьох її особливостей, найважливішими з яких є подружні стосунки, стосунки між батьками і дітьми, відносини між сиблінгами і стилі батьківського виховання. Н. В. Дмитрієва і Ц. П. Короленко вважають, що брак емпатії до актуального стану партнера провокує виникнення ревнощів [73, с. 251]. Емоційні зв'язки в дисфункціональній подружній парі характеризуються напруженістю і високим рівнем тривожності, наслідком яких є дистанціювання партнерів, внутрішньо-особистісні і рольові конфлікти, порушення структури сімейних підсистем, формування вертикальних коаліцій,

незбалансованість згуртованості сім'ї, нечіткість, ригідність кордонів і правил. Ревниві люди часто обирають як партнерів осіб, що найбільшою мірою здатні стимулювати почуття ревнощів. Дослідження виявили, що батьки таких дітей застосовували до них заходи фізичного покарання і це залишилося у їх пам'яті. У таких осіб почуття любові до батьків поєднане зі страхом перед покаранням, любов змішана з болем. Складнощі або неможливість відділити любов від болю і від покарання полягають у дитячих травмах і можуть мати значення у виборі партнера, який розглядається як еквівалент одного з батьків [73, с. 146]. Узгодженість стилів батьківського виховання дитини відіграє істотну роль у виховному впливі. Чим менше узгоджені виховні позиції батьків, тим імовірніший ризик виникнення у дитини неадекватного ставлення до ревнощів у майбутньому.

Н. В. Дмитрієва [48, с. 60] описує також особливості відносин подружньої пари і дитячо-батьківських стосунків. Авторка відзначає, що, коли між шлюбними партнерами виникає напруга, яка обумовлена різними причинами, часто з'являється хтось третій, що допомагає розрядити ситуацію. В процес, що відбувається між батьками, втягується дитина, яка «розплачується» за цю роль власними страхами, труднощами з навчанням, поведінкою, психосоматичними розладами. Проблеми, які з'являються у дитини, стають темою батьківських розмов, каналом прояву негативних емоцій і «зливу» агресії, яка фактично спрямована один на одного. Дитина в такій сім'ї стає чинником, що утримує останню від розпаду. Н. В. Дмитрієва також досліджувала роль батьків у виникненні відхилень з проявом ревнощів у поведінці підлітків [48]. Дисфункціональність, дисгармонійність сімейної пари, а саме низький рівень адаптації та задоволеності сімейним життям подружжя, рольова неадекватність дружини впливають на формування застрягаючого і дистимічного типів акцентуації характеру у підлітків, які стають основою для формування деструктивних характерологічних особливостей і відхилень у поведінці з подальшим формуванням патологічних ревнощів [74, с. 137].

Проаналізувавши різні джерела, де розглядаються питання ревнощів, ми дійшли висновку, що основоположний причинний фундамент ревнощів шлюбних партнерів – страх втрати. Хід думок ревнивого партнера зазвичай йде наступним чином: я порівнюю себе з людиною своєї статі і наділяю її кращими, порівняно із собою, якостями. Фантазія доробить свою справу, в результаті ревнивець відчуває страх бути покинутим, зрадженим, відторгненим, обдуреним, використаним, неспроможним та непотрібним. Якщо цей страх втрати великий, він починає паразитувати на почутті любові і вбиває кохання та стосунки з партнером та може призвести до депресії. Ревнивий чоловік боїться втратити кохану жінку, а в результаті вона від нього йде, неспроможна жити під постійним тиском, підозрами. Жінка прагне позбутися від гніту цього моторошного звинувачення. Буває і так, що ображена жінка починає зраджувати не тому, що їй сподобався хтось інший, а з почуття протесту та (або), щоб не відчувати себе несправедливо обвинуваченою. Звідси випливає, що ревнощі провокують і штовхають до невірності.

З'ясовуючи причинне поле подружніх ревнощів, ми виявили низку авторських тверджень про те, що причини ревнощів шлюбних партнерів мають статеві-гендерні особливості. Так, найповніше та найгрунтовніше ці підходи узагальнив Є. П. Ільїн [55], який у своїй книзі «Психологія кохання» вказує на істотну відмінність у причинах виникнення чоловічих та жіночих ревнощів. За цим автором, чинниками чоловічих ревнощів є:

– Низька самооцінка. Чоловік вважає, що його партнерка легко може знайти когось іншого, хто буде більш гідним у плані зовнішності або матеріального достатку.

– Алкогольна, наркотична або ігрова залежність. Чоловіки, які мають згубні звички, найчастіше є потенційно агресивними ревнивцями. Неврівноважений психічний стан змушує їх шукати задоволення в продукуванні адреналіну шляхом створення різних ризиків, в тому числі і звинувачень через ревнощі [20, с. 36–37].

– Інстинкт власника. Будь-яке спілкування і увага з боку протилежної статі або навіть бажання жінки спілкуватися з подругами, сприймається чоловіком як порушення особистих кордонів.

– Поведінка партнерки. Часто жінка може сама провокувати свого партнера на ревності, фліртуючи зі сторонніми чоловіками. Іноді обидва партнери сприймають це як своєрідну еротичну гру, але найчастіше це навпаки – сильніше злить ревнивця.

Чинниками жіночих ревностей є:

– Несправедливість. Виходячи заміж або живучи з партнером у неофіційному шлюбі, жінка сприймає себе і його за єдине ціле. Вони пара і мусять нероздільно належати один одному. Якщо ж партнер починає звертати увагу на інших жінок, це порушує створений стабільний сімейний лад та сприймається жінкою як несправедливість.

– Адюльтер. Жінка створює в душі власний своєрідний світ, де партнери мають спільні інтереси, побут, секрети. Якщо вона починає підозрювати, що цей союз руйнується, то відчуває себе зраженою. Багато жінок дуже болісно сприймають «зраду» партнера і перебільшують проблему. Як і для чоловіків, мимовільний погляд на іншу жінку, бесіди з колегами, спільні чаювання на роботі будуть сприйматися ревнивою дружиною як серйозний проступок, зрада.

– Переживання відчуття власної неповноцінності. Жінка порівнює себе з іншими, при цьому знаходить у себе безліч комплексів. Якщо в юності вона була позбавлена уваги хлопців, це лише ускладнює ситуацію. Їй здається, що партнер знайде собі красивішу, спритнішу, розумнішу, стрункішу, привабливішу партнерку. Вона починає стежити за своїм обранцем, перебуваючи в стані нервового перенапруження, хвилюючись, щоб він не захопився іншими жінками.

– Почуття ураженого самолюбства. Ці жінки, навпаки, надмірно самовпевнені, й усвідомлення того, що чоловік звертає увагу на суперницю, викликає у них гнів та обурення. Вони звикли завжди бути в центрі уваги, привертаючи до себе погляди всіх інших чоловіків, тому скурупульозно стежать

за своєю зовнішністю. Усвідомлення того, що її чоловік надає перевагу не їй, а суперниці, викликає лють, жінка може почати мстити своєму партнеру або суперниці.

– Страх втратити економічні вигоди та матеріальне благополуччя, яке створює чоловік. Такі жінки сидять вдома з дітьми і не мають додаткових коштів для існування. Чоловік залишається єдиним джерелом доходу для неї. Вона ревнує його до всіх, хто може скористатися його матеріальною допомогою.

– Страх залишитися наодинці, самотньою. Багато жінок бояться залишитися без партнера, особливо тому, що навколо є безліч прикладів, коли самотніми залишаються гарні молоді дівчата. Знайшовши свого обранця, вони починають оберегати його, при цьому безпідставно ревнуючи [130].

Отже, ми з'ясували, що за останні роки дослідниками пропонувалися різні соціальні та психологічні моделі опису причин і механізму ревнощів, включаючи розуміння причин ревнощів як еволюційно обумовленої реакції [198, с. 506], риси особистості [197, с. 105], результату невідповідності цінності стосунків [199, с. 534], соціокультурного явища [196] і, нарешті, як захисту самооцінки в близьких партнерських стосунках [229, с. 24]. Лише перша з цих моделей частково збігається з теорією вродженого Едипового комплексу за З. Фройдом, що викликає неминучі ревнощі до батька чи матері, інші наукові теорії розглядають ревнощі як продукт і/або характеристику досить складної соціальної взаємодії. На основі з'ясованого причинного поля виникнення ревнощів у шлюбі у наступному підрозділі нашої роботи ми описуємо структурно-функціональну модель виникнення досліджуваного феномену та особливості прояву почуття ревнощів у шлюбних партнерів.

1.4. Структурно-функціональна модель виникнення і прояву почуття ревнощів у шлюбних партнерів

Специфіка психологічного знання дає можливість розглядати будь-яке психічне явище настільки різнобічно, наскільки це можливо в рамках певної

теорії. При цьому контекст, що розглядається, не має обмежувальних ліній і, більше того, містить виражений евристичний потенціал для подальших досліджень. Все це полягає в самій природі несвідомих процесів, яка незмінно і неминуче розбурхує пізнавальну потребу людини, породжуючи все нові і нові питання, які потребують своєї відповіді.

Ми схилиємось до думки, що проблема ревнощів займає виняткову роль у контексті проблематики стосунків шлюбних партнерів. Це проявляється як у соціокультурних та художніх аспектах, так і в аспектах суто клінічного характеру. Разом з тим, незважаючи на безумовну актуальність нашої теми, можна недвозначно спостерігати дисонанс між вираженою частотою публікацій «популярного» спрямування і практично відсутністю системних досліджень стосовно дефініції ревнощів шлюбних партнерів. Отже, у зв'язку з цим, у пункті 1.4 ми розглянули структурні компоненти, психологічні і функціональні механізми прояву почуття ревнощів членів подружжя згідно підходів основних психологічних шкіл.

1.4.1. Структурні компоненти почуття ревнощів

Ми вважаємо, що психоаналітичний підхід є максимально герменевтичним у розкритті структурних, функціональних і, особливо, динамічних закономірностей ревнощів.

Однак, з часів З. Фрейда [37] таких системних концепцій ревнощів майже немає, незважаючи на те, що саме поняття цього феномену вживається дуже часто, оскільки є елементом структури інших понятійних утворень і концепцій (наприклад, ревнощі займають центральне місце в структурі Едипового комплексу) [47]. При цьому на побутовому рівні створюється ілюзія, що це поняття досить буденне і багатьом зрозуміле.

Науковці по-різному визначають структурні компоненти почуття ревнощів та дають їм тлумачення. Зокрема, З. Фрейд говорив про ревнощі в контексті невротичної тріади [170, с. 157-164]. Однією з фундаментальних

психоаналітичних робіт, які розкривають психоаналітичну структуру ревнощів є робота З. Фрейда «Про деякі невротичні механізми при ревнощах, параної і гомосексуалізмі» [171]. У ній засновник психоаналізу виокремлював три шари (компоненти) надмірно посилених ревнощів, з якими доводиться мати справу аналізу [171]. У кожному компоненті ревнощів переважає свій специфічний механізм, а більш глибокий шар утворюється з меншого. Іншими словами, значення третього шару ревнощів можна пропрацювати, тільки пропрацювавши суть двох попередніх. Разом з тим, З. Фрейд акцентував увагу на динамічних шарах ревнощів, кожен з яких має свої характерні механізми. Згадувана у пункті 1.1 класифікація ревнощів, позначена автором як: конкуруючі, спроектовані та маячні ревнощі.

Отже, конкуруючі ревнощі складаються в основному з печалі, болю через передбачувану втрату об'єкта любові і нарцисичної образи, наскільки одне можна відокремити від іншого. Далі – з ворожих почуттів до переваг суперника і з великого внеску самокритики, яка хоче зробити власне «я» відповідальним за втрату любові [170]. Ревнощі цього шару найкраще діагностуються і генетично вони не настільки складні, якщо порівнювати з іншими, більш глибокими, їхніми шарами. Разом з тим, не можна говорити, що в цьому випадку зміст ревнощів повністю конгруентний з ситуацією, що відбувається.

Наступний компонент (шар) – це спроектовані ревнощі. Суть спроектованих ревнощів полягає у їхньому визначенні, а саме – захисних механізмах. Власні прагнення до невірності витісняються і потім проєктуються на свого партнера. Тепер вже не сама людина відчуває мотивацію невірності, а її партнер. Відповідно, виражена підозрілість щодо вірності партнера в цьому випадку має джерело в проєктивних тенденціях. З. Фрейд говорив, якщо спроектовані ревнощі однозначно піддаються психоаналітичному втручанням, у ході якого розкриваються їхні справжні причини, що криються в несвідомій мотивації до власної невірності, то з ревнощами третього шару, а саме – маячними, справа складніше. Маячні ревнощі мають схожі структурні механізми зі спроектованими. Однак в цьому випадку відбувається певна інверсія –

гомосексуальний компонент перетворюється на ревності. Іншими словами, тут здійснюється своєрідне проєктивне програвання власних потягів щодо об'єктів своєї ж статі за допомогою партнера чи партнерки [170, с. 221]. Таким чином, за теорією З. Фрейда, у структурі цих ревностей містяться приховані гомосексуальні мотиви. Вчений стверджував, що саме маячні ревності відповідають передумовам гомосексуалізму, слугують захистом від нього і займають чинне місце серед класичних форм параної [171]. У тріаді, що виникає, «ревності – параноя – гомосексуальність», перші два явища, а саме ревності і параноя, є своєрідними захистами від гомосексуальності. Варто відзначити, що в наш час існує тенденція вважати ключовим елементом цієї тріади саме параною [128, с. 149].

Звернемо також увагу, що подібна точка зору має місце в роботах Ш. Ференці, який ще в 1913 році, спираючись на аналіз декількох клінічних випадків, розглядав взаємозв'язок ревностей, гомосексуальності і параної. [159].

К. Хорні визначала в основі ревностей базальну тривогу і невротичну потребу в любові. У своїй роботі «Невротична особистість нашого часу» [179, с. 180] авторка розглядала ревності в їхньому невротичному варіанті, а саме в якості однієї з основних форм прояву невротичної потреби в любові. При цьому сама невротична потреба в любові є компонентом одного з основних захисних утворень, які продукуються особистістю і спрямовані на зниження рівня базальної тривоги. За К. Хорні, у цьому випадку звучить наступна формула: «якщо ви мене любите, ви не заподієте мені шкоди» [179]. Базальна тривога є фундаментальним утворенням, наріжним каменем концепції К. Хорні; це почуття самотності, ізоляваності і незахищеності в потенційно небезпечному світі. Базальна тривога формується у відповідь на чинники, що порушують емоційну безпеку дитини і дитина не здатна сама впоратися зі своїм негативним емоційним досвідом. Згодом базальна тривога стає стабільною особистісною структурою, що має фундаментальний характер і визначає подальшу систему стосунків людини з оточенням, незалежно від її формальної специфіки. За К. Хорні, базальна тривога несе в собі початковий антагонізм, що лежить між бажанням спиратися на інших і неможливістю зробити це внаслідок глибокої недовіри і ворожого почуття до

них [179]. Останнє, на нашу думку, відіграє провідну роль, оскільки формує структуру виникнення ревнощів. Американська дослідниця також вказувала, що одним із засобів захисту від базальної тривоги є любов. Ця потрібнісна орієнтація може мати різну інтенсивність: від нормальної до невротичної, і саме невротична визначається ступенем інтенсифікації базальної тривоги. Фокусуючись на невротичній потребі в любові, К. Хорні описує її основні специфічні характеристики, серед яких можна виділити ненаситність і нав'язливий характер. Відповідно до цього, К. Хорні виділяє дві форми прояву «ненаситності в любові»: ревнощі і вимога абсолютної, безумовної любові. К. Хорні зазначала, що невротичні ревнощі, на відміну від ревнощів здорової людини, абсолютно не відповідають рівню небезпеці. Вони продиктовані постійним страхом втратити владу над цією людиною або її любов. Як наслідок цього, будь-який інший інтерес, який може бути у цієї людини, становить потенційну небезпеку [179, с. 97]. Таким чином, ревнощі, за К. Хорні, формуються на базі невротичної потреби в любові, яка продукується базальною тривоною.

Ми розглянули також науковий погляд М. Кляйн на розуміння ревнощів у рамках британської школи психоаналізу [68]. М. Кляйн розглядає ревнощі у контексті аналізу заздрощів. На думку дослідниці, найважливішим завданням розвитку особистості на ранніх етапах онтогенезу є інтеграція, яка полягає у подоланні антагонізму конституційно обумовлених деструктивних (інстинкт смерті) і конструктивних (інстинкт життя) тенденцій, що розгортаються в системі існуючих об'єктних стосунків. При цьому, найважливішою умовою сприятливого розвитку особистості є здатність інтроектувати первинний «хороший об'єкт». Під цим поняттям авторка визначає об'єктну репрезентацію конструктивних тенденцій, локалізованих на первинному об'єкті – материнські груди. Зрозуміло, що первинним об'єктом, щодо якого розгортаються ці тенденції, є мати, а саме її найбільш психічно репрезентована частина – груди. Материнські груди в перші місяці життя немовляти виконують функції, які виходять далеко за межі біологічних призначень [68, с. 10]. М. Кляйн вказувала, що процеси проекції та інтроекції охоплюють первинний об'єкт, який, завдяки антагоністичним

тенденціям любові і ненависті, набуває функції «поганий грудей» і «хороший грудей». У цьому значенні, ключовим завданням, яке необхідне для нормального розвитку дитини, є встановлення в інтропсихічній структурі немовляти міцного «хорошого об'єкта». Саме для його захисту від деструктивних імпульсів «запускається» примітивний механізм розщеплення [68, с. 12]. У процесі, описаному М. Кляйн, важливу роль відіграють заздрощі. Таким чином, вони, з одного боку, перешкоджають побудові і відновленню хорошого об'єкта, а з іншого, підсилюють деструктивні тенденції щодо первинного об'єкта. І тут об'єктом заздрощів є сам первинний об'єкт – материнські груди. Слід зазначити, що заздрощі за своєю природою – деструктивні, спрямовані на псування і руйнування первинного об'єкта. Яскраво виражене псування і пошкодження первинного об'єкта руйнує впевненість у своїй здатності кохати і бути коханим, а також адаптивність в майбутніх стосунках.

У роботі «Заздрість і вдячність» М. Кляйн описала механізми заздрощів, ревнощів і жадібності, а також зв'язок заздрощів із ревнощами [68]. Вона вказувала, що заздрощі спрямовані на вчинення шкоди і псування об'єкта або того, чим бажає володіти суб'єкт, а ревнощі спираються на страх втратити те, чим володіє суб'єкт. М. Кляйн зазначала, що, хоча ревнощі і засновані на заздрощах, мають дещо іншу структуру та цілі. По-перше, ревнощі побудовані на тристоронніх стосунках, в той час як заздрощі – на двосторонніх: заздрощі реалізуються між двома об'єктами, а ревнощі включають ще третій об'єкт. По-друге, ревнощі, зазвичай, не спрямовані на псування об'єкта, – у той час як для заздрощів псування і руйнування «хорошого об'єкта» і включення в нього «поганого» і «брудного» є головною метою.

Взаємодія заздрощів і ревнощів дуже тісна і суперечлива водночас. Ревнощі є незмінною характеристикою Едипового комплексу і засновані на суперництві з батьком, а пізніше і з сиблінгами. За М. Кляйн, ранні форми Едипового комплексу проявляються вже з 4–6 місяця життя дитини. Однак динамічний і функціональний зміст Едипового комплексу визначаються тим, наскільки якісно реалізовані завдання попередніх об'єктних стосунків. Так, при недостатньо встановленому

«хорошому об'єкті» в результаті надмірних заздрощів та порушених стосунках з матір'ю, суперництво з батьком виникає передчасно. Сильно проявлені ревності і заздрощі здійснюють деструктивний вплив на переживання Едипового комплексу. З іншого боку, при міцно встановленому хорошему внутрішньому об'єкті і невиражених заздрощах, ревності слугують засобом опрацювання останніх. Ревності, як складніший, але менш деструктивний механізм, ніж заздрощі, сприяють перерозподілу деструктивних імпульсів з первинного об'єкта на інші об'єкти (батько, сиблінги тощо), що порушують парну єдність з матір'ю. М. Кляйн писала, що важливо звернути увагу на те, що пропрацювання заздрощів за допомогою ревностей – це ще й важливий захист від них. Ревності вважаються прийнятнішими, вони породжують набагато менше провини, ніж первинні заздрощі, які руйнують первинний хороший об'єкт [68, с. 15].

Послідовниками М. Кляйн розроблена низка важливих механізмів, які допомагають зрозуміти структуру динамічних особливостей ревностей. Особливої уваги тут заслуговує думка німецького професора психоаналізу П. Куттера, який говорив про первинну травму Едипа і Нарциса. Психоаналітик, описуючи всеосяжний характер ревностей і, розкриваючи різні варіанти їхніх проявів, зазначав, що зрозуміти структуру та причини ревностей дорослої людини можна тільки з урахуванням попередньої первинної травми. Наслідки цієї травми у формі пристрастей можуть зберігатися десятиліттями, однак, здебільшого вони витісняються шляхом появи різноманітних психічних розладів [86]. За П. Куттером, актуальні переживання ревностей продиктовані нарцисичною образою. А ненависть і помста, які характерні для стану ревностей, мають здебільшого захисний характер, спрямований на відновлення нарцисичного балансу.

Говорячи про механізми прояву агресії на основі клінічних спостережень, П. Куттер вказував, що під час пасивного кохання об'єктом агресії чоловіка є партнерка, а під час активного – суперник. Разом з тим, він зазначав, що часто за агресією до суперника приховуються інвертовані гомосексуальні імпульси. У крайньому варіанті вони можуть проявитися у формі параноїдальних ревностей.

Також ревності можуть бути наслідком проекції власних інтенцій до зради. Тут ми можемо спостерігати явні паралелі зі структурною моделлю ревностей, яку запропонував З. Фройд. П. Куттер говорив про первинну травму, яка лежить в основі ревностей. Він виділив у якості її структурного змістового компоненту ранню депривацію. Спочатку це закономірна фрустрація пасивної любові дитини, а при появі активної любові фруструється і вона. Безумовно, глибина і сила подальших ревностей цілком визначається якістю батьківського відгуку на потреби дитини. П. Куттер писав, що ця первинна травма стоїть біля витоків ревностей і супутніх до них почуттів. Йдеться про психічний стан дитини, про її бажання бути коханою, про заохочення її ніжних почуттів. Травма формується через те, що дитина відчуває себе знехтуваною, покинутою, ізольованою, виставленою за двері дому, в якому насолоджуються любов'ю і щастям інші люди. Цю ситуацію він назвав соціальною. Цей первинний досвід формує основу для всіх наступних невротичних порушень та інших психопатологій [86, с. 87]. Трикутник стосунків, з яких вийшла дитина, вже містить у собі нарцисичну травматизацію. Незалежно від того, відчужується об'єкт дитячої любові від дитини заради іншої особи або ця особа вторгається у стосунки між дитиною і близькою їй людиною та руйнує їх, Едиповий конфлікт і нарцисична травматизація залишаються двома складовими одного психічного стану і однієї соціальної ситуації [86, с. 88].

За П. Куттером, у структурі ревностей основним компонентом є первинна травма, яка неминуче викликає депривованість і нарцисичну травматизацію. Хоча, безумовно, вище зазначене має різні якісні і кількісні структурні варіації.

Таким чином, згідно теоретичних положень психоаналітичного напрямку, ревності беруть свій початок в ранньому дитинстві, і момент, коли людина відчула їх особливо гостро, на все життя залишає в ній слід. Ревнивець в момент ревностей насправді заново переживає старий біль, який пізнав в дитинстві: адже коли дитину відлучили від грудей, вона відчула себе покинутою, зрадженою.

Таким чином, згідно психоаналітичного підходу, причинами ревнощів є ранньодитячі травми та невирішені конфлікти з близькими людьми, зокрема матір'ю.

Нам найбільше імпонує погляд деяких вчених кінця ХХ – початку ХХІ ст., які виділяють три компоненти в структурі ревнощів – емоційний, когнітивний і поведінковий [222; 219]. На думку Р. Ріделл та Р. Брінгла [227, с. 244–254], емоційний компонент є реактивними ревнощами, а когнітивний і поведінковий – частіше підозрілими. Реактивні (хороші) ревнощі виникають через зовнішні явища (ситуація адюльтеру, загроза взаємозалежності і довірі), вони позитивно корелюють з якістю стосунків у гетеросексуальних партнерів. Підозрілі (погані) ревнощі виникають через внутрішні фактори (рівень самооцінки, тривоги) і мають від'ємну кореляцію із якістю взаємин у гетеросексуалів [195, с. 178–185]. М. Етрідж також розділяв ці два різновиди ревнощів, пов'язуючи підозрілі ревнощі лише з когнітивним компонентом. У своїх дослідженнях він підтвердив гіпотезу про те, що сильний взаємозв'язок та емоційна близькість між партнерами сприяє появі яскраво виражених, романтичних ревнощів між подружжям [194, с. 5–9]. Кожен вид емпірично досліджених ревнощів характеризується своїми емоційними, когнітивними та поведінковими проявами. Так, когнітивний компонент відповідає думкам ревнивця. У нього виникають підозри про наявність у свого партнера інтимного зв'язку з іншим, про невірність, симпатію до іншого. З'являються хвилювання з приводу думок про розлучення, припинення стосунків, спроби конкурента забрати партнера з сім'ї тощо. Ревнивий партнер у своїх фантазіях формує сюжетні картинки про події, які викликають у нього ревнощі. Емоційний компонент проявляється злістю та дратуванням, образами, гнівом, смутком, журбою, пригніченим станом, інколи радістю і збудженням – спектр емоцій може бути досить широким та різноманітним. Поведінковий компонент передбачає докори, скандали, висування претензій до партнера, постійні розпитування про колишні стосунки, спроби контролювати його місцеперебування, спроби відшукати докази невірності та зради, застати

партнера зненацька неочікуваним поверненням, негативні висловлювання про людину, яку ревнивець вважає своїм конкурентом. Наприклад, підозрілі ревнивці з поведінковим компонентом можуть встановлювати своїм коханим режим дня, щоб точно знати, де і коли знаходиться партнер. Проте нормальні ревності не стають на заваді у розвитку любовних стосунків, тобто не переходять у деструктивні важкі роздуми або в стеження за партнером. Цей факт і привів дослідників до виділення емоційного компонента в структурі реактивних ревностей.

Р. Брінгл дослідив, що ендогенні фактори домінують під час розвитку підозрілих ревностей [197, с. 105]. Цей тип ревностей (як й інші ендогенні типи: власницькі, нав'язливі, патологічні і тривожні ревності) може вважатися деструктивним для стосунків шлюбних партнерів. Одночасно треба розуміти, що в патріархальному суспільстві маскуліні норми зобов'язують чоловіка суворо покарати жінку за сексуальну невірність, в окремих культурах аж до вбивства. У персонажа В. Шекспіра [226] Отелло немає вибору в ситуації надання «доказу» невірності дружини – він повинен її вбити і це розглядається не як прояв ревностей, а як прояв обов'язку чоловіка. Парадоксально, що в популярній літературі та сучасній науковій психологічній думці термін «синдром Отелло» став використовуватися для позначення саме патологічних ревностей [98, с. 150].

У підрозділі ми розглянули базові наукові погляди з питань структурних, функціональних та динамічних компонентів ревностей. Найповніше вони були досліджені З. Фройдом, К. Хорні, П. Куттером. Серед сучасних поглядів нам найбільше імпонують думки Р. Ріделла, Р. Брінгла та М. Етріджа, які пропонують трикомпонентну структуру ревностей, виділяючи у них емоційний, поведінковий та когнітивний компоненти. У наступному пункті представлені психологічні механізми проявів ревностей у шлюбних партнерів.

1.4.2. Психологічні механізми прояву почуття ревностей у стосунках шлюбних партнерів

Ревнощі шлюбних партнерів здатні набувати як природних форм прояву (побутові подружні ревнощі), так і можуть доходити до афективних станів і перетворюватися на психічну хворобу (марення ревнощів) [119, с. 117–122]. Небезпечними та шкідливими є не безпосередньо почуття ревнощів, а крайні форми їхніх проявів, що виходять за межі норми (підозрілість, необґрунтована тривога, ображення, жага помсти).

Психіатри виокремлюють дві форми ревнощів, які не є нормою: патологічні і марення ревнощів. За патологічної форми для виникнення ревнощів досить буває незначного приводу для підозр. За марення ревнощів реальний привід часто взагалі відсутній. Ситуації, навколо яких формуються всі маячні вислови, не справжні, а створені хворобливою уявою. У медицині це явище називається «синдром уявного третього» [50]. Патологічні ревнощі притаманні людям з такими особливостями характеру: підозрілість, недовірливість, схильність скрізь бачити обман і підступність та вважати, що всі їхні неприємності кимось навмисно влаштовані. Етіологія цього виду ревнощів обумовлена психічним розладом, тому прояви (симптоми) з'являються або одночасно з маніфестом цього розладу, або через певний час. Оскільки у ревнивця присутній психічний розлад, окрім патологічних ревнощів будуть з'являтися й інші прояви:

- емоційно-вольове зниження (апатія) і такі особливості мислення, як резонерство, паралогічність і перескакування думок за шизофренії;
- педантизм, схильність до дисфорій і ґрунтовність мислення за епілепсії та епілептоїдної психопатії;
- підозрілість і переважання раціонального над емоційним за паранояльної психопатії;
- зниження інтелекту і пам'яті за деменції;
- характерні зміни особистості за алкоголізму: низькоінтелектуальний «алкогольний» гумор, акцентування на алкогольній тематиці, недостатня критичність до власної особистості, полегшеність у судженнях і прогнозі наслідків власних вчинків, поєднання покірності і бажання заручитися

підтримкою співрозмовника з брутальністю і спалахами гніву, особливо при обмеженні доступу до алкоголю.

Інтенсивність проявів патологічних ревнощів та інтенсивність інших хворобливих симптомів яскравіше проявляється у період загострення хвороби, в період ремісії вони менш помітні та актуальні. «Синдром Отелло» не має реальних підстав. Незважаючи на те, що зрада може дійсно мати місце у стосунках шлюбних партнерів, у разі патологічних ревнощів цей факт не змінить основного змісту переживань ревнивця, а тільки буде до них доданий [98, с. 127].

У динаміці розвитку марення ревнощів має значення генетична схильність, сильні гормональні зміни в організмі, напружена і нестабільна атмосфера в сім'ї. Люди з такими маркерами-особливостями характеру як співзалежність, гіперчутливість, відчуття нестачі безпеки і стану особистої неспроможності, схильні до розвитку патологічних ревнощів. Вони часто сприймають та інтерпретують інформацію спотворено, а будь-яка підозріла подія може викликати хворобливий сплеск фантазії, підозрливості та запустити механізм марення ревнощів. Основними механізмами прояву марення ревнощів є:

- Маячні ідеї невірності, надцінні і нав'язливі ідеї, сконцентровані в нереальній реальності і займають практично весь час ревнивця.
- Постійна підозрливість про вигадану і непідтверджену зраду сексуального партнера, будь-які дії якого розглядаються як намір обдурити і зрадити. Похмура задумливість змінюється погрозами й агресивними нападами у бік партнера.
- Неадекватні емоційні стани можливі за будь-яких порушень функцій головного мозку.
- Ідеї змови проти ревнивця. Об'єкт ревнощів з суперниками хочуть позбавити ревнивця життя, отруїти його тощо.
- Ревнивець не усвідомлює своєї патології. Безпідставні, але категоричні звинувачення, позбавлені логіки, неприйняття будь-яких виправдувальних доказів обвинуваченого. Почуття ревнощів має ірраціональний характер. Ревнивий партнер повністю переконаний у своїй правоті.

– Проблеми самоідентифікації, зацикленість на особистості партнера та інтимних стосунках, почуття постійної тривоги, своєї меншовартості і значущості.

Як психічне захворювання марення ревнощів має досить різноманітні ознаки і прояви. Напад марення ревнощів у хворої особи може викликати стан афекту, під час якого він здатний цілком втратити контроль над своїми вчинками і завдати дружині (у випадку чоловіка з маренням ревнощів) важкі фізичні травми. Ознаками, які насторожують і свідчать про посилення стану ревнощів, є погрози фізичної розправи з жінкою, тотальний і маніакальний контроль її дій і поведінки: перевірка комунікативних засобів, особистих речей, спостереження, стеження за своєю дружиною / партнеркою на вулиці, або взагалі заборона виходу її з дому. Чоловік з маренням ревнощів знаходиться у стані хронічного стресу, його переслідує хвороблива думка знайти і покарати суперника. Патологічний ревнивець абсолютно впевнений, що оточуючі знають про адюльтер його дружини, партнерки, насміхаються над ним і зневажають.

Зловживання алкоголем та іншими наркотичними речовинами стають частими супутниками марення ревнощів. Психотропні засоби (алкоголь, наркотики) сприяють підвищенню вірогідності вчинення насильства щодо себе чи ймовірного конкурента. Люди з діагнозом марення ревнощів скоюють злочини, часто перебуваючи під впливом додаткової психотичної симптоматики. Клінічна картина розвивається і поглиблюється поступово: марення ревнощів виникає спочатку тільки при сп'янінні, потім мотиви для звинувачень у зраді стають частішими і в тверезому стані, згодом спільне існування зводиться до суцільного скандалу і стресу. Ревнивець безперервно контролює свою партнерку, підозрює у зв'язку з нею всіх оточуючих. Побутове життя з таким партнером стає небезпечним.

Жінка-Отелло менш поширене явище, проте наслідки жіночого марення ревнощів не менш небезпечні, ніж чоловічі. Як правило, цей стан виникає у жінок з алкогольною залежністю. У стані марення ревнощів жінки також схильні до психологічної і фізичної розправи з суперницею, партнером, собою. Їм

притаманні напади агресії, що змінюються депресивним станом з різними дисомніями і психозами [98]. Фізіологічно при маренні ревнощів відбувається підвищене вироблення кортизолу та адреналіну (гормонів стресу) і різке зниження рівня серотоніну (гормону щастя). Щоб перекрити цей дефіцит, мозок жінки включає режим істерик і скандалів як каталізатор, що сприяє збільшенню рівня дофаміну (гормону задоволення). У свою чергу, дофамін частково нейтралізує згубний вплив постійного нервового перенапруження та емоційної нестабільності, але також викликає до себе звикання і залежність організму. Таким чином переживання набувають патологічного емоційного забарвлення, яке не відповідає дійсності [70, с. 48–52].

Залежно від психологічних механізмів прояву, типу та інтенсивності переживання А. М. Волкова [35, с. 99] визначає кілька реакцій ревнощів (див. табл. 1.3.).

Таблиця 1.3.

Психологічні механізми прояву і феноменологія ревнощів шлюбних партнерів, за А. М. Волковою [35]

Критерії класифікації	Види реакцій ревнощів	Опис психологічних механізмів прояву реакцій ревнощів
Норма – патологія	Нормальні	Адекватно відображають ситуацію в умовах існування реального суперника (конкурента). Зберігається самоконтроль ревнивця за реакціями ревнощів
	Патологічні	Спотворене відображення та сприйняття ситуації. Уявність суперника. Неконтрольованість реакцій ревнощів

Продовження таблиці 1.3.

Психологічний зміст (сутність) реакцій ревнощів	Когнітивні	Рефлексія та аналіз причин зради, прослідковування генезису та історії зради, їхня когнітивна атрибуція. Пошуки винного
	Афективні	Емоційне, амбівалентне переживання (відчай, страх, ненависть, презирство до себе та партнера, почуття неповноцінності, любов, надія). Паттерн емоцій характеризується індивідуально-типологічними характеристиками особистості

	Поведінкові	Типові реакції – боротьба і відмова. Боротьба спрямована на відновлення та стабілізацію стосунків з партнером (пояснення, вмовляння, прохання, погрози, шантаж) і усунення суперника (виклик жалості, співчуття). Відмова передбачає розрив стосунків з партнером та дистанціювання від нього
Тип переживання ревнощів	Активний	Пошук необхідної інформації, відрите вираження почуттів, активний супротив та прагнення повернути партнера
	Пасивний	Відмова від аналізу та рефлексії ситуації подружньої невірності, відкритого вираження почуттів. Бездіяльність
Інтенсивність (глибина та тривалість переживання)	Сильне та глибоке переживання	Виникає в умовах благополучності подружжя. Посилюється фактором несподіваної зради, якщо це виникає вперше. Виникає під час сильного страху втратити партнера (у випадку ненадійної прив'язаності та невротичного кохання). Посилення рівня ревнощів пов'язане з особистісними особливостями: інертністю, недостатньою соціальною та комунікативною компетентністю, обмеженістю кола спілкування та соціальних контактів (самотність), тенденцією до ідеалізації стосунків, яскраво вираженим модусом «маю» щодо кохання, підвищеною або заниженою самооцінкою особистості, значною залежністю від партнера у досягненні життєвих цілей (кар'єра, матеріальне благополуччя)
	Помірне переживання	Досвід переживання подружньої невірності в історії стосунків шлюбних партнерів. Відкрите каяття того, хто скоїв зраду, підтвердження стабільності шлюбу та винятковості шлюбного партнера

Певна кількість наукових напрацювань з проблематики дефініції ревнощів шлюбних партнерів свідчить, що етіологія психологічних механізмів проявів специфічних переживань ревнощів значною мірою несвідома. Незважаючи на свідому раціоналізацію причин, що викликають ці переживання, найчастіше, самі їх носії не без іронії зазначають, що реальна поведінка об'єкта ревнощів, не зовсім конгруентна щодо сили афективних реакцій, які виникають у відповідь. Так, наприклад, часто у ревнивців виникають гострі переживання ревнощів щодо подій минулого, коли сам суб'єкт був відсутній у площині міжособистісних

стосунків об'єкта ревнощів. Разом з тим, інколи навіть такі події сприймаються суб'єктом ревнощів як «зрада». Сам несвідомий матеріал належить тому рівню психічної організації особистості, для якого конвенціональний вербальний опис мало підходить. Іншими словами, регресивний матеріал, характерний для цього рівня складно піддається вербальному опрацюванню. І, часто сам матеріал ревнощів є прихованим за іншими психологічними деструкціями. Так, наприклад, сутність ревнощів нерідко ховається в клінічній картині різних фобій [50].

Підсумовуючи вищезазначене, ми виявили, що психологічні механізми прояву і феноменологія ревнощів шлюбних партнерів обумовлені критеріями норми чи патології, змістом (сутністю) реакцій, типом, інтенсивністю (глибиною та тривалістю) переживань ревнощів. У наступному підпункті ми представимо розгляд функціональних особливостей ревнощів.

1.4.3. Функціональні особливості почуття ревнощів

Теоретичний матеріал, розглянутий у ході роботи з досліджуваної проблематики, дав нам можливість виділити кілька найбільш важливих і взаємозалежних функціональних особливостей почуття ревнощів у стосунках шлюбних партнерів. На наш погляд, найкраще функціональні особливості ревнощів описано представниками сучасної когнітивної теорії [217, с. 21–25]. Її автори наголошують на тому, що інтенсивні немаєчні ревнощі можна розглядати як самостійну форму тривожного розладу, в якій занепокоєння поєднане з гнівом. Відповідно до цієї теорії, ревнощі активують певну послідовність поведінкових і когнітивних стратегій, спрямованих, з одного боку, на контролювання ситуації, власних почуттів або думок, а з іншого – на спроби мінімізувати загрозу. Р. Ліхі [217] описує низку функціональних особливостей, які містить синдром ревнощів, кожна з яких легко трансформується в ядро терапевтичної роботи: помилкове опрацювання поточної інформації на основі дисфункціональних когнітивних схем, емоційні схеми, базові переконання, метакогнітивні процеси, низька

толерантність до невідомості, невизначеності, патологічні методи впоратися з міжособистісними стосунками. Розглянемо ці елементи більш детально.

1. Помилкове опрацювання поточної інформації на основі дисфункціональних когнітивних схем. Оскільки інтенсивні ревності в цій моделі трактуються як розлад тривожного спектру, то передбачається, що їх характеризує гіперчутливість до потенційних загроз. Отже, ревнивець може помилково чи спотворено інтерпретувати нейтральні події як небезпечні за допомогою типових когнітивних помилок (наприклад: «читання думок», персоналізації, генералізації тощо).

2. Емоційні схеми. Ревнивець потрапляє в пастку двох власних переконань, також типових для тривожних переживань. З одного боку, він схильний плутати суб'єктивне переживання і факти реальності, розмірковуючи таким чином: якщо ревності є, отже, існує і привід для них у вигляді загрози зради або розриву стосунків. При цьому ревнивець вважає, що його переживання частково виконують корисну функцію, оскільки слугують важливим індикатором, який може попередити небажану подію – втрату, зраду, скандал, розлучення. З іншого боку, у нього одночасно активізується емоційна схема, яка повідомляє про те, що ревності (або амбівалентність у почуттях щодо партнера) неконтрольовані, небезпечні, є поганим сигналом, і, головне, нестерпні.

3. Базові переконання. Ревності залежать від базових переконань про себе, таких як впевненість у власній неповноцінності, приреченості або ж у власній перевазі. Можуть відгравати певну роль у переконанні про те, що іншим людям не можна довіряти, вони маніпулятори, можуть покинути на самоті, або є другосортними, нікчемними, нижчими за статусом.

4. Метакогнітивні процеси. Ревнивець боїться розслабитися, втратити контроль і, таким чином, не попередити загрозу. Відповідно, як за будь-якої тривоги, він постійно захоплений думками про ревності, вважаючи, що вони – його помічники. Одночасно він парадоксальним чином переконаний у необхідності контролювати і пригнічувати їх.

5. Низька толерантність до невідомості, невизначеності. Ревнивець передбачає, що невідомість, незнання про «справжні» дії партнера нестерпні. Він робить спроби щодо усунення цього незнання, тобто шукає інформацію (наприклад, за допомогою контролю, перевірок, допитів).

6. Патологічні методи впоратися з міжособистісними стосунками. Ревнивець завжди передбачає, що він повинен знати, що відбувається з партнером, контролювати ситуацію і щось з цього приводу робити. Отже, він використовує патологічні способи впоратися з ревнощами, які призводять лише до ще більшої непевності. Такими способами можуть ставати пошук переконання і заспокоєння з боку партнера, приниження і знецінення третіх осіб, контролювання або стеження за партнером, загрози, самозахист за допомогою подружньої невірності, зловживання алкоголем або наркотичними речовинами.

Когнітивно-біхевіоральну теорію ревнощів можна віднести до сучасних багатофакторних моделей тривожних розладів [39]. Вона описує цілу низку функціональних особливостей, пов'язаних з виникненням ревнощів, які перетворюють їх на стійке болісне переживання. У світлі цих поглядів стають очевидними такі обставини:

а) складна детермінація ревнощів, оскільки у їхньому виникненні беруть участь умови минулого життя і характеристики поточних стосунків;

б) багатоаспектність ревнощів, що полягає у комбінації когнітивних, афективних і поведінкових змінних;

в) парадоксальність ревнощів. Зусилля, зроблені для збереження стосунків і редукції ревнощів, провокують зворотні ефекти – віддалення партнера з ризиком розриву і поглиблення вихідного несприятливого стану [39, с. 26].

У своїх роботах функціональні особливості ревнощів і тактики поведінки шлюбних партнерів досліджували І. О. Фурманов, А. О. Вергейчик [177, с. 85]. Вони виділяють у стосунках шлюбних партнерів два види ревнощів у ситуації сексуальної та емоційної невірності. Так, сексуальні ревнощі виникають у результаті сексуальної невірності партнера (наприклад, коли він має статеві стосунки з кимось іншим), а емоційні – виникають у відповідь на емоційну

невірність партнера (наприклад, коли він закохується в когось іншого). Разом з тим досліджено, що чоловіки частіше відчують дистрес у відповідь на сексуальну невірність, тоді як жінки більше страждають від емоційного аспекту невірності партнера [231, с. 291].

Функціональні особливості моделі поведінки шлюбного партнера у ситуації переживання ревнощів залежать від багатьох факторів – статі, віку, тривалості стосунків, особистісних характеристик тощо. Проте, загалом поведінка людини в ситуації ревнощів може набувати активної чи пасивної форми прояву. Під час активних реакцій, характерних для стеничних та екстравертних осіб, суб'єкт шукає потрібну інформацію, відкрито проявляє свої почуття, прагне повернути партнера, активно змагається з суперником. Під час пасивних реакцій астенічні та інтровертні особистості не здійснюють послідовних спроб вплинути на стосунки, оскільки реакції ревнощів протікають у внутрішньому плані [92]. Згідно афективно-динамічного підходу вибір форми поведінки в ситуації фрустрації чи депривації, які викликають почуття ревнощів, буде визначатись співвідношенням емоцій гніву та страху. Відмічено, що під час значного домінування страху переважає пригнічено-агресивний тип поведінки. У ситуації відносно рівномірної домінації страху та гніву функціонально проявляється пасивно-агресивний тип поведінки. Якщо домінує гнів – можуть спостерігатись відкриті агресивні реакції [175; 174].

Дж. Палмером [113] було відмічено, що у випадках, коли роздратування, ненависть чи гнів, які були спровоковані ревнощами, не проявляються відкрито, звертаються на самого ревнивця, це призводило до самоненависті. Самознущання перетворюється на пасивність, безпорадність, розчарування, і врешті, призводить до стану, який не виключає самогубство. Також ревнощі можуть мати й інший наслідок – активність, жагу до діяльності. Якщо спочатку занепокоєння провокує наростаючу недовіру, яка супроводжується бажанням переслідувати невірного партнера, то рано чи пізно воно перетвориться на помсту. В даному випадку ревнощі поглинають людину, як гнів [113]. Нами було з'ясовано, що внаслідок ревнощів можуть відбуватись значні деформації в інтелектуальній і вольовій

сферах індивіда, а також ініціюватись соціально небезпечні форми поведінки [22, с. 251]. Таким чином, ревності можуть мати негативні функціональні наслідки, які проявлятимуться в агресії та насильстві щодо партнера чи суперника і щодо себе, якщо є ризик самогубства.

Досить ґрунтовно функціональні особливості прояву романтичних ревностей описали Л. К. Герреро, П. А. Андерсен [210, с. 120]. З огляду на діапазон потенційних реакцій на ревності, вони розробили власну таксономію ревнісних проявів, які поділяються на дві широкі категорії – інтерактивні та поведінкові. Реакції на ревності класифікувалися як інтерактивні, якщо шлюбні партнери або взаємодіють один з одним, або зосереджуються на тому, щоб уникнути безпосередньої взаємодії. Були визначені шість типів інтерактивних реакцій на ревності:

- активне дистанціювання, яке проявляється у дистанціюванні, відстороненні від партнера, його неприйнятті, ігноруванні, зменшенні прив'язаності до нього;
- негативна афективна експресія проявляється у вираженні своїх негативних почуттів партнерові;
- інтегративна комунікація – це пряма просоціальна комунікація з партнером, спроби вирішувати проблеми шляхом конструктивної взаємодії з ним;
- дистрибутивна комунікація – пряма, асоціальна комунікація з партнером, спроби вирішити проблеми через конфліктну взаємодію з ним. Виражається у вигляді звинувачень, сварок з партнером;
- уникнення / заперечення – непрямі дії, які вчиняє партнер, щоб уникнути обговорення питань, які пов'язані з ревностями; партнер заперечує існування проблеми;
- насильницька взаємодія / погрози – пряме вираження вербальної та невербальної агресії, насилля над партнером.

Поведінкові реакції на ревності не завжди передбачають міжособистісну взаємодію. Л. К. Герреро, П. А. Андерсен визначили наступні некомунікативні (загальні) реакції на ревності шлюбних партнерів:

- контроль / обмеження – передбачає дії, які здійснюються для того, щоб контролювати партнера та обмежити його доступ та зв'язки з суперником;
- компенсація / заміщення – полягають у спробах догодити партнерові, зробити щось приємне для нього, довести йому свою любов, стати для нього привабливішим;
- маніпуляція, яка проявляється в діях, спрямованих на провокацію негативних переживань у партнера. Спроби вплинути на партнера, на його почуття та перекласти на нього відповідальність за зміну ситуації у стосунках;
- контакт з суперником полягає у спробах протидіяти супернику шляхом активної комунікації [176, с. 75].

Незалежно від статі, віку і ролей у шлюбних стосунках, функціональними особливостями в ситуації ревнощів частіше виступають інтерактивна реакція інтегративної комунікації та поведінкова реакція компенсації / заміщення. І. О. Фурманов [176, с. 75] також вказував, що інтенсивність реакцій у відповідь на ревнощі не залежить від статі і віку партнерів, але залежить від подружніх ролей. Так, інтенсивність реакцій на ревнощі в осіб, які перебувають у романтичних стосунках (неофіційний шлюб) значно вища, ніж у шлюбних партнерів (зареєстрований шлюб). Істотна відмінність у функціональних особливостях стратегій подолання ревнощів між чоловіками і жінками полягає в тому, що активність чоловіків спрямована на конкурента, а жінок – на партнера. З віком, як у чоловіків, так і в жінок відбувається зниження цінності партнера. Цей факт підтверджується результатами дослідження І. О. Фурманова і А. О. Вергейчик [177]: зокрема, частішими стають прояви такої реакції, як активне дистанціювання, і рідшими контакти з суперником. Партнери, що перебувають у шлюбних стосунках, відрізняються нижчими потребами в конструктивній взаємодії з партнером, компенсації / заміщенні і сильнішим прагненням захистити свої стосунки від втручання реальних або ймовірних суперників, зберегти відчуття захищеності та безпеки. Таким чином, акцент зміщується з цінності партнера на цінність відносин [177, с. 84–85].

Узагальнивши дослідження функціональних особливостей почуття ревнощів, ми з'ясували, що моделі поведінки шлюбних партнерів у ситуаціях переживання ревнощів обумовлюються різними факторами – стать, вік, тривалість стосунків у шлюбі, особистісні характеристики і можуть набувати активної чи пасивної форми прояву. У наступному пункті ми представили практичне застосування методу експертних оцінок для визначення чинників виникнення ревнощів у шлюбних партнерів.

1.5. Метод експертних оцінок у дослідженні чинників виникнення ревнощів у шлюбних партнерів

Враховуючи значну кількість різноманітних наукових поглядів та відсутність єдиної, загальноприйнятої концепції розуміння даного феномену, з'ясування чинників виникнення ревнощів шлюбних партнерів сприяло певним труднощам у нашому науковому дослідженні. Тому нами було прийнято рішення про доцільність застосування методу експертних оцінок, як інтуїтивно-логічного аналізу чинників появи ревнощів у стосунках шлюбних партнерів. Перевага застосування методу експертних оцінок визначалась низкою особливостей нашого дослідження: недостатнім обсягом необхідної інформації; неможливістю застосування лише кількісного чи якісного аналізу; високим ступенем залежності від непередбачуваних характеристик. На нашу думку, використання методу експертних оцінок для дослідження чинників виникнення ревнощів у шлюбних партнерів пояснюється також тим, що він надає суб'єктивну інформацію про імовірні чинники появи ревнощів; потребує мінімальних матеріальних витрат на застосування і, водночас, є найбільш результативним в системному отриманні інформації про чинники ревнощів; передбачає один критерій в оцінюванні чинників виникнення ревнощів для отримання достовірних і чітких даних. Саме тому ми застосували метод експертних оцінок (метод Дельфі) як спосіб прогнозу та оцінювання майбутніх результатів дій на основі оцінки фахівців. Проведення експертизи – багатокomпонентна психологічна та організаційна діяльність [83].

Під час прийняття складних рішень її результати не завжди сприймаються безумовно, тому завжди потрібно визначати, у яких випадках вона доцільна. Розглянемо основні інформаційні особливості, які можуть ускладнювати застосування експертизи:

- статистична інформація не достовірна;
- певна частина інформації має якісний характер і не піддається кількісній оцінці;
- потрібна інформація може бути отримана, але на момент прийняття рішення вона відсутня;
- існує велика група чинників, які можуть вплинути на реалізацію рішення в майбутньому, але їх неможливо точно спрогнозувати;
- існує потенційна можливість різних схем реалізації рішення, а обмеження у певних ресурсах призводить до вибору одного варіанту за рахунок відмови від інших [83, с. 45–49].

Необхідною умовою ефективного застосування методу експертної оцінки є достатня обізнаність та компетентність експертів з досліджуваної проблеми, високий рівень ерудиції, здатність давати чіткі вичерпні відповіді, часто експромтом [83, с. 312]. Окрім того, експерти не повинні бути зацікавленими в певному варіанті вирішення поставленої перед ними задачі. Експерти обираються за ознакою формального професійного статусу – посади, наукового ступеня, стажу роботи тощо. Такий підбір сприяє тому, що в групу експертів потрапляють високопрофесійні спеціалісти з великим практичним досвідом у певній галузі. Отже, метод Дельфі вимагає якісної підготовки експертів, робота яких вміщує:

- 1) чітке визначення мети і завдань, інколи поєднання, узагальнення та систематизація висновків;
- 2) підбір висококомпетентних незалежних експертів у галузі відповідних запитів;
- 3) обговорення проблеми в групі експертів чи усунення безпосереднього спілкування між ними;

4) ознайомлення учасників експертизи на кожному наступному етапі з результатами та висновками попереднього етапу;

5) вибір оптимальних методів обробки результатів та висновків експертів;

6) точне підведення підсумків в експертній роботі [84, с. 221].

Ключовим критерієм методу експертних оцінок є досягнення згоди серед усіх членів експертної команди [93]. Організаційно це виглядає наступним чином. Компетентні експерти, які обізнані у взаємопов'язаних сферах діяльності, детально опрацьовують питання анкети з досліджуваної проблеми. Кожен з них зафіксує власну думку про проблему та повідомляє про відповідь своїх колег. У випадку розбіжності його прогнозу з думками інших, експерт зобов'язаний пояснити причину своєї позиції. Далі процедура повторюється доти, поки думки експертів не будуть максимально збігатися. При цьому важливо дотримуватися анонімності, щоб уникнути групових роздумів над проблемною ситуацією.

У нашому дослідженні при застосуванні методу експертних оцінок проводилося опитування спеціальної групи експертів в кількості 10 осіб з метою визначення певних змінних величин, які необхідні для оцінювання досліджуваного нами питання. Зокрема, членами нашої експертної групи стали: доктори психологічних наук Хмельницького національного університету – 2 експерти, кандидати психологічних наук кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету – 3 особи, клінічні психіатри Хмельницької обласної психіатричної лікарні № 1 – 2 представника, психотерапевт з проблем сімейного консультування – 1 особа, соціальний працівник Хмельницького міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді – 1 представник, а також юрист, колишній співробітник правоохоронних органів по роботі з неблагополучними сім'ями – 1 експерт.

Залучені фахівці висловлювали свої думки щодо найвагоміших чинників, які, на їхні погляди, можуть сприяти появі ревнощів у шлюбних партнерів, а також поведінкові чи когнітивно-емоційні прояви цього феномену. Окрім того, завдання передбачало і процес ранжування від найбільш значущого чинника до найменшого. З метою чистоти експертного оцінювання ми виключили

безпосереднє спілкування фахівців у процесі роздумів над запитанням. Ще однією умовою опрацювання відповіді було обмежене число прогнозованих чинників та проявів (не більше 10). Отже, експерти отримали завдання назвати найсуттєвіші, на їхню думку, чинники, які сприяють появі та проявам ревнощів у шлюбних партнерів. У таблиці 1.4. представлені результати експертизи, де зазначені найчастотніші чинники виникнення та прояву досліджуваного феномену.

Таблиця 1.4.

Провідні чинники та прояви ревнощів за результатами проведеної у дослідженні експертної оцінки

Неповага	Почуття приниженості	Увага	Недостатність поваги	Заздрощі
Неповноцінність	Прикрість за успіх іншого	Самооцінка	Недостатність симпатії	Злість
Ображене самолюбство	Провокація	Страждання	Недостатність уваги	Боротьба
Образа	Розлучення	Страх	Ненависть	Відчай
Піклування	Розчарування	Стрес	Зрада	Гнів
Передбачувана втрата	Сум	Кохання	Незадоволеність шлюбом	Гордість
Підозра	Сумніви	Невірність	Контроль	Біль

Продовження таблиці 1.4.

Помста	Суперництво	Невпевненість	Конфлікт	Болісний сумнів
Почуття власної меншовартості	Терпіння	Недовіра	Егоїзм	Афективний стан
Почуття знедоленості	Тривога	Недостатність любові	Емоції	Агресія

За допомогою визначення абсолютної частоти повторюваних відповідей експертів ми сформуваємо найвагоміші, на думку учасників експертного оцінювання, чинники, які сприяють появі ревнощів у сімейних стосунках шлюбних партнерів. Це незадоволеність шлюбом, самооцінка, самоповага, тривога, агресія. Десять експертів (N = 10) проранжували ці 5 (K=5) чинників. У таблиці 1.5. представлені результати ранжування.

Таблиця 1.5.

Підсумкова таблиця ранжування чинників

Чинник (№)	1	2	3	4	5	Сума (%)
Самооцінка (1)	-	10	7	6	1	24
Незадоволеність шлюбом (2)	0	-	3	5	2	10
Самоповага (3)	3	7	-	8	3	21
Агресія (4)	4	5	2	-	2	13
Тривога (5)	9	8	7	8	-	32
Сума	16	30	19	27	8	100

У таблиці вказані суми рангів як у стовпцях, так і в рядках. Отже, згідно з даними остаточної матриці ранжування, найсуттєвішим чинником виникнення ревностів слід визнати (на думку експертів) 5-й фактор – тривогу. Далі, за ступенем зменшення впливу: самооцінка, самоповага, агресія, незадоволеність шлюбом.

Статистичну значимість коефіцієнта W ми оцінили шляхом перевірки статистичних гіпотез:

$$H_0: W=0;$$

$$H_1: W \neq 0.$$

Так, при підтвердженні основної гіпотези H_0 має бути визнано, що думки експертів узгоджені. При відхиленні цієї гіпотези, приймається альтернативна гіпотеза H_1 , що вказує на узгодженість думок. Критерієм перевірки гіпотези H_0 є критерій Пірсона (χ^2 -критерій). З метою перевірки узгодженості думок експертів ми розрахували величину Q для тих комірок, які розташовані вище діагоналі за наступною формулою:

$$Q = (100 + 49 + 36 + 1 + 9 + 25 + 4 + 64 + 9 + 4) - 0 * (10 + 7 + 6 + 1 + 3 + 5 + 2 + 8 + 3 + 2) + 45 * 10 = 301 - 470 + 450 = 281.$$

$$\text{Показник } Q_{\max} = 10 * 9 * 5 * 4 / 4 = 450.$$

Коефіцієнт конкордації (кореляції рангу) Кендала для узгодженості у думках спеціалістів визначали за формулою $W = 281 / 450 = 0,624$. Розрахункове значення χ^2 -критерію розрахували $\chi^2 = 4 / (10 - 4) * (281 - 0,5 * 45 * 10 * (10 - 3) / (10 - 2)) = 42$. Кількість степенів вільності визначили: $NU = 10 * ((10 * 9) / 8^2) = 14,05 = 14$.

У таблиці χ^2 розподілу для $NU = 14$ та $\alpha = 0,05$ знайшли $\chi^2_{\text{tabl}} = 23,7$. Згідно отриманих результатів H_0 не можна прийняти. Таким чином, коефіцієнт узгодженості думок експертів W визнаємо значущим та обґрунтовано використовуємо результати експертного ранжування для програми діагностичного зрізу даних на етапах констатувального та формувального експериментів у наступних розділах дисертаційного дослідження.

Висновки до першого розділу

Узагальнений аналіз підходів зарубіжних та вітчизняних вчених про дефініції ревнощів шлюбних партнерів дозволив відзначити наступне: наразі досі відсутня системність у психологічних розробках з цього питання та спостерігається фрагментарність в емпіричних дослідженнях психологічних основ ревнощів. Завдяки узагальненню проаналізованої інформації ми визначили, що зміст і переживання ревнощів пояснюються наявністю несвідомих проявів психіки, ірраціональними потягами і витісненими прагненнями до невірності, базальною тривогою особистості і невротичною потребою в любові, параноїдальними рисами особистості, еволюційними механізмами виживання всього людства. Складно визначити і єдину загальноприйнятну модель, яка б могла презентувати повне уявлення про феномен ревнощів та мала б у своєму арсеналі його повноцінну пояснювальну схему. Різноманітність концептуальних підходів до дослідження ревнощів шлюбних партнерів передбачає комплексне, поліфункціональне трактування досліджуваного поняття.

Дослідження ревнощів доцільно проводити в контексті розуміння стосунків шлюбних партнерів. Шлюбні стосунки між чоловіком та жінкою, які регулюються сукупністю юридичних та культурних норм і санкцій інституту шлюбу дуальні за формою, універсальні за значенням, унікальні за природою. Взаємини подружжя можуть ставати провокуючим чинником появи ревнощів між партнерами.

Ми дослідили, що найбільш поширеними соціально-психологічними причинами ревнощів можуть бути: неадекватна самооцінка, невпевненість у собі, комплекс неповноцінності; невротичні розлади особистості, зловживання алкоголем, наркотиками, психоактивними речовинами; ревнощі можуть виникати з метою самозахисту (ревнощі зрадника); провокаційні ігри, флірт партнера із ймовірним чи уявним суперником; негативний досвід колишніх стосунків, наявність адюльтеру і подружньої невірності у минулих чи поточних стосунках. Прояви ревнощів характеризуються такими особливостями: надмірна уява та яскраві сексуальні фантазії, нав'язливі думки; безпідставні звинувачення; тотальний контроль над колом спілкування і місцем роботи партнера; встановлення таємного або фактичного стеження за партнером для підтвердження фактів зради; сварки, скандали і публічні сцени.

Автори різних психологічних шкіл дають власні тлумачення та по-різному позначають структуру ревнощів. Ми вважаємо, що найбільш герменевтичним у розкритті структурних, функціональних і, особливо, динамічних закономірностей ревнощів є психоаналітичний підхід З. Фрейда, оскільки автор і до сьогодні залишається єдиним, хто максимально повно і чітко дослідив цей феномен. Ревнощі шлюбних партнерів можуть набувати як природних, звичайних форм прояву, так і доходити до афективних станів і перетворюватися на психічну хворобу, зокрема патологічні ревнощі чи марення ревнощів. Відповідно до психологічного змісту (сутності) реакцій розрізняють когнітивні, афективні та поведінкові реакції ревнощів. За типом переживання ревнощів поділяються на активні та пасивні, за інтенсивністю – сильне та глибоке переживання і помірне переживання.

Функціональні особливості ревнощів найповніше пояснює сучасна когнітивна теорія. Ревнощі активують певну послідовність поведінкових і когнітивних стратегій, спрямованих на контролювання ситуації, власних почуттів або думок, а також на спроби мінімізувати загрозу. Теорія описує низку функціональних особливостей, які містить синдром ревнощів (синдром Отелло).

За допомогою методу експертних оцінок ми визначили найвагоміші чинники, що сприяють появі ревнощів у шлюбних партнерів. Причинами застосування цього методу є: надання суб'єктивної інформації про імовірні чинники появи ревнощів; мінімальність матеріальних витрат на використання; максимальна результативність в системному отриманні інформації про чинники ревнощів; наявність одного критерію в оцінюванні чинників виникнення ревнощів для отримання достовірних і чітких даних. З'ясувавши абсолютну частоту повторювання відповідей експертів, ми включили у перелік ключових чинників ревнощів тривогу (32 %), самооцінку (24 %), самоповагу (21 %), агресію (13 %) та незадоволеність шлюбом (10 %). Їх емпіричне дослідження представлено у наступному розділі нашої роботи.

Основні положення першого розділу висвітлено в наступних публікаціях:

1. Петяк О. В. Вплив сімейних ревнощів на подружні зради. *Матеріали Міжнародної наукової конференції. Закарпаття, 2017. С. 50–51.*
2. Петяк О. В. Психологічні особливості ревнощів як феномену подружнього життя. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. Хмельницький, 2018. № 3 (11). С. 251–266.*
3. Петяк О. В., Руденок А. І. Теоретичний аналіз поняття «Ревнощі». *VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців», Хмельницький, 17 квітня 2018 р. С. 34–36.*
4. Антонова З. О., Левицька Т. Л., Петяк О. В. Психологічні особливості прояву ревнощів як феномену подружнього життя у студентських сім'ях. *International Academy Journal: Web of Scholar, 2019. 1 (31), Pp. 50–56. URL: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/8004>.*
5. Петяк О. В. Ревнощі шлюбних партнерів в сучасних українських сім'ях. *II міжнародна науково-практична конференція «Наукові пошуки:*

актуальні дослідження, теорія і практика». Секція: Психологія: «Соціально-психологічні проблеми особистості, її розвитку та самореалізації». Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. С. 46–49.

Автором дисертації були опубліковані спільні з іншими науковцями дослідження, тому зазначимо їхню участь. Внесок А.І.Руденка у тези «Теоретичний аналіз поняття «Ревнощі» становить 40 %. Внесок З.О.Антонової та Т.Л.Левицької у статтю «Психологічні особливості прояву ревнощів як феномену подружнього життя у студентських сім'ях» складає по 20 %.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ У ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ

2.1. Методологія наукового дослідження прояву почуття ревнощів у шлюбних партнерів

Незважаючи на те, що дослідженню ревнощів присвячена значна кількість дисертаційних та монографічних робіт зарубіжних і вітчизняних психологів та психіатрів, питання методології цього феномену залишається вивченим неповно. Ми пов'язуємо це з великою кількістю думок та поглядів авторів різних наукових

психологічних шкіл, тому доцільним вважаємо здійснити огляд найбільш відомих методик діагностики ревнощів шлюбних партнерів.

Безпосередньо вузькоспеціалізовану діагностику ревнощів шлюбних партнерів можна проводити за допомогою таких методик: опитувальник вимірювання рівня схильності особистості до переживання ревнощів Л. М. Чурсанової; анкета діагностики проявів ревнощів «Чи ревниві ви?» (О. А. Кривопишина, Т. В. Лаврикович); методика діагностики домінуючих сфер прояву ревнощів Дембо-Рубінштейна «Розміщення себе на шкалі ревнощів» у модифікації А. В. Сергєєвої; Багатовимірна шкала ревнощів С. М. Пфайфер і П. Т. Вонга в адаптації І. О. Фурманова, А. О. Вергейчик; тест на визначення ревнощів чоловіків та жінок (В. Ф. Простомолотов, А. І. Простомолотова); методика діагностики тактики поведінки в ситуаціях переживання ревнощів: «Комунікативні реакції на ревнощі» Л. К. Герреро в адаптації І. О. Фурманова, А. О. Вергейчик; тест «Чи ревниві ви?»; тест на визначення ревнощів у шлюбі «Перевірки на дорогах». Зробимо детальніший огляд кожної з зазначених методик.

Опитувальник вимірювання рівня схильності особистості до переживання ревнощів Л. М. Чурсанової [185, с. 75–76]. Методика призначена для визначення загального ступеню прояву ревнощів шлюбних партнерів. Опитувальник складається з 34 питань і містить одну шкалу, що дає можливість виміряти рівень ревнощів. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за наступним ключем: «завжди» – 2 бали; «іноді» – 1 бал; «ніколи» – 0 балів. За сумарним балом визначається рівень шлюбних ревнощів.

Результати показують три рівні ревнощів:

0–17 балів – низький рівень ревнощів. Індивіди, які мають низький рівень ревнощів, скоріше за все, спокійно ставляться до можливості зради партнера, не надають цьому особливого значення. Вони пасивні, байдужі до симпатій і захоплень партнера іншою людиною.

18–34 бали – середній рівень ревнощів. Для людини типовий адекватний прояв ревнощів у відповідь на реальну загрозу втрати значимого для індивіда об'єкта. Середній рівень ревнощів може не супроводжуватися надто сильними

емоційними реакціями. Вони проявляються час від часу, супроводжуючись або яскравими афективними спалахами, або невдоволенням щодо поведінки партнера.

35–68 балів – високий рівень ревнощів. Інтенсивне переживання ревнощів буде проявлятися по-різному, залежно від особистісних якостей ревнивця. Він буде дуже активним, може звинувачувати свого партнера, ображатися на партнера під час появи загрози для відносин.

Анкета діагностики проявів ревнощів «Чи ревниві ви?» (О. А. Кривошшина, Т. В. Лаврикович). Мета анкети – визначення емоційно-негативного стану ревнощів та гендерних відмінностей даного почуття. Дозволяє виявити три рівні прояву: високий, середній, низький. Згідно інструкції, досліджуваному пропонується дати відповіді на питання анкети згідно кодування. [87, с. 150–157].

Методика діагностики домінуючих сфер прояву ревнощів Дембо-Рубінштейна «Розміщення себе на шкалі ревнощів» у модифікації А. В. Сергєєвої [137, с. 71–73]. Дає можливість визначити уявлення досліджуваних про ревнощі. Стимульний матеріал методики містить накреслену на папері вертикальну лінію, що позначає шкалу ревнощів. Діагностика проводиться в формі вільної бесіди. Експериментатор пояснює досліджуваному, що це шкала ревнощів, угорі якої розташовані абсолютно неревниві люди, а внизу – найревнивіші, а потім просить відзначити своє місце розташування на цій шкалі. Після цього починається етап експериментально спровокованої бесіди. Досліджуваному пропонується пояснити, яких людей він вважає неревливими, а яких – сильно ревливими. Також, залежно від того, де на шкалі розташував себе досліджуваний, задається питання, чому він вибрав для себе саме таке розташування і що заважає йому зарахувати себе до неревливих людей. Крім того, підлягає обговоренню і саме поняття «ревнощі». Аналіз методики спирається більшою мірою на подальше обговорення.

Багатовимірна шкала ревнощів С. М. Пфайфер і П. Т. Вонга в адаптації І. О. Фурманова, А. О. Вергейчик. Дана шкала (Multidimensional Jealousy Scale) призначена для вимірювання трьох компонентів ревнощів: емоційного,

когнітивного, поведінкового та загального рівня ревнощів. Досліджувані відповідають на твердження методики, де певне питання відповідає за визначений компонент [137, с. 70].

Тест на визначення ревнощів чоловіків та жінок (В. Ф. Простомолотов, А. І. Простомолотова) [125, с. 102–107]. Метою даної методики є визначення рівня чоловічих та жіночих ревнощів. Авторами розроблено два варіанти опитувальника, що містить по 21 запитанню: окремо для чоловіків і для жінок. Це пояснюється тим, що внаслідок гендерної приналежності формуються різні установки і стиль поведінки, рольові функції тощо. Значна частина питань-тверджень спрямована на виявлення прихованих ревнощів, що проявляються при помірних акцентуаціях характеру, менша частина запитань виявляє надцінні або маячні (марення) ревнощі. Підрахунок результатів здійснюється за різними ключами для жінок і чоловіків. Отримані бали спочатку множаться на 2, а потім додаються. Максимальна сума балів у чоловіків дорівнює 80. Сума балів більше 40 у чоловіків вказує на ревнощі, більше 55 – на сильно виражені ревнощі. Аналогічно, при підрахунку результатів отримані бали спочатку множаться на 2, а потім додаються. Максимальна сума балів у жінок дорівнює 74. У жінок сума балів більше 34 вказує на ревнощі, більше 50 – на сильно виражені ревнощі.

Методика діагностики тактики поведінки в ситуаціях переживання ревнощів: «Комунікативні реакції на ревнощі» Л. К. Герреро [211, с. 225–229] *в адаптації І. О. Фурманова, А. О. Вергейчик* [177, с. 82–86]. Дозволяє виявити найбільш виражені тенденції комунікативного реагування на ситуацію ревнощів у індивідів. Опитувальник складається з 52 суджень, кожне з яких оцінюється за 7-бальною шкалою Лайкерта. Виявляє 10 типів інтерактивних реакцій на ревнощі: активне дистанціювання (АД), яке проявляється у дистанціюванні, відстороненні від партнера; негативну афективну експресію (НАЕ), що проявляється у вираженні своїх негативних почуттів партнерові; інтегративну комунікацію (ІК) як спроби вирішувати проблеми шляхом взаємодії з партнером; дистрибутивну комунікацію (ДК), що виражається у вигляді звинувачень, сварок з партнером; уникнення/заперечення (УЗ), коли партнер уникає або заперечує

існування проблеми; насильницьку комунікацію/загрози (НКЗ), як вираження агресії і насилля стосовно партнера; контроль/ обмеження (КО), які проявляються в організації заходів контролю над партнером; компенсацію/заміщення (КЗ), що полягають у спробах догодити партнерові, зробити щось приємне для нього; маніпуляцію (М), як спроби вплинути на партнера, на його почуття; контакт з суперником (КС), який проявляється у спробах протидіяти супернику.

Тест «Чи ревниві ви?» [8]. Метою методики є з'ясування наскільки особистість є ревнивою. Досліджуваному пропонується 12 запитань, до кожного є по 3 варіанти відповідей. Досліджуваний має, довго не замислюючись, обрати той варіант, який найбільше йому підходить. Підрахунок балів здійснюється відповідно до спеціального ключа. Якщо досліджуваний набрав від 12 до 20 балів, він абсолютно неревнивий (або партнер не дає приводу). Якщо досліджуваний набрав від 21 до 28 балів, він визначається як ревнивий, але не агресивний. Сума від 29 до 36 балів свідчить про сильно виражені ревності, з агресивним проявом.

Тест на визначення ревності у шлюбі «Перевірки на дорогах» [151]. Мета цієї методики – визначення рівня ревності у шлюбних партнерів. Досліджуваним шлюбним партнерам пропонується 11 запитань з різними варіантами відповідей. Кожна відповідь має своє кодування балами. Підрахувавши суму балів, визначається рівень ревності шлюбних партнерів. Якщо сума становить від 22 до 28 балів, це може означати, що досліджуваний терплячий і досвідчений у житті, і це дуже позитивно впливає на подружні стосунки з партнером, створюючи сприятливий сімейний клімат. Якщо у шлюбного партнера визначено від 14 до 21 балу, то це може свідчити про те, що йому чудово відомо, що не потрібно ревнувати, але все ж людині інколи не вдається справлятися зі своїми почуттями. Однак навіть, якщо на думку і спадають різні підозри чи охоплює недовіра, людина вміє проявляти стриманість і завдяки здоровому глузду ніколи не доводить з'ясування стосунків до точки кипіння чи фізичної агресії. Якщо сума балів становить менше 14 балів, то це означає, що партнер надзвичайно болісно ревнивий. Людина може бути надто владною, з надлишком егоїзму та

егоцентризму. Своєю поведінкою вона здатна зруйнувати будь-які прихильність і ніжне почуття.

Вище викладений огляд психодігностичного інструментарію демонструє значні напрацювання у сфері діагностики ревнощів, а саме їх рівня, особливостей прояву, комунікативних реакцій на ревнощі, домінуючих сфер прояву ревнощів. Разом з тим представлений у першому розділі нашої роботи теоретичний аналіз дефініції ревнощів показує, що ревнощі є комплексним явищем, тісно взаємопов'язаним з іншими особистісними особливостями, зокрема рівнем самооцінки, агресивністю, невпевненістю в собі, тривогою. Оскільки у нашій роботі ми дотримуємось трикомпонентної структури ревнощів, то вважаємо за доцільне запропонувати батарею різних психодігностичних методик, які досліджують когнітивний, емоційний та поведінковий компонент ревнощів. Структурований перелік психодігностичних методик для дослідження ревнощів шлюбних партнерів відповідно до зазначених компонентів представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Програма психодіагностики ревнощів шлюбних партнерів

№	Структурні компоненти ревнощів	Психодіагностичні методики дослідження
1	Поведінковий (конативний) компонент	1. Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки» К. У. Томаса і Р. Х. Кілменна (в адаптації Н. В. Грішиної). 2. Самооцінка конструктивної взаємодії у подружніх стосунках. 3. Методика дослідження локусу суб'єктивного контролю Є. Ф. Бажіна. 4. Тест міжособистісних стосунків Лірі. 5. Експрес-діагностика рівня самооцінки. 6. Шкала самоповаги.
2	Емоційний (реактивний) компонент	1. Діагностика рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка. 2. Вимірювання психологічної стійкості особистості В. А. Алексеєва.

		3. Методика дослідження реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна. 4. Багатофакторний особистісний опитувальник Р. Кеттела 16PF (форма А) . 5. Методика «Емоційний інтелект» Н. Холла. 6. Діагностика рівня агресивності Басса-Дарки. 7. Аналіз сімейної тривоги (Е. Ейдеміллер, В. Юстицкис)
3	Когнітивний (пізнавальний) компонент	1. Діагностика рефлексії А. В. Карпова. 2. Методика «Самоставлення» В. В. Століна, С. Р. Пантелєєвої. 3. Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» («РОД» О. Волкової, Г. Трапезникової) . 4. Методика довіри до інших людей А. Б. Купрейченко. 5. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча. 6. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко)

Як можна побачити, проведений нами аналіз наукових джерел виявив певний перелік психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження ревнощів. Разом з тим, ми вважаємо доцільною та актуальною розробку власного авторського опитувальника діагностики рівня ревнощів шлюбних партнерів, оскільки при його створенні ми зважали на етико-культурологічні, історико-соціальні та психологічні особливості шлюбних партнерів, які є жителями України. Цей опитувальник створений українською мовою, що унеможливило неточності перекладу та сприймання транслітерованих тверджень методик, створених англійською та російською мовами та іншомовних методик, адаптованих російською. Новизна та відмінність нашої методики від вже існуючих полягає в тому, що авторський опитувальник дозволяє діагностувати як загальний рівень ревнощів, так і окремі рівні їх компонентів: емоційного, поведінкового та когнітивного. У наступному пункті дисертації представлені результати та аналіз емпіричного дослідження дефініції ревнощів шлюбних партнерів.

2.2. Зміст та організація емпіричного дослідження дефініції ревнощів

Зростання уваги вчених різних галузей науки до вивчення феномену ревнощів, зокрема у шлюбних партнерів, вказує на міждисциплінарний характер досліджуваного явища. Водночас ми спостерігаємо певну методологічну невизначеність та поверховість у вивченні дефініції ревнощів як системного, структурно-динамічного феномену. Теоретико-методологічний аналіз показав, що досі відсутні цілісні програми дослідження ревнощів шлюбних партнерів. Зокрема виявлено, що в сучасних українських дослідженнях мало вивчалися диференціація чинників та спектр статево-вікових особливостей ревнощів. Проведені нами теоретичний аналіз наукової літератури з досліджуваної проблематики та метод експертних оцінок дали нам можливість сформулювати низку власних концептуальних положень для здійснення програми психодіагностичного дослідження ревнощів шлюбних партнерів:

1. Ревнощі виступають однією з основних форм прояву невротичної потреби в любові, яка слугує засобом захисту від базальної тривоги [179, с. 119–124]. Нормальні, здорові ревнощі шлюбних партнерів обумовлені прагненням випередити конкурента, тоді як невротичні – формуються шляхом несвідомого бажаннями усунути не лише суперника, але й об'єкта любові. Ревнощі, які пов'язані з ворожістю та агресією свідчать про «застрягання» особистості на оральній стадії розвитку і в даний період є фрустрацією через неможливість абсолютного права на любов батьків. Цей чинник у майбутньому трансформується у вимоги до вірності в усіх соціальних відносинах, що стає для особистості індикатором її престижу.

2. Ревнивість як риса характеру, започаткована з комплексу неповноцінності і комплексу переваги [3]. Ревнощі пояснюються як складна установка, яка в будь-яких ситуаціях шкідлива. У даному випадку вони є результатом сильного і глибокого почуття неповноцінності. Як правило, ревнивець боїться втратити свого партнера, і в той момент, коли він хоче управляти ним і чинити вплив на нього, різними проявами ревнощів він лише демонструє свою слабкість.

3. Ревнощі як реакція на загрозу розпаду партнерства в ситуації конкуренції [35, с. 101]. Посилення реакцій проявів ревнощів характерно при наступних особливостях особистості: інертність психічних процесів; ідеалістичний настрій, особливо в сфері міжособистісних стосунків; переважаюче власницьке ставлення до речей і до інших осіб; завищена або занижена самооцінка. При завищеній самооцінці характерним є деспотичний варіант переживання ревнощів, при заниженій – особистість гостро переживає власну неповноцінність тощо. Значущі властивості і стани особистості, що пов'язані з ревнощами це [73; 74]: неадекватність і нестійкість самооцінки, самоповаги, нестабільність емоційного фону, зниження рефлексії до критики, невпевненість, страх і загроза втрати «формальної уваги» партнера, що забезпечує підтримку частини Я-концепції особистості, яка переживає ревнощі, емоційна залежність (співзалежність) від близької людини, надмірне почуття власності, прояви агресії тощо.

4. Появі яскраво виражених ревнощів у шлюбних партнерів сприяє сильний взаємозв'язок та емоційна близькість між партнерами [194, с. 4–8]. Особливості прояву ревнощів будуть залежати від задоволеності шлюбом партнерами.

Узагальнюючи вищевикладене, зазначимо положення щодо розуміння дефініції ревнощів: ревнощі як одна з основних форм прояву невротичної потреби в любові; ревнивість як риса характеру – схильність особи часто переживати ревнощі; ревнощі як реакція на загрозу розпаду партнерства в ситуації конкуренції; реакції ревнощів провокують сильний взаємозв'язок та емоційну близькість між партнерами.

Сформульовані на основі теоретичного аналізу та експертної оцінки концептуальні положення визначають логіку нашого психодіагностичного дослідження. У роботі застосовувалися такі методи дослідження: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження), *емпіричні* – (спостереження, опитування, анкетування, бесіда, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), інтерпретаційно-описові методи; математико-статистичні (метод рангової

кореляції Спірмена, лінійної кореляції r-Пірсона та визначення коефіцієнтів t-Стюдента та Фішера за допомогою комп'ютерної програми SPSS Statistics 17.0), активного психологічного навчання (програма психологічної корекції прояву ревності у шлюбних партнерів «Антиревності»).

Для реалізації емпіричної частини роботи були використані такі психодіагностичні методики: дослідження рівня загальної самооцінки «Експрес діагностика рівня самооцінки» [166]; шкала самоповаги [224, с. 99–100]; опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ Е. Г. Ейдемільер, В. В. Юстицкис) [111], тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) [65], діагностика стану агресії (опитувальник Басса-Дарки) [46], психолінгвістичний вільний асоціативний експеримент, авторський опитувальник діагностики рівня ревності шлюбних партнерів.

Опишемо кожен з методик детальніше.

1. **Експрес-діагностика рівня самооцінки** (див. додаток А).

Мета опитувальника полягає у вивченні самооцінки дорослих. У методиці пропонується 15 тверджень, за якими необхідно оцінити свій стан за 5-тибальною шкалою. Проводиться у груповій та індивідуальній формі. Відповіді досліджуваних переводяться у бали наступним чином: «дуже часто» – 4 бали; «часто» – 3 бали; «іноді» – 2 бали; «рідко» – 1 бал; «ніколи» – 0 балів. Щоб визначити рівень самооцінки, потрібно додати всі бали, виставлені по вертикалі, й отримати сумарний бал. Методика визначає такі рівні самооцінки: 10 балів і менше діагностує завищений рівень; 11–29 балів – середній рівень реалістичної оцінки своїх можливостей; понад 29 балів – занижений рівень самооцінки.

2. **Шкала самоповаги (М. Розенберга)** (див. додаток Б)

Шкала самоповаги М. Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) – це особистісний опитувальник для діагностики рівня самоповаги. Як пояснює автор, самоповага – це суб'єктивна оцінка особистістю себе як внутрішньо позитивної або негативної до певної міри. Сюди також входить упевненість у своїй цінності; стверджувальний принцип стосовно права жити і бути щасливим; комфорт за своєчасного утвердження своїх думок, бажань і потреб. Опитувальник

створювався як одновимірний, хоча, здійснений пізніше факторний аналіз виявив два незалежні фактори: самоприниження і самоповагу: чим вищий один, тим нижчий інший. Самоприниження може бути наслідком депресивного стану, тривожності і психосоматичних симптомів; самоповага є причиною і наслідком активності в спілкуванні, лідерства, почуття міжособистісної безпеки. Ці два чинники безпосередньо залежать від ставлення до респондента його батьків в дитинстві.

Опитувальник складається з 10 тверджень, на кожне з яких пропонується чотири градації відповідей, кодованих у балах. За інструкцією, потрібно визначити, наскільки досліджуваний погоджується або не погоджується з наведеними твердженнями. Йому потрібно поставити відповідну цифру: 4 – цілком згоден/на, 3 – згоден/на, 2 – не згоден/на, 1 – абсолютно не згоден/на. За кожну відповідь нараховуються бали відповідно до ключа. Прямі запитання: 1, 3, 4, 6; зворотні питання – 2, 5, 7, 8, 9, 10 – у яких бали нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4. Рівень самоповаги дорівнює загальній сумі балів.

10–18 балів – досліджуваному не вистачає самоповаги, її дуже мало, він схильний у всьому поганому звинувачувати себе, бачити лише свої недоліки й акцентувати увагу тільки на своїх слабкостях, він потрапив у замкнене коло самознищення, яке не дає йому можливості ставити цілі і досягати успіху. У кожній події він шукає підтвердження своєї нікчемності.

18–22 балів – досліджуваний балансує між самоповагою і самознищенням, успіхи піднімають його до неймовірних вершин, і самоповага зростає, невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають його в прірву. Думка про себе коливається то в один, то в інший бік.

23–34 бали – самоповага у досліджуваного переважає, і він може адекватно оцінювати свої переваги і недоліки. Може погодитися з тим, що буває неправим, зберігає повагу до себе при невдачах, але схильний іноді займатися тривалим «самозвинуваченням», що не передбачив, не помітив. І це не дозволяє змиритися з тим, що неможливо змінити, чи швидко зреагувати і відкоригувати те, де є така можливість.

35–40 балів – досліджуваний поважає себе як людину, особистість, професіонала і робить все для того, щоб продовжувати поважати себе і далі: розвивається, вдосконалюється у професії, духовному та інтелектуальному планах, у сфері стосунків, вмiє засвоювати уроки з помилок і важких ситуацій. Це норма, до якої варто прагнути.

3. Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» – АСТ (Е. Г. Ейдемiллер, В. В. Юстицкис) (див. додаток В).

Мета опитувальника полягає у дослідженні загального фону переживань індивіда, які пов'язані з його місцем в сім'ї, з тим як він там сприймає себе. Під «сімейною тривою» автори розуміють стани тривоги в одного чи обох шлюбних партнерів, часто неусвідомлювані і нелокалізовані. Характерною ознакою цього типу тривоги є те, що вона виявляється в сумнівах, страхах, побоюваннях, які стосуються сім'ї, здоров'я її членів, поїздок і пізніх повернень додому, сутичок і конфліктів, що виникають у сім'ї. Тривога, зазвичай, не поширюється на позасімейні сфери – на трудову діяльність, родинні, сусідські відносини тощо. В основі «сімейної тривоги», лежить, як правило, погано усвідомлювана невпевненість індивіда в дуже важливому для нього аспекті життя. Це може бути невпевненість у почуттях іншої людини, невпевненість у собі. Індивід витісняє почуття, яке може проявитися в сімейних взаєминах і яке не описує його уявлення про себе. Важливими компонентами «сімейної тривоги» є також почуття безпорадності і нездатності втрутитися в хід подій у родині, спрямувати його в потрібне русло. Індивід з сімейно-обумовленою тривою не відчуває себе значущою і важливою особою в родині, незалежно від того, яку позицію він у ній займає і наскільки активну роль відіграє в реальності.

Інструкція досліджуваному: запропонований опитувальник містить пронумеровані твердження про Ваше самопочуття в домі, в сім'ї. Читайте по черзі твердження опитувальника. Якщо Ви загалом згодні з ними, то обведіть кружком номер твердження. Якщо Ви не згодні – закресліть цю цифру. Якщо дуже складно обрати, поставте на номері знак питання. Намагайтеся, щоб таких відповідей було не більше трьох. Пам'ятайте, Ви описуєте своє самопочуття в сім'ї.

В опитувальнику немає «вірних» і «невірних» тверджень. Відповідайте так, як відчуваєте.

Обробка та інтерпретація результатів здійснюється наступним чином: за кожний збіг відповіді з ключем нараховується один бал.

1. Субшкала В – провина (сімейна провина члена сім'ї) – неадекватне відчуття відповідальності за все негативне, що відбувається в сім'ї. До шкали належать твердження 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19. Наявність сімейної провини діагностується при п'яти згодах.

2. Субшкала Г – тривожність (сімейна тривожність члена сім'ї) – переживання відчуття, що ситуація в сім'ї не залежить від власних зусиль досліджуваного. До шкали належать твердження 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20. Сімейна тривожність наявна при п'яти згодах.

3. Субшкала Н – напруженість (сімейна напруженість) – відчуття індивіда, що виконання сімейних обов'язків є надто складним і непосильним завданням. До шкали належать твердження 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21. Наявність сімейної напруженості діагностується за п'яти згодах.

Після підрахунку балів за окремими шкалами рахується загальна сума балів (провина + тривожність + напруженість). На підставі цієї суми робиться висновок про рівень загальної сімейної тривоги.

4. **Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко)** (див. додаток Г).

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (ОЗШ) призначений для діагностики ступеня задоволеності–незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості–неузгодженості задоволеності шлюбом у певної соціальної групи. Даний опитувальник є одновимірною шкалою і складається з 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття себе і свого партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному з тверджень відповідають три варіанти відповіді: а – вірно, b – важко сказати, с – невірно.

Інструкція до тесту: уважно прочитайте кожне твердження і виберіть один із трьох запропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати відповідей «важко сказати», «важко відповісти».

Ключ до тесту. Питання: 1с, 2с, 3а, 4 с, 5 с, 6с, 7а, 8а, 9с, 10с, 11с, 12а, 13с, 14с, 15а, 16с, 17а, 18с, 19с, 20с, 21с, 22а, 23а, 24с.

Інтерпретація результатів. Якщо обраний досліджуваним варіант відповіді (а чи с) збігається з ключем, то зараховується 2 бали; якщо проміжний (b) – 1 бал; за відповідь, яка не збігається з наведеними, – 0 балів. Далі обчислюється сума балів усіх відповідей. Можливий діапазон отриманої суми: 0–16 балів – абсолютно неблагополучні сім'ї; 17–22 балів – неблагополучні сім'ї; 23–26 балів – швидше неблагополучні сім'ї; 27–28 балів – перехідні сім'ї; 29–32 балів – швидше благополучні сім'ї; 33–38 балів – благополучні сім'ї; 39–48 балів – абсолютно благополучні сім'ї. Чим вищий бал отримує досліджуваний, тим вищий рівень задоволеності шлюбом та стосунками у його сім'ї.

Діагностика стану агресії (опитувальник Басса-Дарки) (див. додаток Д).

Мета цієї методики полягає у дослідженні різних проявів агресії та ворожості:

- фізична агресія – застосування фізичної сили проти іншої особи;
- непряма агресія – агресія, спрямована обхідним шляхом на іншу особу або предмет;
- роздратування – готовність до прояву негативних почуттів при впливі найменшого провокуючого фактору (запальність, грубість);
- негативізм – опозиційна манера в поведінці, що проявляється від пасивного опору до активної боротьби проти прийнятих звичаїв і законів;
- образа – заздрощі та ненависть до оточуючих через дійсні і вигадані дії;
- підозрілість – виявляється в діапазоні від недовіри й обережності до переконання у тому, що інші люди планують і завдають шкоду;

- вербальна агресія – прояв негативних почуттів як через форму (крик, сльози), так і через зміст словесних висловлювань (прокляття, погрози);
- почуття провини – власне переконання суб'єкта в тому, що він погана людина, яка чинить зло, а також докори сумління, які він відчуває.

При розробці цього опитувальника авторами використовувалися такі принципи:

- одне твердження може належати лише до однієї форми агресії.
- твердження формулюються таким чином, щоб максимально зменшити вплив суспільного схвалення відповіді на нього.

Опитувальник складається з 75 запитань, на які досліджуваний відповідає «так» або «ні». Відповіді оцінюються за вісьма шкалами у такий спосіб:

1. Фізична агресія: «так» = 1, «ні» = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68; «ні» = 1, «так» = 0: 9, 17, 41.

2. Непряма агресія: «так» = 1, «ні» = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63; «ні» = 1, «так» = 0: 10, 26, 49.

3. Роздратування: «так» = 1, «ні» = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72; «ні» = 1, «так» = 0: 11, 35, 69.

4. Негативізм: «так» = 1, «ні» = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Образа: «так» = 1, «ні» = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58; «ні» = 1, «так» = 0: 44.

6. Підозрілість: «так» = 1, «ні» = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59; «ні» = 1, «так» = 0: 65, 70.

7. Вербальна агресія: «так» = 1, «ні» = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73; «ні» = 1, «так» = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Почуття провини: «так» = 1, «ні» = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Індекс ворожості містить 5 і 6 шкалу, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) – шкали 1, 3, 7.

Ворожість = Образа + Підозрілість;

Агресивність = Фізична агресія + Роздратування + Вербальна агресія.

Норма агресивності визначається величиною її індексу, що дорівнює 21 ± 4 , а ворожості – $6-7 \pm 3$.

5. Психолінгвістичний вільний асоціативний експеримент.

Вільний асоціативний експеримент проводився у письмовій формі за наступною інструкцією: досліджуваним необхідно було вказати стать, вік та написати п'ять перших слів (або словосполучень), які у них асоціюються зі словом-стимулом «ревності». Час на виконання завдання обмежений – не більше 90 секунд на підбір асоціацій.

6. Авторський опитувальник діагностики рівня ревності шлюбних партнерів (див. додаток Е).

Авторський опитувальник діагностики рівня ревності шлюбних партнерів розроблений нами на основі наукового підходу Р. Ріделла, Р. Брінгла, М. Етріджа, які визначили трьохкомпонентну структуру ревності, яка включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Авторський опитувальник за принципом англomовної методики «Багатовимірна шкала ревності» Пфайфер-Вонга (Multidimensional Jealousy Scale) [222]. Кожен елемент ревності характеризується певними проявами. Так, когнітивний компонент відповідає за думки ревнивця. При цьому у нього можуть виникати підозри про наявність інтимного зв'язку у свого партнера з іншою особою, про зраду, симпатію до іншого, побоювання через розлучення чи розірвання стосунків. Ревнивий партнер у своїй уяві фантазує про події, щоб викликати ревності. Емоційний компонент характеризується появою злості та дратування, гніву, образи, печалі та суму. Пригнічений стан може інколи змінюватись радістю і збудженням – спектр емоцій буває амбівалентним. І нарешті, поведінковий компонент включає докори, скандали, претензії до партнера, постійні розпитування про попередні стосунки, містить спроби контролювати партнера, його місцезнаходження, спроби знайти докази невірності та зради, захопити партнера зненацька, наприклад, неочікуваним поверненням. Цей компонент включає також негативні висловлювання про людину, яку ревнивець вважає своїм конкурентом.

Питання в опитувальнику згруповані по 8 тверджень у 3 блоки, які відповідають кожному із визначених компонентів та розміщені в порядку від

завуальовано нейтральних до безпосередніх висловлювань. Загальна кількість тверджень – 24.

Мета: авторський опитувальник діагностики рівня ревнощів дає можливість з'ясувати загальний рівень ревнощів шлюбних партнерів, а також рівень кожного (когнітивного, емоційного, поведінкового) з компонентів ревнощів окремо, що допомагає визначити вектори домінування певного компонента та їхніх співвідношень.

Інструкція досліджуваному: Вашій увазі пропонуються 24 твердження. Уважно прочитайте та оцініть їх за наступною шкалою: «дуже часто» – 3 бали, «часто» – 2 бали, «інколи / рідко» – 1 бал, «ніколи / це не про мене» – 0 балів. Оцінка результатів передбачає визначення загального рівня ревнощів та окремих компонентів.

Загальний рівень ревнощів:

49–72 бали – високий рівень подружніх ревнощів. Зазвичай, сильні прояви ревнощів усіх компонентних структур, які негативно впливають на сімейне життя подружжя і призводять до руйнування довіри та комфортного співжиття партнерів. Досліджувані, які продемонстрували цей рівень, потребують консультації, терапії чи корекції сімейного психолога, психотерапевта.

25–48 балів – середній рівень ревнощів. Варто звернути увагу на той компонент ревнощів, що домінує.

0–24 бали – низький рівень ревнощів. Отриманий результат свідчить про наявність ревнощів у шлюбного партнера на соціально прийнятному рівні та відсутність деструктивного впливу ревнощів на стосунки.

Пункти 1–8 – визначають **когнітивний** компонент ревнощів. Ревнощі виникають, у першу чергу, в думках. Демонструє рівень захоплення ревнощами думок досліджуваного. Показники:

16–24 бали – високий рівень когнітивного компонента ревнощів;

9–15 балів – середній рівень когнітивного компонента ревнощів;

0–8 балів – низький рівень когнітивного компонента ревнощів.

Пункти 9–16 визначають **емоційний** компонент ревнощів. Спектр емоцій може бути дуже широким, а стимул для їхнього виникнення суб'єктивний і нереальний. Показники:

16–24 бали – високий рівень емоційного компонента ревнощів;

9–15 балів – середній рівень емоційного компонента ревнощів;

0–8 балів – низький рівень емоційного компонента ревнощів.

Пункти 17–24 визначають **поведінковий** компонент ревнощів. Ревнощі відображаються у поведінці партнерів. Ревниві люди можуть доводити ситуацію до абсурду, наприклад визначати один одному режим дня, щоб завжди знати, де і коли перебуває партнер. Показники:

16–24 бали – високий рівень поведінкового компонента ревнощів;

9–15 балів – середній рівень поведінкового компонента ревнощів;

0–8 балів – низький рівень поведінкового компонента ревнощів.

У нашому дослідженні пакет психодіагностичного інструментарію дав можливість визначити рівні самооцінки та самоповаги шлюбних партнерів, аналіз сімейної тривоги, ступінь задоволеності чи незадоволеності шлюбом, типи агресії, психосемантичне значення концепту ревнощів для шлюбних партнерів, безпосередньо рівень шлюбних ревнощів та їхні структурні компоненти. Результати діагностики емпіричного дослідження стали основою для розробки програми психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів, спрямованої на роботу з негативними проявами даного феномену.

Групою респондентів нашого дослідження стали викладачі, співробітники та студенти, які перебувають в офіційному шлюбі, Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради, Хмельницького національного університету, Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної Академії педагогічних наук України та Хмельницького обласного центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. Загальна кількість досліджуваних – 300 осіб (150 сімейних пар). Відповідно, 150 чоловіків та 150 жінок. Вік досліджуваних – 18–73 роки.

Процес констатувального експерименту включав: здійснення процедури організації дослідження, визначення мети та завдання дослідження, формулювання гіпотез, вибір необхідних та доцільних методів психодіагностики та їхнє застосування; кількісна та якісна інтерпретація результатів дослідження; визначення компонентів та рівнів ревнощів шлюбних партнерів. У наступному підрозділі представлені результати емпіричного дослідження особистісних особливостей прояву ревнощів шлюбних партнерів.

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження та опис індивідуально-психологічних особливостей прояву почуття ревнощів

У процесі емпіричного дослідження особливостей ревнощів шлюбних партнерів ми здійснили психологічну діагностику самооцінки, самоповаги, сімейної тривоги, задоволеності шлюбом, агресії та рівнів ревнощів членів подружжя. Розглянемо отримані результати. За методикою експрес-діагностики рівня самооцінки нами отримано дані, представлені у табл. 2.2. та на рис. 2.2., 2.3.

Таблиця 2.2.

Рівень самооцінки чоловіків та жінок, які перебувають у шлюбі, за експрес-діагностикою рівня самооцінки

Рівень самооцінки	Жінки (%)	Чоловіки (%)	Загальний рівень (%)
Підвищений	9,33	10,67	10
Середній, нормативний	65,33	58,67	62
Занижений	25,33	30,67	28

Згідно з отриманими даними, представленими у таблиці 2.2, завищений рівень самооцінки притаманний для 9,33 % жінок і 10,67 % чоловіків. У

переважної частини досліджуваних виявлено середній, нормативний рівень самооцінки: 65,33 % жінок і 58,67 % чоловіків. Майже третина досліджуваних шлюбних партнерів показала низький рівень самооцінки – 25,33 % жінок та 30,67 % чоловіків. Ми відстежили загальне значення цього параметру для всієї вибірки. Отримані результати свідчать, що 10 % досліджуваних мають завищений рівень самооцінки, 62 % – нормативний, середній і 28 % – занижений. Нижче, на рис. 2.1, зображена діаграма отриманих значень.

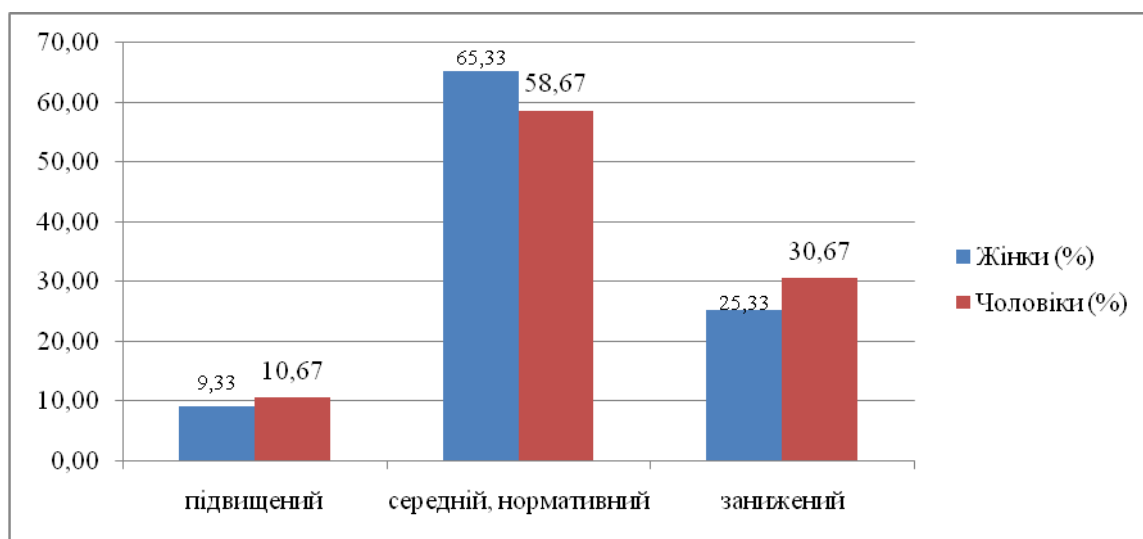
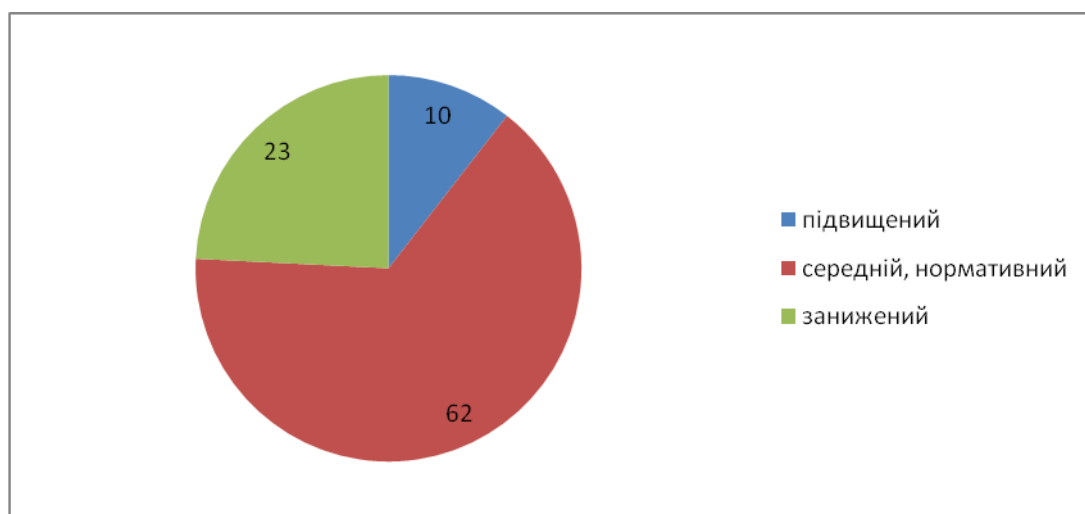


Рисунок 2.1 – Рівні самооцінки шлюбних партнерів, за експрес-діагностикою рівня самооцінки (%)

Графічне зображення відсоткового розподілу загального рівня самооцінки членів подружжя представлено на рис. 2.2.



**Рисунок 2.2 – Загальний рівень самооцінки шлюбних партнерів
(відсотковий розподіл досліджуваних), за експрес-діагностикою рівня
самооцінки**

Загалом, ми можемо спостерігати тенденцію переважання середнього, нормативного рівня самооцінки як у чоловіків, так і в жінок, що свідчить про адекватність самооцінки шлюбних партнерів. Разом з тим, можна відзначити, що досліджуваних з заниженою самооцінкою більше, ніж завищеною, при цьому в обох підгрупах незначно переважають чоловіки.

Діагностичний зріз за методикою шкала самоповаги М. Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) дав нам можливість визначити рівні самоповаги осіб, які перебувають у шлюбі. Результати опрацювання цієї методики представлені в таблиці 2.3. та показані на рисунках 2.3 і 2.4.

Таблиця 2.3.

**Рівні самоповаги шлюбних партнерів, за методикою шкала
самоповаги М. Розенберга**

Рівень самоповаги	Жінки (%)	Чоловіки (%)	Загальний рівень (%)
Низький	9,33	12,00	10,67
Нижче середнього	9,33	9,33	9,33
Середній	62,67	61,33	62,00
Високий, нормативний	18,67	17,33	18,00

Результати дослідження свідчать, що шлюбні партнери мають приблизно однакові рівні самоповаги, але 9,33 % жінок продемонстрували низький рівень самоповаги. У той же час, для чоловіків цей показник досягає 12 %. Рівень нижче середнього однаковий серед чоловіків та жінок і становить 9,33 %. Це свідчить про те, що 28 досліджуваних знаходяться на рівні між самоповагою та самознищенням, вони залежні від власних успіхів, а у випадку невдач може проявлятися низька самооцінка. Жінок, які характеризуються середнім рівнем самоповаги, на 1,34% більше, ніж чоловіків (62,67% і 61,33% відповідно). Також ми визначили, що жінок дещо більше із високим, нормативним рівнем самоповаги – 18,67 %. Для чоловіків цей відсоток становить 17,33 %. Респонденти, які отримали такий рівень поважають себе як особистість, людину

в соціумі, члена сім'ї, професіонала тощо. Описані результати у вигляді гістограми представлені на рисунку 2.3.

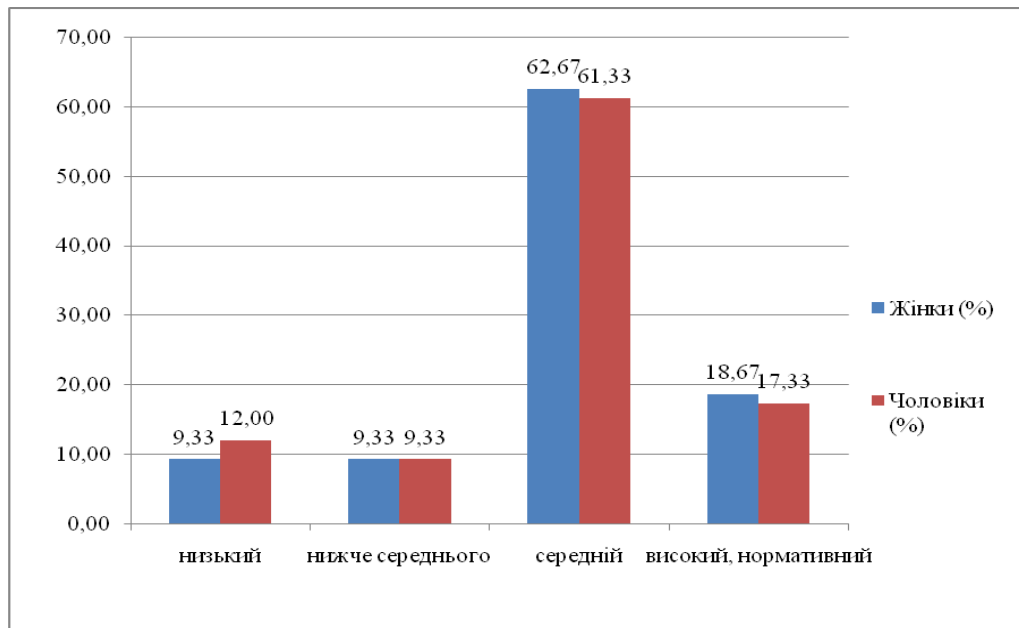


Рисунок 2.3 – Рівні самоповаги шлюбних партнерів, за методикою шкала самоповаги М. Розенберга (%)

Для нашого дослідження важливо було визначити і загальний для всієї вибірки рівень самоповаги. Низький рівень виявлено у 10,67 % опитаних, рівень нижче середнього – у 9,33 %; 62 % респондентів мають середній рівень самоповаги та 18 %– високий, нормативний рівень. На рис. 2.4. показана колова діаграма з результатами діагностики загального рівня самоповаги членів подружжя.

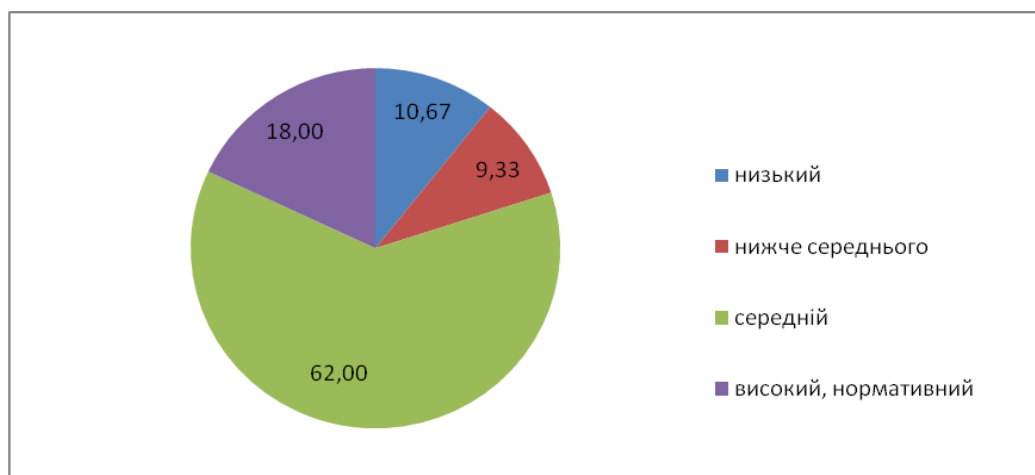


Рисунок 2.4 – Загальний рівень самоповаги шлюбних партнерів (відсотковий розподіл досліджуваних), за методикою «Шкала самоповаги» М. Розенберга (%)

Як можна побачити з отриманих даних, у досліджуваній вибірці переважає середній рівень самоповаги як в цілому, так і жіночій та чоловічій підвбірках. Досліджуваних з високим рівнем самоповаги дещо більше, ніж з низькими і нижче середнього, при цьому серед таких досліджуваних незначно переважають жінки (на 1,34 %). Серед досліджуваних з низьким рівнем самоповаги дещо більше (на 2,67%) чоловіків

Наступним етапом емпіричної частини нашого дослідження було визначення рівнів сімейної тривоги та її компонентів серед вибірки респондентів за допомогою опитувальника «Аналіз сімейної тривоги» – АСТ (Е. Ейдеміллер, В. Юстицкіс). У таблиці 2.4 відображені отримані за цією методикою результати.

Таблиця 2.4.

Показники сімейної тривоги шлюбних партнерів, за опитувальником «Аналіз сімейної тривоги»

Стать	Провина (%)	Тривога (%)	Напруженість (%)	ЗСТ
Жінки	20	18,66	42,66	25,33
Чоловіки	25,33	22,66	41,33	34,66

Як видно з таблиці 2.4, 20 % жінок переживають почуття провини в сімейних стосунках як неадекватне почуття відповідальності за все негативне, що відбувається в родині. Для чоловіків цей показник дещо вищий і становить 25,33 %. Переживання чоловіками тривоги в сім'ї становить більший відсоток – 22,66 %, на відміну від жінок, показник яких дорівнює 18,66 %. Ймовірно, такі респонденти вважають, що ситуації в їхніх сім'ях не залежать від власних зусиль. 42,66 % опитаних жінок переживають напруженість та відчуття, що виконання сімейних обов'язків є надто складними для них. 41,33 % досліджуваних чоловіків також відчувають напруженість у сімейних стосунках. Ця методика дала нам можливість визначити також загальний рівень сімейної тривоги. Відповідно, 25,33 % опитаних жінок та 34,66 % чоловіків переживають сімейну тривогу. Результати діагностики представлені графічно на рис. 2.5.

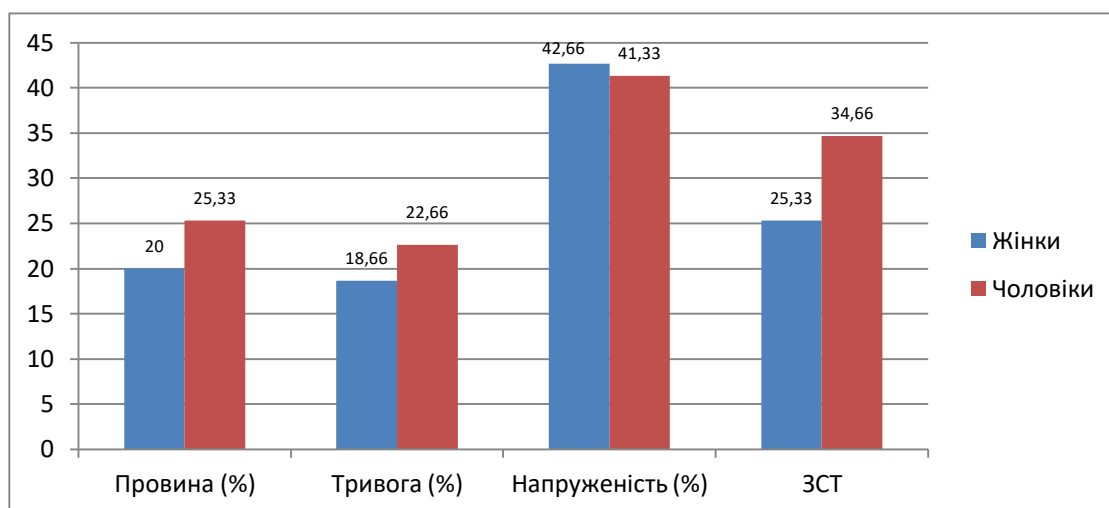


Рисунок 2.5 – Рівні досліджуваних показників шлюбних партнерів, за опитувальником «Аналіз сімейної тривоги» (%)

З наведених даних видно, що у досліджуваній вибірці найбільш проявлена напруженість, дещо менше провина і, порівняно найменше, тривога. При цьому і провина, і тривога більше виражені у чоловіків, а напруженість, незначно, – у жінок.

Нижче на рис. 2.5.1 графічно представлені середні значення компонентів сімейної тривоги у шлюбних партнерів. Так, 22,66% респондентів відчувають провину в сімейних стосунках, а 20,66% переживають тривогу в родині. 42% опитаних виявляють напруженість. Загалом сімейну тривогу відчуває кожен третій респондент (30% опитаних).

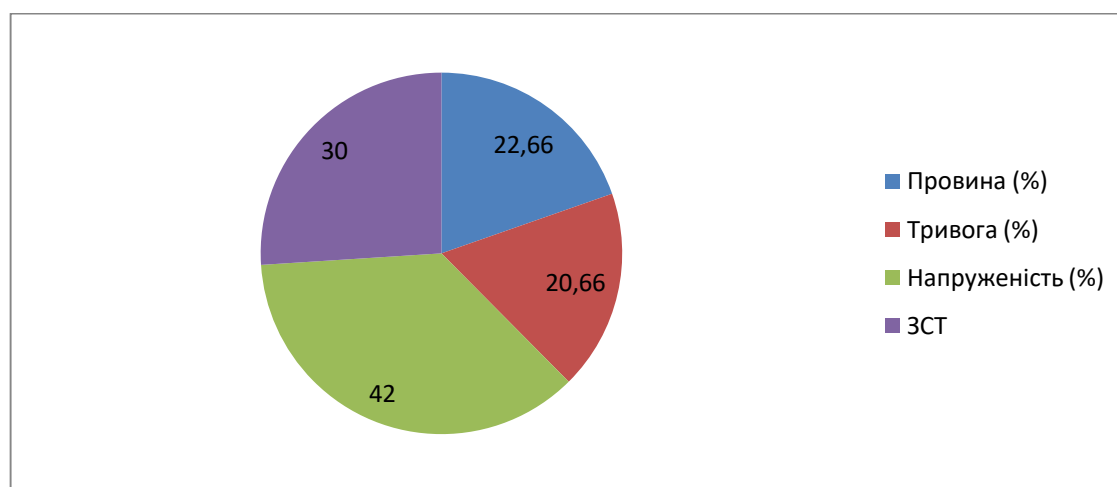


Рисунок 2.5.1 – Значення середніх показників сімейної тривоги за всією вибіркою, %

Важливо зазначити, що сімейна тривога, зазвичай, базується на слабо усвідомлюваній невпевненості індивіда у важливому аспекті життя. Це може бути невпевненість у почуттях свого партнера чи невпевненість у собі. Тоді особистість витісняє це почуття, оскільки воно проявляється в шлюбних стосунках і не збігається з його уявленнями про себе.

Визначення ступеня задоволеності шлюбом було одним із ключових завдань нашого емпіричного дослідження, тому ми, застосувавши тест-опитувальник задоволеності шлюбом (ОЗШ) (В. В. Століна, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенко), провели експрес-діагностику ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом у шлюбних партнерів. Отримані результати показані в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Ступінь задоволеності шлюбом досліджуваних шлюбних партнерів, за тестом-опитувальником задоволеності шлюбом

Показники (%) / Стать	Жіноча (%)	Чоловіча (%)	Вся вибірка (%)
Абсолютно неблагополучні	6,66	2,67	4,66
Неблагополучні	13,33	6,67	10
Швидше неблагополучні	13,33	6,67	10
Перехідні	5,33	8	6,67
Швидше благополучні	17,33	18,67	18
Благополучні	26,66	22,67	24,66
Абсолютно благополучні	17,33	34,67	26

Відповідно до аналізу отриманих результатів, представлених у таблиці 2.5, можна відзначити, що 6,66 % жінок вважають свої шлюбні стосунки абсолютно неблагополучними, тоді як серед чоловіків цей відсоток майже у 3 рази нижчий – 2,67 %. Схожа тенденція прослідковується і з показниками неблагополучних та швидше неблагополучних сімей: 13,33 % опитаних жінок і 6,67 % чоловіків стверджують, що їхні сім'ї неблагополучні і швидше неблагополучні. 5,33 % жінок та 8 % чоловіків продемонстрували приналежність до перехідного типу сімей. Швидше благополучними вважають свої сім'ї 17,33 % жінок і 18,67 % чоловіків. Найбільший відсоток серед опитаних респондентів складають благополучні сім'ї – 26,66 % жінок та 22,67 % чоловіків. Значна відмінність між показниками простежується у чоловіків та жінок щодо абсолютно благополучних

сімей: так, 17,33 % жінок і 34,67 % чоловіків вважають, що вони абсолютно задоволені своїми шлюбами, тобто кількість чоловіків, які вважають свій шлюб благополучних вдвічі більше, ніж жінок. На рисунку 2.6 продемонстровані графічний опис отриманих результатів.

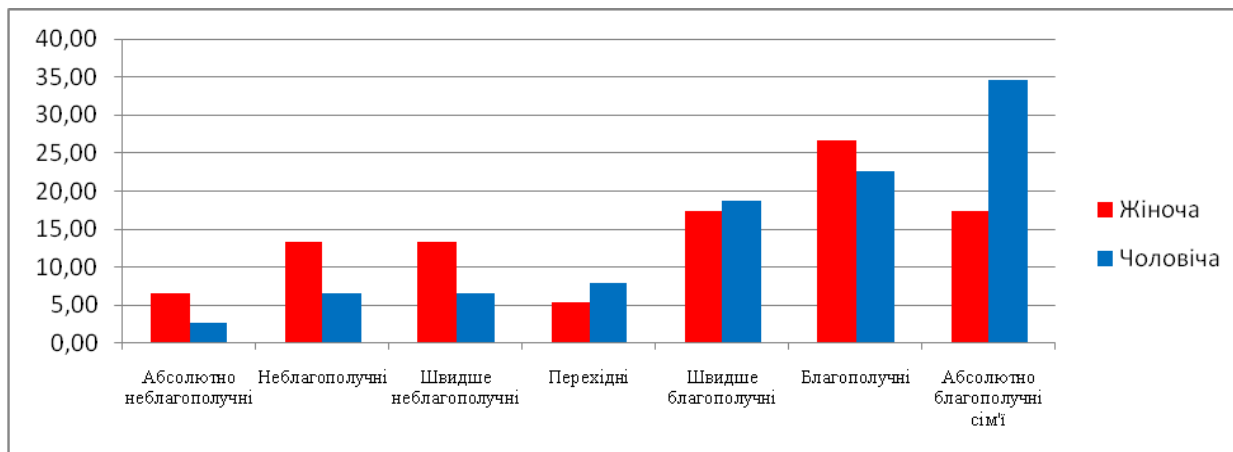


Рисунок 2.6 – Ступінь задоволеності шлюбом чоловіків та жінок, за тестом-опитувальником задоволеності шлюбом (%)

Загальний для всієї вибірки показник задоволеності шлюбом становить середнє арифметичне значення для сумарного відсотка чоловіків та жінок. На рисунку 2.7 зображена колова діаграма, яка унаочнює відсотковий розподіл досліджуваних за загальним рівнем задоволеності шлюбом.

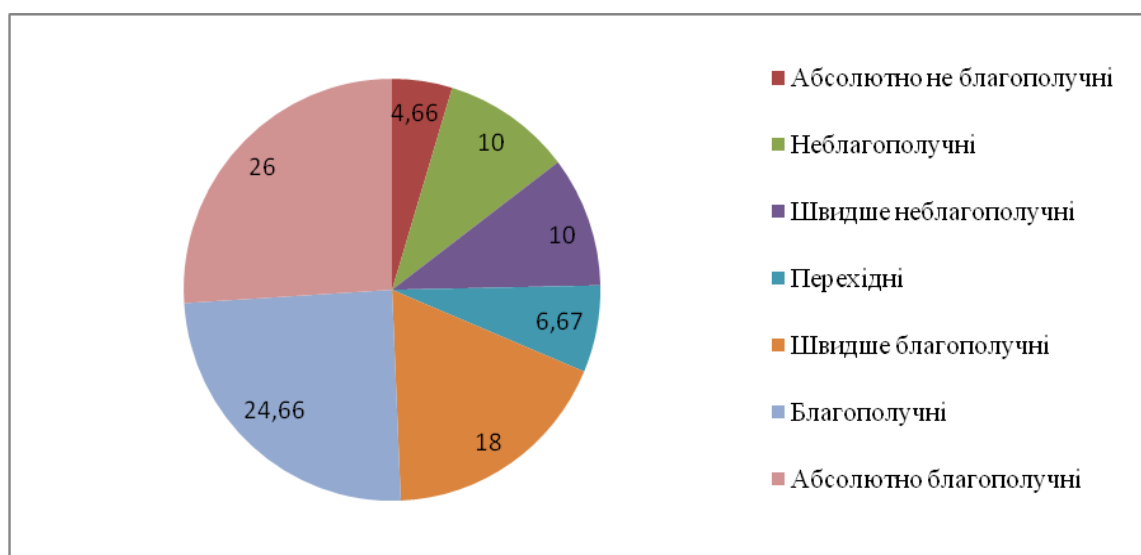


Рисунок 2.7 – Результати загальної вибірки задоволеності шлюбом (відсотковий розподіл досліджуваних), за тестом-опитувальником задоволеності шлюбом

За рисунком 2.7 ми бачимо, що у досліджуваній вибірці переважають благополучні (24,66 %) й абсолютно благополучні сім'ї (26 %). Загальна кількість неблагополучних сімей складає 24,66 %, перехідних – 6,67 % і швидше благополучних – 18 %. При цьому, зауважимо, що у чоловіків і жінок різне сприйняття благополучності своїх сімей: чоловіки частіше, ніж жінки, схильні сприймати свої сім'ї як благополучні, жінки – навпаки, частіше відзначають неблагополучність своїх сімей.

За допомогою опитувальника Басса-Дарки ми діагностували різні прояви агресії та ворожості у чоловіків та жінок, які перебувають у шлюбі. У таблиці 2.7. представлені результати діагностики рівнів агресії жінок.

Таблиця 2.7.

Розподіл досліджуваних жінок за рівнем різних видів агресії, за опитувальником Басса-Дарки (%)

Рівень	Низький	Середній	Високий
Фізична агресія	42,67	34,67	22,67
Непряма агресія	44	18,67	37,33
Роздратування	32	33,33	34,67
Негативізм	30,67	52	17,33
Образа	50,67	32	17,33
Підозрілість	44	33,33	22,67

Продовження таблиці 2.7.

Вербальна агресія	34,67	32	33,33
Почуття провини	38,67	20	41,33
Індекс агресії	44	21,33	34,67
Індекс ворожості	44	28	28

Як видно з таблиці 2.7, у досліджуваних жінок переважають низькі і середні показники агресії за тестом Баса-Дарки. Зокрема трохи більше, як у половини досліджуваних (52 %), виявлено середній рівень негативізму, у половини (50,67 %) – низький рівень образи. У значного відсотка наших досліджуваних (44 %) визначено низький рівень підозрілості та у 42,67 % – низький рівень фізичної агресії. Зауважимо, що у 41,33 % досліджуваних виявлено високий рівень показник почуття провини. Показали низький рівень почуття провини 38,67 % жінок, вербальної агресії – 34,67 %, роздратування – 32% і негативізму –

30,67 %. Визначено середі рівні: фізичної агресії – у 34,67 %, роздратування і підозрілості – у 33,33 % ; образи і вербальної агресії – у 32 % досліджуваних. Щодо високих показників, то отримано такі дані: 37,33 % досліджуваних мають підвищену непряму агресію, 34,67 % – роздратування і 33,33 % – вербальної агресії.

Порівняльний аналіз по рівням досліджуваних показників агресивності свідчить, що за фізичною і непрямою агресією переважають досліджувані з низьким (42,67 %) і середніми її рівнями (34,67 %). Подібна ситуація відзначена за підозрілістю (44 % досліджуваних з низьким і 33,33 % – з середнім рівнем). Досить цікавий розподіл досліджуваних за непрямою агресією і почуттям провини, де виявлено перевага досліджуваних з низьким і високим рівнем цих показників (44 % з низьким і 37,33 % жінок з високим рівнем за непрямою агресією; та 38,67 % з низьким та 41,33 % з високим рівнем за почуттям провини). За роздратуванням і вербальною агресією розподіл досліджуваних майже однаковий – приблизно по третині за кожним рівнем.

Низький рівень індексів агресії та ворожості виявлено у 44 % жінок, середній рівень індексу агресії – у 21,33 % та ворожості – у 28 % жінок; а високі показники цих індексів мають такий розподіл: 34,67 % жінок за індексом агресивності і 28 % – ворожості.

Графічно результати показано на рисунку 2.8.

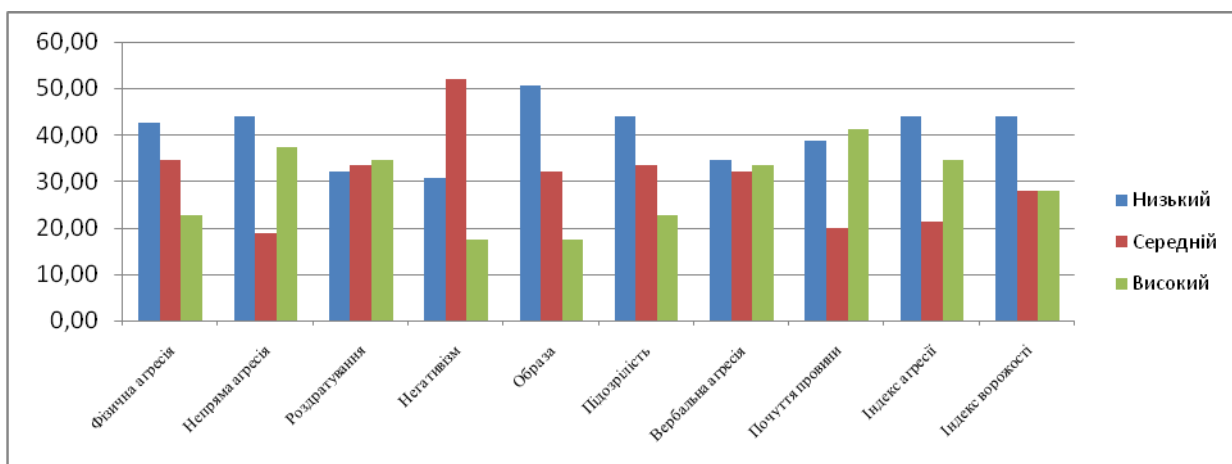


Рисунок 2.8 – Рівень агресії та ворожості жінок (%)

Отже, як видно з таблиці 2.7 і рисунку 2.8, у досліджуваних жінок найбільше переважає почуття провини, а також є тенденція до вияву непрямой і вербальної агресії та роздратування. Ворожість нижча за агресивність в цілому.

Аналогічний аналіз даних ми здійснили для досліджуваних чоловіків та визначили особливості їх агресії (див. табл. 2.8.).

Таблиця 2.8.

Рівень агресії чоловіків, за опитувальником Басса-Дарки (%)

Рівень	Низький	Середній	Високий
Фізична агресія	40	34,67	25,33
Непряма агресія	38,67	32	29,33
Роздратування	34,67	34,67	30,67
Негативізм	25,33	48	26,67
Образа	57,33	26,67	16
Підозрілість	46,67	36	17,33
Вербальна агресія	34,67	38,67	26,67
Почуття провини	42,67	20	37,33
Індекс агресії	44	25,33	30,67
Індекс ворожості	46,67	28	25,33

На відміну від жінок, більший відсоток чоловіків (25,33 %) мають високий рівень фізичної агресії. 29,33 % чоловіків продемонстрували високий рівень непрямой агресії, порівняно із жінками, кількість яких становить 37,33 %. Однакова кількість чоловіків – 34,67 % – показала низький і середній рівень роздратування. Майже половина опитаних чоловіків (48 %) відчують негативізм на середньому рівні. Більше половини опитаних чоловіків (57,33 %), як і жінки, відчують образу на низькому рівні. 17,33 % чоловіків мають високий рівень підозрілості. 26,67 % проявляють вербальну агресію на високому рівні, тоді як серед жінок цей відсоток складає 33,33 %. Чоловіки, на відміну від жінок, менше переживають почуття провини на високому рівні – 37,33 %. Варто зауважити, що цей показник розбіжний з результатом чоловіків у методиці визначення сімейної тривоги. Зокрема, можемо припустити наявність вищого рівня почуття провини у чоловіків саме в сім'ї. Загалом, кількість чоловіків з високими індексами агресії та ворожості нижча, ніж жінок. Так, 30,67 %

продемонстрували високий індекс агресії та 25,33 % – високий індекс ворожості, тоді як серед жінок дані показники становлять 34,67 % і 28 % відповідно.

Порівняльно за кожним показником агресії виявлено такі результати: у досліджуваних чоловіків переважають низькі показники образи (57 %), низькі і середні: підозрілості (46,67 % і 36 %) та фізичної агресії (40 % і 34,67 %) та непрямой агресії (38,67 % і 32 %). За почуттям провини виявлено перевага низького рівня (42,67 %) і значний відсоток досліджуваних з високим рівнем цього показника (37,33 %). За негативізмом виражено переважають досліджувані з середнім його рівнем (48 %). За роздратуванням розподіл досліджуваних з різними рівнями майже однаковий – приблизно по третині. За вербальною агресією майже однаковий відсотковий розподіл досліджуваних з низьким середнім рівнем (34,67 % і 38,67 % відповідно).

Низький індекс агресії, так само, як і в жінок мають 44 % досліджуваних чоловіків. Високий його показник мають 30,67 %, що дещо нижче ніж у жінок. Проте низький рівень ворожості у чоловіків виявлено на 2,67 % більше, ніж у жінок. Кількість останніх з високим показником ворожості на 2,67 % більша, ніж у чоловіків.

На рисунку 2.9. зображена діаграма з результатами діагностики агресії чоловіків, а на рисунку 2.9.1 представлені середні показники агресії та ворожості за всією вибіркою.

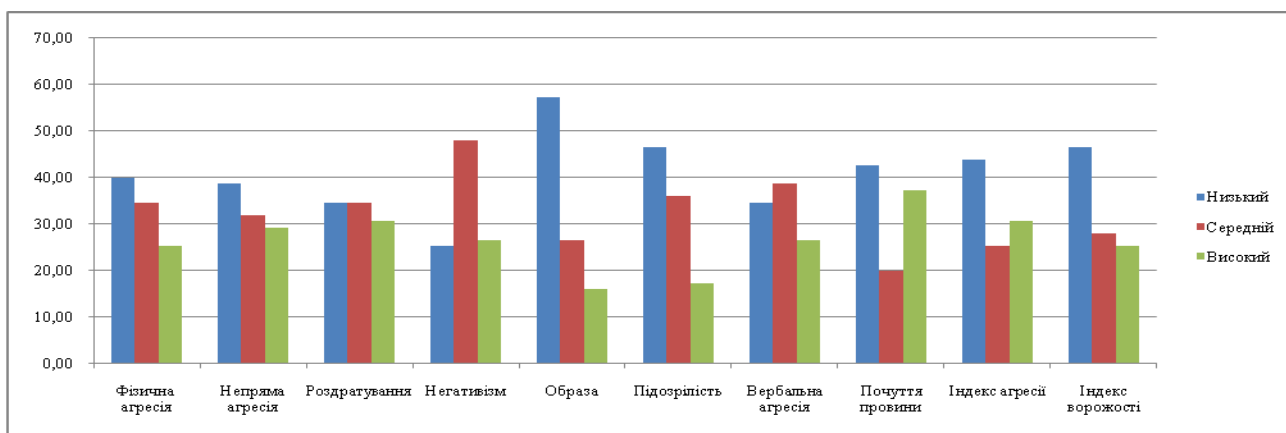


Рисунок 2.9 – Рівень показників агресії чоловіків, за опитувальником Басса-Дарки (%)

За отриманими даними, можна побачити, що у досліджуваних чоловіків, як і в жінок, переважають низькі і середні показники агресивності. У чоловіків виявлена тенденція до переживання почуття провини, що частково узгоджується з даними тесту опитувальника «Аналіз сімейної тривоги». При цьому зауважимо, що у чоловіків, за тестом Баса-Дарки, переважають досліджувані з низьким рівнем почуття провини. Така ситуація може бути обумовлена наявністю у чоловіків тривоги саме в сімейній сфері. Усі отримані дані ілюструють гендерну обумовленість досліджуваних показників.

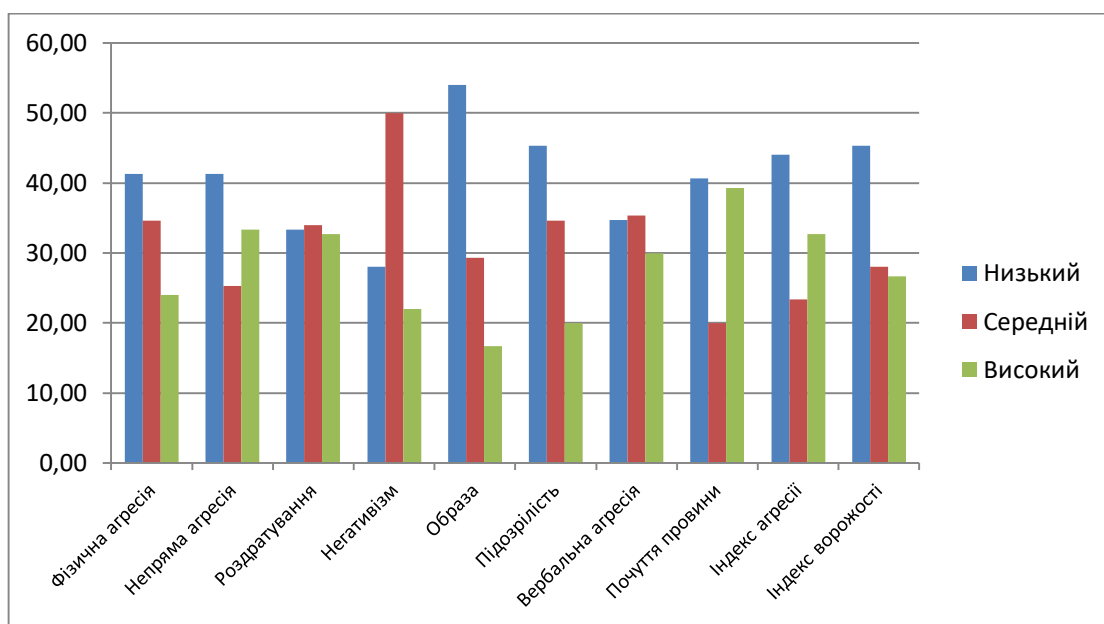


Рисунок 2.9.1 – Середні показники результатів діагностики агресії та ворожості за всією вибіркою, %

Зазначимо середні показники результатів діагностики агресії для всієї вибірки. Так, для 41,33% респондентів характерний низький рівень фізичної та непрямой агресії. Середній рівень роздратування переживає 34% опитаних. Половина респондентів (50%) відчувають негативізм на середньому рівні. Низькі рівні образи (54%) та підозрілості (45,33%) виявлено у досліджуваних. Вербальна агресія для 35,33% осіб та почуття провини для 40,67% досліджуваних проявляються на низькому рівні. Загалом за вибіркою середні значення індексу агресії та ворожості перебувають в межах низького рівня значень (44 % та 45,36 % відповідно).

Наступним етапом емпіричної діагностики у нашій роботі було **проведення психолінгвістичного вільного асоціативного експерименту**. Варто зазначити, що складність емотивності психолінгвістичного аналізу й опису передбачає застосування комплексних підходів до з'ясування особливостей сприйняття шлюбними партнерами феномену «ревності». Емотивність проявляється у мовних утвореннях, тому можливі як системно-структурні, так і функціонально-мовні підходи до вивчення даних об'єктів. Емоційні концепти базуються на емоційному понятті. У порівнянні з емоційними поняттями, емоційні концепти мають складнішу смислову структуру і включають в себе, крім тлумачення поняття, оціночні уявлення. Занурюючись у культурний простір, емоційні концепти знаходять додаткові вторинні ознаки у вигляді образу, оцінки [11, с. 25–28].

Спираючись на лінгвістичну теорію поля [53], ми дійшли висновку про те, що в сучасній українській мові існує лексико-семантичне поле «ревності». Список основних складових поля «ревності», містить «Українсько-російський словотворчий словник» З. С. Сікорської та «Великий тлумачний словник сучасної української мови» (за ред. В. Т. Бусел) [28]. Він налічує 15 одиниць, які здатні здійснювати базову вербалізацію феномену. Підставою для виділення лексико-семантичного поля слугує представленість у цьому системному об'єднанні слів з різних частин мови: дієслів (ревнувати, приревнувати, приревнувавши), іменників (ревності, ревнивець, ревність), прикметників (ревнивий, ревний), прислівників (ревниво, ревно). В ядрі лексико-семантичного поля знаходиться ім'я концепту – іменник ревності.

Аналіз словотворчого гнізда дозволив зробити висновок про те, що іменник «ревності» може мати множинну мотивацію: ревності від *ревнивий* і ревності від *ревнувати*. Семантична специфіка слова «ревності» як імені феномену визначає структуру лексико-семантичного поля «ревності» в українській мові, а також місце даного поля в системі лексичних об'єднань, що включають номінації емоційно психологічних понять. Потенційні смисли виступають не просто як додаткові стосовно ядрових компонентів, але й обумовлюють семантичний

розвиток і «комунікативне варіювання» слова, яке називає даний феномен в українській мові [76, с. 203].

Таким чином, з метою з'ясування семантичного простору «ревності» серед шлюбних партнерів проводився вільний асоціативний експеримент. Робота здійснювалась у письмовій формі за такою інструкцією: респонденти вказували стать, вік, сімейний стан і писали п'ять перших слів (словосполучень), які у них асоціювались зі словом-стимулом «ревності». Час на виконання завдання був обмеженим. Виділялось не більше 90 секунд на підбір 5 асоціацій. Всі учасники експерименту вважають себе носіями як української, так і російської мови.

Методика дослідження особистісного значення феномену «ревності» мала на меті за допомогою вільного прямого асоціативного експерименту виявити семантичні простори цього концепту. Асоціативні зв'язки встановлюються у процесі набуття суб'єктивного досвіду, а також пізнання досвіду історії діяльності людини. Вони обумовлені і контекстом культури, в якій особистість набуває досвіду, і її індивідуальним досвідом. Це дало можливість виявити як експліцитні, так й імпліцитні уявлення респондентів про ревності. Сукупність згенерованих окремими досліджуваними і вибіркою в цілому, асоціацій на стимул «ревності» дала можливість встановити лексико-семантичне поле цього стимулу. Аналіз даних проводився окремо за отриманими асоціативними реакціями та за загальним масивом. Групи слів, які створювали «гніздо асоціацій», наприклад: «недовірливість», «немає довіри», «не вірю», «втрата довіри» тощо – замінювалися одним пояснюючим словом-іменником («недовіра») або об'єднувалися в спільну комірку за місцем розміщення в рангу. За допомогою функції «частота» в Excel була встановлена абсолютна частота повторень та їх відсоткове значення. У таблиці 2.9. представлені результати ранжування отриманих асоціацій, абсолютні повторення асоціацій (тобто фактична кількість повторень певної асоціації) та частотні відсоткові значення перших 20-ти рангових лексем до слова-стимула «ревності» (відношення абсолютного значення певної лексеми до загальної кількості асоціацій).

Таблиця 2.9.

Частота значущих асоціацій респондентів на стимул «ревності»

Асоціації	Ранг	Абсолютне значення	% значення
недовіра	1	71	10,96
злість	2	47	7,25
образ	3	35	5,40
біль	4	34	5,25
конфлікт	5	31	4,78
завдрощі	6	23	3,55
сльози, тривога	7	21	3,24
невпевненість, розчарування	8	19	2,93
страх, розлучення, агресія, сумнів	9	18	2,78
сум, неповага	10	16	2,47
контроль, підозра, емоції, боротьба	11	15	2,31
страждання	12	14	2,16
стрес, відчай	13	13	2,01
проблема, зрада	14	12	1,85
гнів, помста	15	11	1,70
ненависть, розпач, негатив, слабкість	16	10	1,54
руйнація	17	9	1,39
самотність	18	7	1,08
апатія	19	6	0,93
залежність, криза	20	4	0,62

Здійснивши дослідження асоціацій до стимулу «ревності», було виявлено значну кількість рівночастотних асоціацій. Ядрової асоціацією 1 рангу стала асоціація «недовіра» (10,96 %). У зону найближчої периферії потрапили «злість» (7,25 %) – ранг 2, «образ» – ранг 3 (5,40 %), «біль» (5,25 %) – 4 ранг, «конфлікт» (4,78 %) – 5 ранг. Наступні реакції входять у зону віддаленої периферії. Так, «завдрощі» з частотою 3,55% мають 6 ранг, «сльози» і «тривога» (3,24 %) – 7 ранг, «невпевненість», «розчарування» (2,93 %) – 8 ранг, «страх», «агресія», «розлучення» та «сумніви» є рівночастотними реакціями (2,78 %) 9 рангу, а «сум» та «неповага» (2,47 %) – 10 рангу. 11 ранг з рівночастотними лексемами отримали «контроль», «підозра», «емоції», «боротьба» (2,31 %); «страждання» (2,16 %) – 12 ранг, «стрес» і «відчай» (2,01 %) – 13 ранг, «проблема» та «зрада» (1,85 %) – 14 ранг, «гнів» та «помста» (1,70 %) – 15 ранг, «ненависть», «розпач», «негатив»,

«слабкість» (1,54 %) – 16 ранг, «руйнація» (1,39 %) – 17 ранг, «самотність» (1,08 %) – 18 ранг. Усі інші є низькочастотними реакціями віддаленої периферії, а також одиничні реакції, які отримали частоту менше 1.

У підсумку дослідження асоціативного поля «ревності» за п'ятьма реакціями для жінок та чоловіків, ця лексема представлена як полісемантична і розкриває такі дефініції досліджуваного концепту:

- 1) ревності – це болісний сумнів у чийсь вірності («недовіра»), любові, повній відданості, підозра в прихильності, більшій любові до когось іншого;
- 2) ревності – це небажання ділити що-небудь з кимось іншим; заздрощі до успіху іншого;
- 3) ревності – суперництво, що веде до страху, боротьби, розлучення;
- 4) це явище має, переважно, негативне забарвлення, пов'язане з негативними емоціями ат почуттями (злість, гнів, відчай, страждання, апатія, ненависть, сльози, образа, тривога).

Далі ми здійснили частотний аналіз результатів вільного асоціативного експерименту за першою реакцією на слово «ревності». У таблиці 2.10. представлено, які лексеми змінили свої ранги за першою реакцією.

Таблиця 2.10.

Асоціації досліджуваних шлюбних партнерів на стимул «ревності» за першою реакцією

Асоціації	Ранг	Абсолютне значення	% значення
недовіра	1	31	22,14
заздрощі	2	23	16,43
емоції	3	13	9,29
злість	4	12	8,57
конфлікт	5	11	7,86
сльози	6	10	7,14
тривога	7	9	6,43

сумніви	8	8	5,71
образа	9	7	5,00
гнів	10	6	4,29

Згідно з аналізом першої реакції респондентів на слово-стимул «ревності», ми відібрали 10 перших рангів реакцій, які є високочастотними та належать до зони найближчої периферії асоціативного поля цього поняття. Отже, «недовіра» залишилась лідируючою лексемою 1 рангу з частотою 22,14 %. У ядро поля також потрапила реакція «зздрощі» (16,43 %), що підтверджує полісемантичність досліджуваного концепту і є семемою до поняття «ревності». Наступні реакції: «емоції» (9,29 %) – 3 ранг, «злість» (8,57 %) – 4 ранг, «конфлікт» (7,86 %) – 5 ранг, «сльози» (7,14 %) – 6 ранг, «тривога» (6,43 %) – 7 ранг, «сумніви» (5,71 %) – 8 ранг, «образа» (5,00 %) – 9 ранг і «гнів» (4,29 %) – 10 ранг.

Таким чином, згідно результатів проведеного психолінгвістичного вільного асоціативного експерименту нами було досліджено сприйняття шлюбними партнерами концепту «ревності». Зокрема виявлено, що це поняття асоціюється з недовірою (у 71 респондента), злістю, образою та болем. Психолінгвістичні уявлення респондентів про ревності проявились в амбівалентності емоцій, семантичними ознаками якої є полярні властивості «кохання» («турбота») – «ненависть» («сумнів», «підозра»).

Аналіз отриманих асоціацій на слово «ревності» дає можливість припустити, що в індивідуальному досвіді у наших респондентів переживання ревності пов'язано з *недовірою, злістю, образою, болем, конфліктом, зрадою, сльозми, тривоною, невпевненістю, розчаруванням, страхом, розлученням, агресією, сумнівами, сумом, неповагою, контролем, підозрою, емоціями, боротьбою, стражданнями, стресом, відчаєм, проблемою, зздрощами, гнівом, помстою, ненавистю, розпачем, негативом, слабкістю, руйнацією, самотністю, апатією, залежністю, кризою, небажанням, неврозом, обуренням, червоним кольором, хворобою, терпінням.*

Аналіз описаного вище психолінгвістичного сприйняття дефініції «ревності» свідчить про їхній багатокomпонентний, багаторівневий та

амбівалентний характер. Порівняємо результати, отримані в нашому експерименті, з даними етимологічних досліджень. Так, етимологічний словник української мови визначає, що лексема «ревності» походить від праслов'янської мови, з якої пішли: русько-церковно-слов'янське *рѣвьнь* жіночого роду (Ζήλος), старо-слов'янське *рѣвьнів'* (ζηλωτής), сербсько-церковно-слов'янське *рѣвєніє* (ѣріє), *рѣвьновати* (ζηλοῦν), українською – *ревнивий*, російською – *ревность*, *ревновать*, болгарською – *ревнив*, чеською – *řevnivost* (ревності), *řevňovat* (ревнувати), польською – *rzewniwy* (розчулений, схвилюваний), *rzewnić* (розчулити, -się (розчулитися), *rjewnić* (прагнути, ставати на чийсь бік, змагатися), *rjut* (сильний голод). Імовірно, етимологічно лексема «ревності» пов'язана з *ревіти*, *реву* [53; 141]. Загалом, дослідження підтвердило, що семантичне наповнення ядра лексеми «ревності» пояснюється психологічною категорією «недовіра».

Враховуючи науково-теоретичне вивчення дефініції ревності шлюбних партнерів, результати діагностики різних психологічних параметрів та проведення вільного асоціативного експерименту, ми розробили **власний авторський опитувальник діагностики рівня ревності шлюбних партнерів**. Застосування цієї методики дало нам можливість отримати унікальні результати щодо загального рівня ревності шлюбних партнерів, а також їхніх окремих компонентів (когнітивного, емоційного та поведінкового). В таблиці 2.11 ми згрупували показники ревності чоловіків та жінок, які перебувають у шлюбі, що дало нам змогу визначити їхні специфічні особливості.

Таблиця 2.11.

Рівні та компоненти ревності шлюбних партнерів

Стать	Рівні	Когнітивний (%)	Емоційний (%)	Поведінковий (%)	ЗРР (%)
Жіноча	Низький	52,67	38	70	58
	Середній	30,67	46	18,67	30
	Високий	16,67	16	11,33	12
Чоловіча	Низький	41,33	60	58,00	63,33
	Середній	53,33	30	21,33	26,67
	Високий	5,33	10	20,67	10

Результат діагностики показав, що 16,67 % жінок мають високий рівень когнітивного компоненту ревнощів, та 16 % – високий рівень емоційного компоненту. Найменший відсоток становить поведінковий компонент – 11,33 % опитаних. Водночас для чоловіків, провідним компонентом з високим рівнем прояву є саме поведінковий (20,67 % респондентів). 5,33 % досліджуваних чоловіків продемонстрували високий рівень когнітивного компоненту, а 10 % – високий рівень емоційного компоненту. Найвищий відсоток середнього рівня у жінок виявлено для емоційного компоненту ревнощів (46 %), серед чоловіків – для когнітивного компоненту (53,33 %). Отримані досліджуваними низькі рівні окремих компонентів ревнощів та їхнього загального рівня свідчать про наближення до нормативного значення (побутові ревнощі шлюбних партнерів), тому в рамках нашого дослідження ми не розглядаємо цю кількість респондентів (95 осіб) як статистично значиму і таку, що здатна ілюструвати гендерні особливості ревнощів шлюбних партнерів.

Варто проаналізувати загальний рівень ревнощів для досліджуваних чоловіків та жінок.

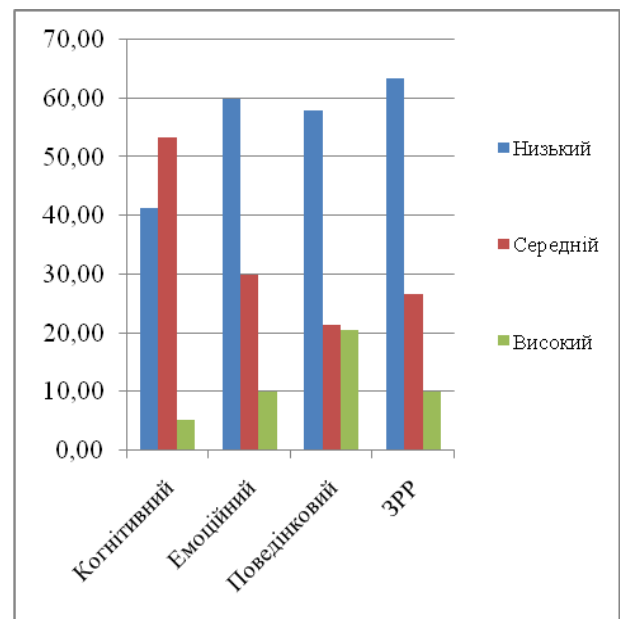
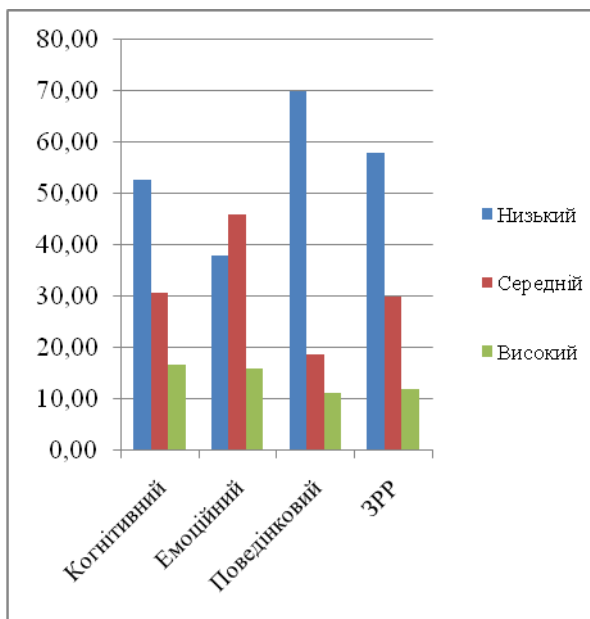


Рисунок 2.10 – Рівень ревнощів жінок (%) Рисунок 2.11 – Рівень ревнощів чоловіків

Як видно з рисунків 2.10 та 2.11, переважна більшість респондентів мають низький рівень ревнощів: 58 % жінок та 63,33 % чоловіків. 30 % жінок продемонстрували середній рівень ревнощів, тоді як серед чоловіків даний рівень притаманний 26,67 % опитаних. Високий рівень ревнощів проявляється у 12 % жінок і 10 % чоловіків. Відповідно до аналізу загального рівня ревнощів можна стверджувати, що жінки частіше переживають почуття ревнощів у сімейному житті. Так, 42 % жінок мають сумарно середній та високий рівень ревнощів у шлюбі, а сума цих рівнів для чоловіків складає 36,67 %.

Наступним етапом нашого дослідження було визначення кореляційних зв'язків між отриманими показниками самооцінки, самоповаги, сімейної тривоги, задоволеності шлюбом, агресії, ворожості та ревнощів шлюбних партнерів. З'ясування значимості та характеру кореляційних зв'язків між різними змінними було особливо важливим на етапі обґрунтування гіпотези нашого дослідження, оскільки статистичний супровід наших досліджень робить їх об'єктивними та репрезентативними. Кореляційний аналіз здійснювався за допомогою програми обробки статистичних даних SPSS Statistics 17.0 (див. табл. 2.12).

Таблиця 2.12.

Кореляційні зв'язки показників ревнощів згідно авторського опитувальника та детермінант їх виникнення (посилення рівнів)

Чинники ревнощів	Когнітивний компонент ревнощів	Емоційний компонент ревнощів	Поведінковий компонент ревнощів	Загальний рівень ревнощів
Самооцінка	-0,594**	-0,393*	-0,013	-0,671**
Самоповага	-0,168	-0,113	-0,175	-0,127
Вина	0,170	0,132	0,126	0,173
Тривога	0,189	0,464**	0,120	0,135
Напруженість	0,123	0,510**	0,116	0,223
Загальна сімейна тривога	0,176	0,281*	0,133	0,146
Задоволеність шлюбом	-0,190	-0,360*	-0,179	-0,571**
Фізична агресія	0,166	0,631**	0,697**	0,548**

Непряма агресія	0,201	0,401**	0,618**	0,525**
Роздратування	0,236	0,663**	0,401**	0,613**
Негативізм	0,260*	0,618**	0,360*	0,504**
Образа	0,116	0,637**	0,431**	0,520**
Підозрілість	0,271*	0,427**	-0,654**	0,370*
Вербальна агресія	0,179	0,465**	0,590**	0,472**
Почуття провини	0,232	-0,642**	-0,070	0,390*
Індекс агресії	0,221	0,495**	0,563**	0,480**
Індекс ворожості	0,237	0,331*	0,628**	0,400**

Примітка: * - кореляції, які значимі на рівні $p \leq 0,05$; ** - кореляції, які значимі на рівні $p \leq 0,01$; N=300.

Кореляційний аналіз дав можливість визначити наявність зв'язків, їх сили і значимості між змінними, що пов'язані з ревнощами. Отримані дані свідчать про експериментально-доказовий характер структурно-динамічних показників особистості ревнивця.

Як видно з таблиці 2.12, нами було визначено статистично значимі 2-сторонні від'ємні коефіцієнти кореляції між рівнями ревнощів шлюбних партнерів та самооцінкою: зокрема кореляція між самооцінкою і когнітивним компонентом ревнощів становить $-0,594^{**}$, між самооцінкою та емоційним компонентом $-0,393^{*}$ і з загальним рівнем ревнощів $-0,671$. Це свідчить про взаємний зворотній зв'язок самооцінки та ревнощів: чим вищою є самооцінка особи, тим нижчим є рівень її ревнощів.

Серед підструктур сімейної тривоги ми відмітили сильний додатний зв'язок емоційного компоненту ревнощів із тривогою ($0,464^{**}$) та напруженістю ($0,510^{**}$). Також, рівень загальною сімейної тривоги додатно корелює з емоційним компонентом ревнощів у значенні $0,281^{*}$. Від'ємний значимий зв'язок виявлено між рівнем задоволеності шлюбом та емоційним компонентом ревнощів ($-0,360^{*}$), а також загальним ($-0,571^{**}$) рівнем ревнощів. Це свідчить про те, що чим вищий рівень задоволеності шлюбом у членів подружжя, тим нижчим буде їх рівень ревнощів.

Ми також виявили тісні зв'язки між проявами агресії та ворожості з емоційним і поведінковим компонентами ревнощів. Так, кореляція між фізичною агресією та емоційним компонентом ревнощів становить 0,631**, поведінковим компонентом – 0,697**, і загальним рівнем ревнощів – 0,548**; між непрямую агресією та емоційним компонентом ревнощів – 0,401**, поведінковим компонентом – 0,618**, і загальним рівнем ревнощів – 0,525**. Кореляція між роздратуванням та емоційним компонентом – 0,663**, поведінковим компонентом – 0,401** і загальним рівнем ревнощів – 0,613**. Негативізм слабо корелює із когнітивним компонентом ревнощів – 0,260*, а з емоційним виявлена сильна кореляція – 0,618**, з поведінковим компонентом кореляція складає 0,360* і з загальним рівнем ревнощів – 0,504*. Рівень образи максимально тісно пов'язаний із емоційним компонентом ревнощів (при чому цей зв'язок 2-сторонній, що може свідчити про чинник і наслідок одночасно) і становить 0,637**; кореляція з поведінковим компонентом дещо нижча – 0,431**; а з загальним рівнем ревнощів – 0,520**. Підозрілість з різною силою корелює зі всіма рівнями ревнощів: 0,271* – з когнітивним компонентом; 0,427** – з емоційним, -0,654** – з поведінковим і 0,370* – із загальним рівнем ревнощів. Рівень кореляції вербальної агресії статистично значимий у зв'язках із емоційним компонентом – 0,465**, поведінковим – 0,590** та загальним рівнем ревнощів – 0,472**. Почуття провини характеризується наявністю статистично значимого від'ємного зв'язку з емоційним компонентом – -0,642** та додатним – із загальним рівнем ревнощів – 0,390*. Загалом, індекси агресії та ворожості ревних шлюбних партнерів тісно пов'язані із емоційним компонентом (агресія – 0,495**, ворожість – 0,331*) та поведінковим компонентом (агресія – 0,563**, ворожість – 0,628**). Рівень зв'язку агресії із загальним рівнем ревнощів – 0,480**, ворожості – 0,400**.

Варто зазначити, що в описі кореляційної плеяди ми не звертались до зв'язку самоповаги та сімейної провини із рівнями ревнощів, оскільки значимих кореляцій між цими даними не було встановлено. Ймовірно, це можна пояснити

значною суб'єктивністю у високій оцінці власної значущості та відсутністю сімейної провини. Даний факт важливий для подальших досліджень та висновків.

Окрім виявлення кореляцій між особистісними параметрами ревнощів, наше дослідження включало і встановлення зв'язку між терміном спільного подружнього життя (стаж офіційного шлюбу) і змінами у рівнях ревнощів партнерів. Отримані результати представлені в таблиці 2.13.

Таблиця 2.13.

Кореляційні зв'язки між стажем офіційного шлюбу та ревнощами

Компоненти ревнощів	Когнітивний компонент ревнощів	Емоційний компонент ревнощів	Поведінковий компонент ревнощів	Загальний рівень ревнощів
Стаж офіційного шлюбу	-0,657**	-0,447**	-0,211*	-0,308*

Примітка: кореляція значима на рівні $p \leq 0,01$ (2-стороння).

З таблиці 2.13 ми бачимо, що тісний від'ємний зв'язок спостерігається між терміном шлюбу та когнітивним й емоційним компонентами ревнощів, тобто, чим тривалішим є шлюб, тим менше у ньому є ревнощів. Це пояснює зменшення проявів даних компонентів із тривалістю проживання шлюбних партнерів у спільному сімейному житті. Загальний рівень ревнощів та їхній поведінковий компонент менше залежать від стажу офіційного шлюбу. Варто зауважити, що під час дослідження наші респонденти (незалежно від статі), які перебувають у шлюбі понад 20 років, неодноразово зазначали, що їх почуття кохання, прив'язаності та ревнощів досить зменшились, порівняно із початковими роками шлюбу.

Таким чином, проведене нами емпіричне дослідження показників ревнощів шлюбних партнерів та можливих чинників їх виникнення виявило наявність гендерних відмінностей, зміни рівнів ревнощів відповідно до стажу сімейного життя, а також наявність додатних і від'ємних значимих кореляційних зв'язків між отриманими даними. Так, було встановлено наступне: взаємний зворотній зв'язок самооцінки та ревнощів; сильний додатний зв'язок емоційного компоненту ревнощів із тривогою (0,464**) та напруженістю (0,510**); від'ємний значимий зв'язок виявлено між рівнем задоволеності шлюбом та емоційним

компонентом ревнощів (-0,360*); рівень зв'язку агресії із загальним рівнем ревнощів – 0,480**, ворожості – 0,400**; тісний від'ємний зв'язок між терміном шлюбу та когнітивним й емоційним компонентами ревнощів, тобто, чим тривалішим є шлюб, тим менше у ньому є ревнощів. Це дало нам можливість сформулювати первинний перелік характеристик ревнивої особистості, яка перебуває у шлюбі та визначити власну типологію ревнивців і їх специфічні тенденції, що представлено у наступному підрозділі.

2.4. Характеристика психологічних типів ревнивців

Теоретико-методологічний аналіз різноманітних підходів з питань дослідження ревнощів дав нам підстави констатувати, що наразі фактично відсутні роботи експериментально-доказового характеру про структурно-динамічні показники особистості ревнивця. Н. В. Чумичева [184, с. 125–127] зазначає, що класична хрестоматійна типологія ревнивців ґрунтується на розумінні ревливості як девіації і налічує сім основних варіантів девіантних ревнивців: параноїдальні, нарцисичні, психопатичні, мазохістичні, шизоїдні, або унікаючі, істеричні, obsесивно-компульсивні ревнивці. Характеристика кожного типу відповідає типу ревнощів, які описані в першому розділі дисертації.

М. І. Каминін [60, с. 148–150] пропонує типологію ревнивців залежно від впливу домінуючих сфер прояву ревнощів:

- дитячі – психологічні дослідження нерідко виявляють риси психічного інфантилізму в осіб, що переживають дитячі ревнощі. Це проявляється у наступних ознаках: невпевненості у прийнятті рішень, залежності, страху втрати, появі сильних переживань та нервових реакцій, проблеми зі сном, біполярності емоційного стану (плач змінюється сміхом), відмові робити те, що раніше приносило задоволення, бунті та бажанні робити все наперекір;

- підозрілі – характеризуються порушенням інтимності у стосунках. Девіз таких ревнивців – «Доведи мені свою любов». Вони не вірять, що важливі для свого партнера і весь час підозрюють його в розігруванні почуттів, брехні та

прикиданні. Проявляються такі ревнивці в тихому і довгому накопиченні дратівливості через постійну підозрілість («А чого це він/вона такий щедрий? Зрадив?»). Часто завершується бурхливим спалахам-скандалом, який демонструє тотальну недовіру;

- професійні – є типовими для нашого часу. Такими ревнивцями стають у ситуаціях спільної роботи і характеризуються проявами деструктивних емоцій, що з'являються через прагнення визнання у професійному середовищі;

- сексуальні – найчастіше характеризуються ревнивими реакціями до колишніх сексуальних партнерів та нав'язливими думками про минулу інтимну поведінку своїх шлюбних партнерів;

- нарцисичні – такі ревнивці з дитинства відчувають себе нелюбимими, непотрібними для своїх батьків. Коли партнер говорить їм про свою любов, нарцисичний ревнивець не вірить в те, що його просто люблять і підозрює обман. Власний дитячий досвід змушує ревнивців постійно порівнювати себе з ідеальним, успішнішим суперником і не вірити партнеру, який любить людину такою, якою вона є. Нарцисичний ревнивець починає ревнувати свого партнера до уявного ідеального суперника;

- мазохістичні – ревнивці навмисне фантазують про невірність, зраду партнера та очікують ревності для того, щоб відчути біль і викликати задоволення від цього переживання;

- провокаційні – цей тип ревнивців характеризується використанням маніпуляції ревнощами – спробами викликати ревності у свого партнера. Наприклад, жінка може зумисно купити самій собі букет квітів, при цьому партнеру сказати, що подарував інший чоловік. Мета такої маніпуляції – спровокувати у чоловіка (партнера) ревності, стимулювати його увагу і активність до себе, вивести чоловіка з рівноваги, змусивши повірити в наявність суперника, збільшити власну цінність для чоловіка. Жінка імітує залицяння іншого чоловіка або навмисно їх перебільшує.

Є. М. Потапчук [120, с. 148] виділяє три типи ревнивців, залежно від виду ревності, які вони переживають: класичні, алкогольні (наркотичні) і патологічні

ревнивці. Перший вид автор відносить до нормальних, побутових ревнивців, які можуть самі справлятися зі своїми переживаннями за допомогою соціально прийнятних способів. Патологічні та залежні ревнивці характеризуються хворобливими станами, які потребують медикаментозної та психологічної терапії.

Спираючись на теоретичний аналіз та отримані результати проведеної нами психологічної діагностики, ми розробили власну типологію ревнивців – шлюбних партнерів – та описали їхню характеристику. Першоджерельним критерієм класифікації є параметр норми, оскільки патологічні ревнощі, які є основним або супутнім психічним розладом і перебувають у компетенції лікарів-психіатрів і класифікація даних діагнозів уже чітко визначена в Міжнародній класифікації хвороб (МКХ) 10 [50]. Ми виділили три основних типи ревнивців: конативний (поведінковий), реактивний (емоційний), пізнавальний (когнітивний) та визначили особливості прояву за специфікою статі (див. табл. 2.14). Часто зустрічаються комбіновані типи. Вузько специфічна діагностика на підставі бесіди та використанні психодіагностичного інструментарію дозволяє визначати тип ревнивця, рівень прояву його ревнощів та сформулювати програму консультативної чи психокорекційної роботи для психологів-практиків.

Характеристика психологічних типів ревнивців відбувалась за певними параметрами: типом переживання та інтенсивністю. За типом переживання розрізняють *активний* (ревнивець здійснює пошук необхідної інформації, відкрито проявляє свої почуття, може активно боротися із суперником та бажати повернути партнера) та *пасивний* (відмовляється від аналізу та рефлексії ймовірної подружньої невірності, не проявляє своїх справжніх почуттів, бездіяльний). Інтенсивність характеризується глибиною та тривалістю переживання ревнощів. Виділяють два типи: *сильне та глибоке переживання* виникає через сильний страх втратити партнера і пов'язане з особистісними особливостями: інертністю, недостатньою соціальною та комунікативною компетентністю, а також обмеженням кола спілкування, сильною залежністю від партнера у досягненні життєвих цілей. *Помірне переживання* характеризується соціально прийнятними реакціями у ситуаціях

ревнощів через уявну чи об'єктивну невірність/зраду партнера, збереженням стабільності стосунків у шлюбі та цінністю партнера незважаючи на сімейні негаразди. Чинники виникнення можуть бути *суб'єктивними* (фантазування про ймовірного суперника та невірність партнера) чи *об'єктивними* (ситуації адюльтеру, наявність реального коханця та факту зради).

Таблиця 2.14.

Характеристики психологічних типів ревнивців

Стать	Типи ревнивців	Психологічна характеристика типу
Жіноча	Пізнавальний (когнітивний)	Провідний тип серед жінок ! <i>Інтенсивність</i> – сильне та глибоке переживання <i>Тип переживання ревнощів</i> – активний <i>Різновид</i> підозрілих ревнощів (за М. І. Камініним) <i>Чинник виникнення</i> – суб'єктивний Від'ємно корелює з рівнями самооцінки та тривоги. Від'ємно пов'язані з якістю взаємостосунків та задоволеністю шлюбом
	Емоційний (реактивний)	Провідний тип серед жінок ! <i>Інтенсивність</i> – сильне та глибоке переживання <i>Тип переживання ревнощів</i> – активний <i>Різновид</i> реактивних, афективних ревнощів (за А. Н. Волковою) <i>Чинник виникнення</i> – об'єктивний Від'ємно корелює з рівнями самооцінки та тривоги, додатно – з рівнями агресії Додатно пов'язані з якістю взаємостосунків та задоволеністю шлюбом
	Конативний (поведінковий)	<i>Інтенсивність</i> – помірне переживання <i>Тип переживання ревнощів</i> – пасивний <i>Різновид</i> підозрілих ревнощів (за М. І. Камініним) <i>Чинник виникнення</i> – суб'єктивний Від'ємно корелює з рівнями самооцінки та тривоги Від'ємно пов'язані з якістю взаємостосунків та задоволеністю шлюбом

Продовження таблиці 2.14.

Чоловіча	Пізнавальний (когнітивний)	<i>Інтенсивність</i> – помірне переживання <i>Тип переживання ревнощів</i> – пасивний <i>Різновид</i> підозрілих ревнощів (за М. І. Камініним) <i>Чинник виникнення</i> – суб’єктивний Від’ємно корелює з рівнями самооцінки та тривоги Від’ємно пов’язані з якістю взаємостосунків та задоволеністю шлюбом
	Емоційний (реактивний)	<i>Інтенсивність</i> – помірне переживання <i>Тип переживання ревнощів</i> – пасивний <i>Різновид</i> реактивних, афективних ревнощів (за А. Н. Волковою) <i>Чинник виникнення</i> – об’єктивний Додатно корелює з рівнями самооцінки, тривоги, агресії Додатно пов’язані з якістю взаємостосунків та задоволеністю шлюбом
	Конативний (поведінковий)	Провідний тип серед чоловіків ! <i>Інтенсивність</i> – глибоке та сильне переживання <i>Тип переживання ревнощів</i> – активний <i>Різновид</i> підозрілих ревнощів (за М. І. Камініним) <i>Чинник виникнення</i> – суб’єктивний Від’ємно корелює з рівнями самооцінки та тривоги Від’ємно пов’язані з якістю взаємостосунків та задоволеністю шлюбом

Як було зазначено вище, тип ревнивця можна визначити відповідно до переважаючого (чи комбінованого) компоненту ревнощів за допомогою нашого авторського опитувальника. Ми солідарні з думкою Р. Ріделл і Р. Брінгла [227], що реактивний різновид становить емоційний компонент ревнощів, а підозрілий – їхні когнітивний і поведінковий елементи.

Представимо загальну характеристику трьох типів ревнивців. Так, реактивні (емоційні) ревнощі продукуються зовнішніми явищами (наприклад, ситуацією адюльтеру, загрозою взаємозалежності і довірі між шлюбними партнерами) і додатно пов’язані з якістю стосунків у сім’ях.

Емоційні ревниці часто проявляють афективні реакції, їхні переживання яскраві, емоційно забарвлені, але при цьому не мають певного полюсу – можуть бути і позитивними, і негативними. Так, гнів, злість, відчай, страх, ненависть, презирство до себе та партнера, почуття неповноцінності можуть поєднуватися з любов’ю, пристрастю, надією.

Амбівалентність емоцій обумовлена індивідуально-психологічними характеристиками особистості. Для емоційних ревнивців частіше притаманний активний тип переживання ревнощів, який проявляється у відкритому вираженні почуттів. Якщо ж тип переживання ревнощів пасивний, ревнивець буде приховувати свої справжні почуття, відмовлятиметься демонструвати чи озвучувати свої емоції та переживання.

Когнітивні ревнивці з'являються на фоні появи підозрілих ревнощів у стосунках шлюбних партнерів. Цей різновид ревнивців виникає через внутрішні чинники. Як показало наше дослідження, частіше це низький рівень самооцінки, високий рівень особистісної та сімейної тривоги, агресивність та ворожість як особистісний фактор. Когнітивні ревнощі від'ємно корелюють з якістю стосунків у шлюбних партнерів. У підозрілих ревнощів домінують ендогенні фактори, і цей тип ревнивців може ставати деструктивним для сімейних стосунків. Когнітивні ревнивці з активним типом переживання ревнощів шукають інформацію, займаються рефлексією та аналізом причин появи суперника у партнера, його реальних або уявних проявів невірності чи навіть зради. Вони можуть відстежувати генезис та історію подружньої невірності, їхню когнітивну атрибуцію, здійснювати пошук винного у ситуації, яка склалась. За пасивного типу переживання когнітивних ревнощів, особа відмовляється від аналізу та рефлексії ситуацій невірності та зради шлюбного партнера.

Поведінкові або конативні ревнивці виникають через появу суб'єктивних ревнощів у стосунках шлюбних партнерів. Типовими реакціями є як активна форма поведінки: боротьба за стосунки і партнера, так і пасивна – відмова від боротьби.

Активний тип переживання поведінкових ревнощів включає максимально виражений супротив, прагнення та дії, що спрямовані на повернення партнера у сім'ю. Часто ця боротьба направлена на відновлення та стабілізацію стосунків з партнером (через пояснення, вмовляння, прохання, погроз, шантажу) та усунення конкурента (шляхом провокування жалості, співчуття). Пасивний тип

характеризується бездіяльністю, відмовою від боротьби і часто – припиненням стосунків шляхом розлучення та дистанціювання від партнера.

Таким чином, ми проаналізували та визначили три основних типи ревнивців, які базуються на відповідних типах ревнощів шлюбних партнерів: емоційні, поведінкові, когнітивні. Кожен із цих типів може проявляти два полюси переживання ревнощів: активні і пасивні. Тип переживання, суб'єктивна чи об'єктивна детермінація виникнення ревнощів, особливості їх прояву, поведінкові та комунікативні реакції ревнивців є індивідуально-типологічними і обумовлені особистісними особливостями певної людини. Загалом, відповідно до результатів проведеної нами психологічної діагностики свідчать, що чоловіки частіше є *поведінковими* ревнивцями, а жінки – *когнітивними* та *емоційними*. Як для чоловіків, так і для жінок збільшення терміну спільного шлюбного життя є механізмом зниження рівня гостроти ревнощів у стосунках. Наше дослідження певною мірою підтверджує гіпотезу та напрацювання М. Етріджа [194] про те, що близькі стосунки (шлюб) і тривалий тісний зв'язок партнерів приводить до послаблення романтичних пристрастей, і в тому числі рівня ревнощів.

Висновки до другого розділу

У процесі емпіричного дослідження було здійснено психологічну діагностику рівнів самооцінки, самоповаги, сімейної тривоги, задоволеності шлюбом, агресії-ворожості, компонентів ревнощів та їхнього загального рівня у шлюбних партнерів. Отримані результати дали можливість визначити соціально-психологічні особливості виникнення та прояву ревнощів у членів подружжя, які перебувають в офіційних шлюбних стосунках.

Аналіз результатів дозволив визначити наступні закономірності та специфіку ревнощів шлюбних партнерів.

1. Експрес-діагностика рівня самооцінки продемонструвала, що половина опитаних респондентів (як чоловіків, так і жінок) мають середній рівень

цього показника. Разом з тим, рівень самооцінки має тісний зв'язок та від'ємно корелює із когнітивним та емоційним компонентами ревнощів, а також має від'ємний вплив на загальний рівень ревнощів. Самоповага як підструктура самооцінки не показала значимого кореляційного зв'язку з ревнощами, проте, як і для самооцінки, направленість збереглась від'ємна.

2. Загальна сімейна тривога, напруженість у сімейних стосунках додатно та 2-сторонньо корелює на значимих рівнях із емоційним компонентом ревнощів.

3. Рівень благополучності сім'ї та ступінь задоволеності шлюбом має від'ємну кореляцію із емоційним компонентом ревнощів та їхнім загальним рівнем. Тобто, можна стверджувати, що чим більше сім'я спрямована до благополучності, тим нижчим буде рівень емоційного компоненту ревнощів та їх загального показника. Цей параметр також є 2-стороннім і, відповідно, ревнощі будуть чинником появи неблагополучних сімейних стосунків.

4. Багато тісних, додатних та від'ємних зв'язків було встановлено із елементами агресії та ворожості. Так, фізична агресія сильно впливає на емоційний та поведінковий компонент ревнощів та є чинником загальних ревнощів. Непряма агресія більше впливає на поведінковий компонент, а рівень роздратування – на емоційний. Негативізм також додатно корелює з емоційним компонентом та загальними ревнощами. Рівень образи має 2-сторонній прямий зв'язок із загальним рівнем ревнощів шлюбних партнерів, емоційним та поведінковим компонентами. Підозрілість значимо та від'ємно корелює із емоційним та поведінковим компонентами. Вербальна агресія, як і попередній елемент, додатно пов'язана з загальними ревнощами, поведінковим та емоційним компонентами. Почуття провини має обернену кореляцію з емоційним компонентом. Індекси агресії та ворожості мають тісні прямі кореляції з загальним рівнем ревнощів. Відповідно до отриманих даних, можна зробити висновок, що показники агресії найсильніше, порівняно із самооцінкою, самоповагою, тривогою та задоволеністю шлюбом, пов'язані із ревнощами шлюбних партнерів.

5. З'ясовано гендерні особливості ревнощів для чоловіків та жінок. Так, жінки частіше демонструють емоційний та когнітивний компоненти ревнощів, тоді як чоловіки більше проявляють поведінковий компонент. Високий загальний рівень ревнощів більше притаманний жінкам. Стаж сімейного життя від'ємно корелює із рівнем загальних ревнощів та є чинником зниження цього показника.

6. Вільний асоціативний психолінгвістичний експеримент показав, що поняття «ревнощі» у респондентів асоціюється з недовірою, злістю, гнівом, образою, болем, страхом. Психолінгвістичні уявлення про цей феномен демонструють амбівалентність емоцій, семантичними ознаками якої є полюсні ознаки: «кохання» («турбота») – «ненависть» («сумнів», «підозра»).

7. На основі отриманих результатів діагностики була сформована типологія ревнивців та представлена психологічна характеристика кожного з представлених типів: емоційного, когнітивного та поведінкового. Виділені також специфічні відмінності ревнощів у чоловіків та жінок – шлюбних партнерів.

Основні положення другого розділу висвітлено в наступних публікаціях:

1. Петяк О. В. Дослідження особливостей взаємозв'язку ревнощів та агресії у шлюбних партнерів. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. Запоріжжя: Класич. приват. ун-т, 2019. 3(1). С. 148-152. URL: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/8003>.

2. Петяк О. В., Антонова З. О., Руденок А. І. Індивідуально-психологічні особливості прояву почуття ревнощів у шлюбних партнерів. *Матеріали III Міжнародної наукової конференції*. Leipzig Universiti, Faculti of Sciences and Philosophy, 2019. С. 61–64.

3. Петяк О. В., Комар Т. В. Методи психологічної діагностики проявів почуття ревнощів у шлюбних партнерів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Загальна психологія*.

Історія психології. Етнічна психологія. Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2020. Т. IX, вип. 13. С. 311-329.

4. Петяк О. В. Особистісна тривожність як індивідуально-психологічний чинник ревнощів у шлюбних стосунках студентів. *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр.* Запоріжжя: Класич. приват. ун-т, 2020. 3 (1). С. 148–152.

5. Petiak O. Associative and Gender Aspects of the Emotional Concept of Jealousy in the Ukrainian Linguistic Culture. *East European Journal of Psycholinguistics*, 2020, 7(1). <https://doi.org/10.29038/eejpl.2020.7.1.pet>

6. Петяк О. В. Психологічні аспекти статево-рольових реакцій на ревнощі у стосунках шлюбних партнерів. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції.* Київ, 2020. 2. С. 151–154.

У публікаціях основних положень другого розділу брали спільну участь такі дослідниці: З.О.Антонова, Т. В. Комар, А. І. Руденок. У статті «Методи психологічної діагностики проявів почуття ревнощів у шлюбних партнерів» внесок Т. В. Комар становить 40 %, у тезах «Індивідуально-психологічні особливості прояву почуття ревнощів у шлюбних партнерів» відсоток участі З.О.Антонової та А. І. Руденок становить по 20% відповідно для кожної авторки.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ У ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ

3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування програми психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів

У попередньому розділі нашої наукової праці представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку ревнощів з низкою соціально-психологічних чинників, імовірний вплив яких на ревнощі був визначений унаслідок теоретичного аналізу. А саме, вивчався зв'язок ревнощів з самооцінкою, самоповагою, агресією, рівнем задоволеності шлюбом, сімейною тривогою. Для цього було використано сім діагностичних методик, а під час

обробки даних були враховані вік і стать досліджуваних. Нами було визначено, що досліджені показники додатно та від'ємно корелюють із ревнощами членів подружжя. Наприклад, низький рівень самооцінки та самоповаги ймовірно посилюють рівень ревнощів. Інколи досліджені нами параметри можуть призводити до трансформації почуття ревнощів від нормального, побутового рівня до хворобливого, патологічного стану. Високі рівні сімейної тривоги, переживання партнерами постійного почуття провини в родині, перебування в стані напруження та стресу призводять до погіршення взаємостосунків і посилення рівнів прояву подружніх ревнощів. Майже всі компоненти агресії, як у чоловіків, так і в жінок, додатно корелюють із загальним рівнем ревнощів та їхніми окремими компонентами. Причому, цей зв'язок є двостороннім, що може свідчити про негативний вплив агресії на прояви ревнощів, так само як і ревнощі провають посилення агресії у шлюбних партнерів.

Підсумовуючи вище наведені дані, можна стверджувати, що високий рівень ревнощів негативно впливає на стосунки між шлюбними партнерами, погіршує емоційний стан шлюбних партнерів, якість стосунків між ними. Таким чином, перед нами постала задача розробити програму психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів. Ця програма отримала назву «Антиревнощі» і була створена на основі результатів нашого емпіричного дослідження, яке описано вище. Програма складається з п'яти занять, кожне з яких містить міні-лекції, соціально-психологічний тренінг та самостійну роботу учасників програми з періодичністю одне п'ятигодинне заняття на тиждень (загальна тривалість – 25 год., або 1500 хв.)

Наведемо послідовність нашої роботи над третім розділом дисертації:

- 1) розробка програми психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів «Антиревнощі» (добір відповідних меті і завданням програми матеріалів для лекцій, тренінгових вправ і завдань для самостійного опрацювання учасниками експерименту);
- 2) формування контрольної та експериментальної груп та реалізація програми;

3) проведення повторного психодіагностичного дослідження рівня ревнощів та інших досліджуваних у другому розділі показників;

4) здійснення порівняльного аналізу отриманих результатів з даними констатувального експерименту та визначення ефективності розробленої програми.

Під час застосування програми психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів «Антиревнощі» ми здійснювали психокорекційний вплив на визначені у нашому дослідженні чинники негативного прояву ревнощів у шлюбних партнерів, а саме: самооцінку, агресію, тривожність, стрес та взаємодію між подружжям. Програма складається з п'яти занять, кожне з яких спрямоване на роботу із різними чинниками, що пов'язані із ревнощами в сімейних стосунках. Перший тренінг містить вступну міні-лекцію про феномен ревнощів, міфи і стереотипи щодо них, особливості, форми прояву та негативний вплив, який вони можуть чинити у стосунках шлюбних партнерів.

Програма психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів «Антиревнощі»

Мета програми психологічної корекції– зменшення ревнощів у шлюбних партнерів.

Завдання програми психологічної корекції:

- здійснення психологічної просвіти щодо ревнощів у шлюбних партнерів;
- навчання учасників програми визначати свої почуття та емоції щодо шлюбного партнера, виявляти особливості своїх ревнощів;
- оволодіння навичками психологічно грамотного переживання ревнощів і застосовування стратегій емоційного реагування, спровокованих ними;
- розвиток саморозуміння та розуміння шлюбного партнера;
- вдосконалення шлюбних стосунків.

Адресна група: шлюбні партнери, які переживають ревнощі.

Тривалість: 25 годин (5 занять по 5 годин).

Частота: 1 раз на тиждень.

Кількість учасників: від 8 до 12 осіб (4–6 шлюбних пар).

Умови проведення: просторе приміщення з кількістю стільців відповідно до учасників психокорекційної програми, включаючи ведучого.

Розміщення учасників: сидячи на стільцях у колі.

Використані методи і прийоми: міні-лекції, розвивальні і корекційні вправи, групові дискусії, аналіз психологічних ситуацій, релаксації, візуалізації, дихальні вправи, гімнастичні і психогімнастичні вправи, техніки з арттерапії (малювання, колаж).

Очікувані результати:

- знання про природу ревнощів, їх причини і наслідки, позитивні і негативні аспекти;
- визначення індивідуального профілю ревнощів та розробка стратегії подолання їх негативного впливу;
- оволодіння психологічними інструментами для підвищення особистої ефективності у сфері стосунків і подолання болісних переживань;
- поліпшення стосунків зі шлюбним партнером.

Структура кожного заняття: вступна частина (привітання, налаштування на роботу); теоретична частина (лекція відповідно до теми заняття); практична частина (психокорекційні і розвивальні вправи відповідно до мети заняття); завершальна частина (обговорення результатів і вражень від заняття, прощання, домашнє завдання для самостійного опрацювання учасниками експерименту). Вступне і завершальне заняття, крім основної теми, містять додаткову лекційну інформацію.

Таблиця 3.1.

Короткий опис програми психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів «Антиревнощі»

Порядковий тиждень проведення заняття	Назва психокорекційного заняття	Зміст психокорекційного заняття
1	Вступне заняття: Все про ревнощі.	<p>Знайомство з учасниками і надання їм інформації про мету, завдання, структуру основні види роботи запропонованої програми психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів.</p> <p>Лекція «Все про ревнощі»: поняття ревнощів і їхні причини; вплив ревнощів на особистість і стосунки зі шлюбним партнером; у яких випадках варто звернутись по допомогу до спеціаліста.</p> <p>Психологічні вправи для з'ясування впливу ревнощів на особистість та стосунки із шлюбним партнером («Моє ім'я – це Я», «Три правди про себе», «Приклади з життя: ревниві по-різному», міні-тест діагностики ревнощів до свого партнера, «Ходи любові», «Помічаючи любов», «Світ, в якому я хотів би жити», «Естафета «5 речей»).</p>

Продовження таблиці 3.1.

2	Ревнощі і самооцінка	<p>Лекція «Ревнощі і самооцінка»: сутність самооцінки, природа, причини заниженої та завищеної самооцінки, її вплив на ревнощі шлюбних партнерів.</p> <p>Психологічні вправи, спрямовані на покращення самооцінки як одного з чинників формування високого рівня ревнощів у шлюбних партнерів («Коли я думаю про себе...», «Я керую своїми сумнівами!», «Асоціації», «Компліменти», «10 пріоритетних умов моєї успішної родини», «Підняти свою самооцінку», «Я реальний, я ідеальний», поради щодо підвищення самооцінки, «Що я отримав на цьому занятті»).</p>
3	Ревнощі і сімейна тривога	<p>Лекція «Сімейна тривога»: поняття семної тривоги, її особливості та характеристика.</p> <p>Психологічні вправи для подолання деструктивних впливів сімейної тривоги, напруженості, невпевненості («Зернятко», «Мій настрій – моє обличчя», «Камінь у чоботях», «Визначення власних симптомів тривоги та їх подолання», «Чим ми схожі», «Сніжинка», «Відновлення серця», «Зім'ятий папірець», притча «Цвяхи», «Урок метелика»).</p>
4	Ревнощі та агресія	<p>Лекція «Агресія у стосунках шлюбних партнерів»: надання інформації про явище насилля; профілактика</p>

		<p>проявів насилля та жорстокої поведінки у стосунках шлюбних партнерів.</p> <p>Психотренінг спрямований на ознайомлення із поняттям, видами та проявами агресії у шлюбних стосунках («Привітання», «Дерево», мозковий штурм «Типи насильства та жорстокої поведінки у сімейних стосунках», «Ознаки насильства та жорстокої поведінки», «Подаруй посмішку», «Робота в групах», «Легідна сварка», притча про жорстокість, «Сьогодні я..., мої очікування...»).</p>
5	Завершальне заняття: Ревнощі і стрес	<p>Лекція «Стрес і його види»: поняття стресу, видів стресу та його вплив на організм людини.</p> <p>Психологічні вправи для оволодіння конструктивними стратегіями переживання стресу («Один до одного», «Інтерв'ю», «Ліплення», техніки китайської антистресової гімнастики, «Слайд-шоу», «Малюнки», «Пошук краси довкола», «Релаксація і прощання»).</p>

Детальний опис програми психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів «Антиревнощі» представлено у наступному підрозділі.

3.2. Програма психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів

У цьому підрозділі подано програму психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів та детально описано кожне із її п'яти занять.

ЗАНЯТТЯ № 1. ВСТУПНЕ. ВСЕ ПРО РЕВНОЩІ

Мета: донести до учасників – шлюбних партнерів розуміння феномену «ревнощі», озвучити цікаві факти про дане явище, розповісти важливість роботи над собою та стосунками, які затьмарені ревнощами; налаштувати на продуктивну подальшу роботу.

Завдання: представити учасникам тренінгу розуміння поняття «ревнощі» та їхніх причин; охарактеризувати вплив ревнощів на особистість і стосунки зі шлюбним партнером; відмітити, у яких випадках ревнощів варто звернутись по допомогу до спеціаліста

План:

1. Вступна частина: знайомство з групою, повідомлення учасників про цілі і зміст програми психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів і правила групової роботи, з'ясування очікувань від участі у програмі.

2. Теоретична частина: лекція «Все про ревнощі».

3. Практична частина: психологічний тренінг «Ревнощі у шлюбі».

4. Завершальна частина: обговорення заняття, видача домашнього завдання.

Таблиця 3.2.

Хронометраж та обладнання першого заняття

№	Назва виду роботи	Тривалість, хв.	Обладнання
1.	Вступна частина. Повідомлення про цілі і зміст програми психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів	15	немає

Продовження таблиці 3.2.

2.	Знайомство з учасниками заняття	10	немає
3.	Обговорення правил групової роботи	5	Плакат з правилами групової роботи, маркери
4.	Обговорення очікувань	10	Ватман, стікери, ручки для писання
5.	Теоретична частина. Лекція «Все про ревнощі» [61, с.142-147]	35	Проектор, екран, ноутбук, роздатковий матеріал «Цікаві факти про ревнощі»
ПЕРЕРВА		15	
6.	Вправа «Моє ім'я – це Я!»	20	папір для записів, ручки
7.	Вправа «Три правди про себе»	25	немає
8.	Вправа «Приклади з життя: Ревнівці по-різному»	35	немає
ПЕРЕРВА		20	немає
9.	Вправа «Міні-тест діагностики ревнощів до свого партнера»	15	Чисті аркуші для записів, ручки
10.	Вправа рухлива «Ходи любові»	5	немає
11.	Вправа «Помічаючи любов»	10	немає
12.	Вправа «Світ, в якому я хотів би жити»	30	ватман, аркуші паперу формату А3, журнали з

			картинками, ножиці, клей
13.	Вправа «Естафета «5 речей»»	15	немає
14.	Індивідуальна домашня робота	5	Роздатний матеріал «Цікаві факти про ревності»
15.	Обговорення заняття	15	немає
16.	Прощання	15	немає
РАЗОМ		300	

Зміст заняття

Вступна частина

Психолог вітається з групою і повідомляє їй про цілі і завдання програми психологічної корекції прояву ревності у шлюбних партнерів, розповідає про план загалом та особливості участі у тренінгових заняттях. З'ясовує в учасників їхні очікування щодо заняття й актуальний настрій.

Основні правила групової роботи:

- доброзичливе ставлення до кожного учасника тренінгової групи;
- прийняття форми звернення одне до одного на «Ти» – «Ви»;
- уникати критики свого партнера і нікого з учасників групи;
- говорити тільки від себе, свого імені;
- активна участь кожного присутнього;
- спілкування за принципом «тут і тепер»;
- дотримання конфіденційності.

Теоретична частина. Лекція «Все про ревності» [61, с.142-147]

Мета: надати учасникам програми інформацію про зміст ревності, їхню природу, причини виникнення.

Тривалість лекції: 35 хв. + діалог з учасниками (питання-відповіді).

Обладнання: мультимедіа, роздатковий матеріал, комп'ютер.

План:

1. Що таке ревності?
2. Звідки народжуються ревності?

3. Чи всі піддаються впливу ревнощів?

4. Цікаві факти про ревнощі.

Зміст лекції

Ревнивий завжди дивиться у мікроскоп, який робить маленькі предмети великими, карликів – гігантами, підозри – істинами.

М. де Сервантес [161]

Кажуть, що жінка рідко пробачає ревнощі чоловіка, але ніколи не пробачить їхньої відсутності. Тоді як ревнивий чоловік у душі бажав би бути не менше, як богом для своєї коханої. Інші кажуть, що ревнивець переконує себе, що кохана людина здатна на те, що й він.

Що таке ревнощі?

Ревнощі – це амбівалентне, переважно негативне почуття, що може бути виразом цілої низки різноманітних людських проявів: недовіри, заздрощів, сумнівів тощо. Існує низка причин, чому людина переживає ревнощі. Але майже завжди за цим маскується недостатня любов до себе, невпевненість і занижена самооцінка. Справжньою проблемою для людей є любовні (романтичні) ревнощі, які виникають між закоханими чи в парі, де закоханий лише один. В інших випадках слово «ревнощі» можна ототожнювати з поняттям «заздрощі». У багатьох мовах «заздрощі» і «ревнощі» – синоніми, або й взагалі позначаються одним словом.

Звичайно, варто наголосити, що говорячи про ревнощі як певну аномалію, йдеться саме про немотивовані, безпідставні ревнощі. Зовсім інша справа, якщо партнер дає усі підстави сумніватися у його вірності. Раптово змінює звичну поведінку, починає ховати телефон та своє особисте листування, ставити паролі на гаджети, підозріло спілкуватись, ховаючись або говорячи дивними фразами та загадками. Жінки несподівано починають робити зачіски, манікюр, купувати білизну, затримуватися на роботі чи в подруг, або починають відверто фліртувати в присутності свого чоловіка чи партнера з іншими чоловіками.

Зазвичай, у «класичних» ревнощах майже завжди проблема не в тому, кого ревнують, а в тому, хто сам ревнує. Впевнені в собі люди, які мають тверезий погляд

на себе і стосунки з партнером, переживають цей стан дуже рідко. Навіть, коли він у них і виникає, то має легкі форми, не сильно виражений та менш болісний. Здорова людина розуміє, що завершення одних стосунків – це початок нового етапу та нових досягнень, знайомств і дружби.

А от в людей невпевнених, які здатні будувати лише на співзалежні стосунки, через низьку самооцінку виникає відчуття неповноцінності та незахищеності. Саме тому будь-яке припинення стосунків для них надзвичайно болісне. Звичайно, здоровий глузд говорить, що ніхто з нас не може бути настільки залежним від іншої людини, щоб втративши її (з будь-яких причин), втратити із цим сенс власного життя. Але, як відомо, на практиці патологічні ревності часто у прямому сенсі зводять з розуму і, навіть, призводять до самогубств.

Психічно здорова та стабільна людина чудово розуміє відмінність між нормальними, повноцінними почуттями, які приносять радість і щастя, та патологічною залежністю, хворобливою пристрастю, яка лише стртмує людей та не дає їм нормально жити. Хворі люди цих аспектів не відчують та не розуміють. Здоровій людині добре і самій, і з партнером. Вона самодостатня, а її життя повноцінне та щасливе. Для патології усе навпаки – людині погано з собою, вона відчуває себе неповноцінною без «жертви», оскільки приймає за кохання саме рівень власних страждань. Насправді, – це не кохання. Ревнивець любить не партнера, а самого себе, віддзеркалюючи через нього власну любов. Особливості психічного стану особистості призводять до того, що схильним до ревностей людям потрібна постійно нова «жертва». А тому, навіть змінюючи партнерів, ревнивець не буде жити комфортніше.

Звідки народжуються ревності?

Згідно психологічних даних, ревності є реакцією людини на власну недосконалість. Звичайно, можна і потрібно говорити про те, що ревності часто з'являються там, де їх провокують. Однак, пригадайте фразу про ревнивця, який здатний ревнувати «до кожного стовпа». У людини на стільки може бути заниженою самооцінка, що вона сприймає за свого суперника будь-кого.

Захоплений власною пристрастю, ревнивець страждає від порівняння себе з кращими і з гіршими. Це дуже тривожний симптом, який вимагає роботи зі спеціалістами. На жаль, ревності, які викликані невпевненістю в собі, рідко коли приходять самі. Їх часто супроводжують різноманітні нерозумні вчинки людини, яка намагається отримати повний контроль над іншою людиною, або навіть силою хоче здобути бажане.

Принципово важливо зазначити, що в психологічній літературі не існує єдиної класифікації ревнощів. Проте є певні традиції розуміння типів та форм ревнощів у різних наукових підходах, оскільки автори говорять про подібні принципи, використовуючи різні визначення і, навпаки, часом під одним терміном розуміються різні значення. Нами була здійснена спроба розібратися у сучасному стані проблеми класифікації різних форм та видів ревнощів. Вважається, що автором першої наукової концепції ревнощів є З. Фройд. Він запропонував класифікацію ревнощів, що стала базовою для психоаналітичного тлумачення даного феномену. У нормі ревності розглядаються ним як афективний стан та їх, начебто, відсутність говорить про механізм витіснення, що лише збільшує значення ревнощів у несвідомому житті особистості. Автор виділяв три ступені надмірних ревнощів: конкуруючі, спроектовані та параноїчні. Конкуруючі ревності складаються з печалі, болю через ймовірну втрату об'єкта любові та нарцисичної образи. Ревності другого рівня викликані власними прагненнями до невірності, які піддалися витісненню, а тому проєктуються на партнера. Ревності третього рівня також випливають з прагнення до невірності, але вони орієнтовані на осіб своєї ж статі, такі ревності виконують функцію захисту від гомосексуальних імпульсів. Спостерігається також наступна закономірність: дуже часто ревності і підозра до партнера з'являються саме після того, як хтось сам почав зраджувати. Невірні чоловіки та дружини особливо ревниві.

Чи всі піддаються впливу ревнощів?

Ревнують чоловіки і жінки. Але у цих ревнощів є певні особливості. Чоловікам притаманні ревності через те, що жінка відволікається на безліч речей, при цьому надає перевагу їм, а не чоловікові. У такому випадку, ревності у

чоловіка можуть бути не лише до потенційного суперника своєї статі, але й до друзів, роботи, захоплення і навіть до рідних батьків і дитини. Для ревнивого чоловіка дуже важливо відчувати та отримувати підтвердження того, що його жінка максимально вірна йому завжди, і що вона дійсно «його», а не ще чиясь. Ревнощі чоловіка дуже часто – це ревнощі власника, господаря. У жінок ревнощі тонші. Для жінки важливо не фізична вірність чоловіка, скільки впевненість у відсутності в нього емоційної близькості з іншою. Саме тому жінки частіше прощають подружні зради своїм чоловікам, оцінюючи його повернення, як своєрідну поразку суперниці: «він повернувся – отже, я краща». Чоловіки ж навпаки, є головними ініціаторами розлучень через фізичну зраду дружини. Жіночі ревнощі можуть тривати роками, в той час, як у чоловіків вони цілком спонтанні: можуть різко з'являтися та раптово зникати. У жінок переважають емоційний і когнітивний компоненти, тобто вони схильні занадто переживати і помислювати щодо своїх партнерів, а в чоловіків переважає поведінковий компонент, тобто вони схильні до стеження, переслідування, а також фізичних дій у відповідь на ревнощі (побиття, зґвалтування тощо).

Цікаві факти про ревнощі (роздатний матеріал для учасників)

1. Жінки ревнують частіше за чоловіків, але чоловічі ревнощі – набагато глибші, чоловіки ревнують важче і сильніше.
2. Часом ревнощі переходять у психічний розлад: у 15–20 % людей патологічна форма ревнощів за симптомами і проявами дуже подібна з важким психозом.
3. Найчастіше ревнують невпевнені в собі люди. Так, наприклад, чоловіки невисокого зросту ревнують удвічі частіше, ніж високі. Існують люди вільні від ревнощів. Приблизно 3–5 % людей психологічно не здатні ревнувати. Але сильно радіти такому партнеру не варто – психологи пояснюють причину такої поведінки емоційною холодністю і нездатністю до глибоких почуттів. Найчастіше це притаманно чоловікам.

4. За статистикою 7–10 % чоловіків – патологічні ревнивці. Вони шукають різні причини для виявлення слідів адюльтеру, навіть якщо його не було. Все, що говориться у виправданні – розуміється з іншим, вигідним для ревнивця змістом.

5. 20 % злочинів скоюють на ґрунті ревнощів. Однак у кримінальному праві ревнощі не розглядаються як пом'якшувальна обставина.

6. Партнери, віком до 30 років ревнують свою другу половинку удвічі частіше, ніж люди середнього та похилого віку.

7. Доведено, що неприборкані ревнощі скорочують життя. У ревнивців від переживань і постійних стресів підвищується тиск і розвиваються серцеві хвороби.

8. У жінок ревнощі природно обумовлені. Піки ревнощів у них припадають на період вагітності і перші роки життя дитини. У цей період відданість і захист чоловіка особливо важливі для жінки. Довіра жінки залежить від її гормонального фону, а точніше від кількості тестостерону, рівень якого підвищений у цей час.

9. Ревнощі займають друге місце в списку основних причин розірвання шлюбів (перше – нестача грошей в сім'ях і сварки через гроші, третє – адюльтери).

10. Ніколи і за жодних обставин не ревнувати кохану людину навчитися досить складно, оскільки ревнощі проявляються на рівні інстинктів, а в їхній основі знаходиться почуття власництва. Таким чином, самі ревнощі, якщо вони проявляються в межах розумного та соціально прийняттого, не є патологією і навіть у певній мірі сприяють зміцненню особистих стосунків.

Обговорення лекційного матеріалу (запитання і відповіді).

Запитання для обговорення: Що ви знаєте про ревнощі? Як часто переживаєте їх? Яке ваше особисте ставлення до ревнощів? У чому ви вбачаєте користь і шкоду від ревнощів у шлюбних стосунках?

ПЕРЕРВА 15–20 хв.

Практична частина

Психологічний тренінг «Ревнощі у шлюбі»

Мета: з'ясування впливу ревнощів на особистість і стосунки зі шлюбним партнером.

Завдання: ознайомитися глибше з поняттям «ревнощі шлюбних партнерів»; навчитися розділяти ревнощі за типами, виділяти в них позитивні і негативні сторони; опанувати прийомами роботи з сильними негативними емоціями і переживаннями.

Обладнання: папір, ручки, ватман.

Хід заняття:

Вправа № 1 «Моє ім'я – це Я!» (20 хв.) [64]

Мета: знайомство учасників між собою, налаштування на доброзичливу обстановку співпраці.

Обладнання: папір для записів, ручки.

Інструкція: у зошиті або записнику кожний учасник тренінгу записує своє ім'я у стовпчик і на кожну літеру свого імені дає собі характеристику. Зауважте, не обов'язково, щоб слово починалося з тієї літери, яка йде по черзі в імені. Головне, щоб кожна людина уявила себе такою, якою вона себе «бачить».

Приклад: Г – гарна, А – активна, Н – надійна, Н – ніжна, А – акуратна

Запитання для обговорення вправи: Чи легко було виконувати вправу? Які відчуваєте себе після вправи?

Вправа № 2 «Три правди про себе» (25 хв.) [133]

Мета: знайомство учасників між собою, створення дружньої атмосфери.

Обладнання: не потрібне.

Інструкція: в усній формі за дуже короткий час кожен учасник має вголос розповісти про себе три будь-які коротких факти. При цьому один з цих фактів має бути неправдивим, вигаданим. Послідовність вигаданої інформації не має принципового значення. Усій групі необхідно уважно стежити за «оповіданням» учасника, щоб згодом відгадати, де була правда, а де вигадка.

Запитання для обговорення: Що саме допомогло вам угадати правдивість інформації (міміка, інтонація, жести щось інше)?

Психологічний коментар: ця вправа допомагає учасникам налаштуватися на вміння «читати» невербальну мову інших людей.

Вправа № 3. Приклади з життя «Ревниві по-різному» (35 хв.) [111]

Мета: стимулювати учасників тренінгу до роздумів та обговорення щодо життєвих ситуаційних прикладів; віднайти шляхи вирішення озвучених проблем.

Обладнання: немає.

Інструкція: учасникам пропонується прослухати різні сімейні ситуації та запропонувати власні шляхи розв'язання цих проблем.

Ситуація № 1

Ганна і Вадим разом 10 років, і весь цей час жінка відчуває ревності. Вадим ніколи їй не зраджував. Він харизматичний, товариський, має багато друзів (і подруг). Ганна впевнена, що всі жінки мріють про нього і скоро він це помітить!

Як діяти?

Ганні варто поговорити з чоловіком і домовитися про взаємну поведінку, яка знизить її тривожність. Парі також варто відвідати сімейного психолога. Ганні також доцільно працювати над власною самооцінкою: ймовірно саме невпевненість у собі як у жінці і провокує ревності.

Ситуація № 2

Колишній чоловік Марини зраджував їй і не приховував цього. Теперішній – добрий, турботливий, чесний. Марина в ньому впевнена, але щоразу, коли він затримується на роботі чи в дорозі, вона переживає хвилювання та страх: раптом обманує?

Як діяти?

У цієї ситуації може бути кілька причин, причому одночасно. Перша – негативний досвід першого шлюбу. Ймовірно, що Марина не до кінця пережила своє попереднє розлучення, і зараз воно продовжує впливати на її нові стосунки.

Друга – жінці притаманний сценарій знаходити чоловіків, які зраджують. Це «здійснене пророцтво»: якщо людина вважає, що «всі чоловіки однакові і

зраджують», так і може статися. Третя – у Марини можуть бути проблеми з самооцінкою, і вона несвідомо вважає себе жінкою, яка мало приваблює навіть власного чоловіка.

За будь-яких причин Марині потрібна фахова допомога психолога: опрацювання втрати, усвідомлення того, що заважає довірі до нового чоловіка, дослідження власних життєвих сценаріїв, покращення самооцінки. Марині також варто відверто говорити про свої сумніви чоловікові і запрошувати його до відкритого діалогу з нею. Чоловікові варто якомога частіше говорити дружині про її значущість і привабливість для нього.

Ситуація № 3

Яна не може приборкати ревності: мучить підозрами, пргне постійних підтверджень його кохання до неї. Батько Яни пішов з сім'ї до коханки, коли дівчинці було 8 років, і мама довго це переживала.

Як діяти?

Ревності Яни пов'язані з дитячою травмою. У таких випадках необхідна досить тривала робота з психологом. За допомогою фахівця жінка має оплакати втрату батька та відокремитись від нього та свого партнера, на якого проектує прагнення заповнити дефіцит батьківської любові. Яні також варто також опрацювати стосунки з мамою і розототожнитись із нею як з покинутою жінкою.

Чоловікові Яни варто проявити терпіння і тактовність та уникати фраз на кшталт: «У тебе низька самооцінка» або «У тебе проблеми». Це лише погіршить ситуацію і важкі переживання дружини. Краще лагідно запитати: «Що з тобою? Ти боїшся, що я тебе покину? Я не збираюся цього робити. Як думаєш, звідки у тебе такий страх?». Обом партнерам важливо обговорювати свої почуття.

Ситуація № 4

Катя турбується, що чоловік їй не ревнує. Невже вона для нього байдужа? Ніколи не питає, з ким і де вона проводить час, хто коментує її фотографії у соцмережах...

Як діяти?

Можливо, Каті хочеться не ревнощів, а більше уваги від чоловіка. Катерині варто звернутися до психолога і зрозуміти, чого саме їй бракує у стосунках та сказати про це чоловікові. За бажання, пара може спробувати «поревнувати» один одного в ігровій формі.

Ситуація № 5

Подруги Світлани серйозно стурбовані її стосунками в сім'ї. Чоловік наполіг, щоб вона змінила роботу і покинула чоловічий колектив, регламентував спілкування з подругами – вона тепер одружена жінка, забрав телефон, підозрює в зрадах. Невже вона дає йому стільки приводів для недовіри?

Як діяти?

Ситуація ілюструє небезпечні стосунки. Парі необхідна термінова психологічна допомога. По-перше, необхідно з'ясувати причини такої поведінки чоловіка. Вона може бути пов'язана з попереднім негативним досвідом стосунків, дитячими травмами або специфічною структурою особистості. По-друге, Світлані потрібно дослідити власну поведінку, чи немає у ній дійсно провокуючих ревнощі чинників; з'ясувати схильність до співзалежних стосунків. По-третє, скоригувати стосунки у парі і зробити їх здоровішими або, у випадку прийняття рішення про розлучення, допомогти подружжю зробити це цивілізовано.

Один з найкращих способів справитися зі своїми ревнощами – не порівнювати себе з іншими людьми. Найважливіше те, що відбувається з вами, що ви думаєте про себе і як до себе ставитесь. Колись ви обрали одне одного, і це було взаємно і з певних причин. Варто згадати про це. А також варто займатися саморозвиток і зміцненням відчуття власної самоцінності.

Підсумовуючи огляд ситуацій, можна сформулювати такі загальні рекомендації щодо попередження і подолання ревнощів:

1. Говоріть один з одним відверто, щиро і доброзичливо про свої почуття, страхи, підозри, потреби, сумніви, про те, якими хотіли б бачити ваші стосунки тощо.

2. Припиніть порівнювати себе з іншими людьми – ви абсолютно унікальні, так само, як абсолютно унікальна кожна людина у цьому світі.

3. Пам'ятайте про кордони – і свої, і партнера: уникайте обшуків і слідкувань за партнером, не дозволяйте це робити щодо вас.

4. Звертайте увагу на небезпечні ознаки і, в разі їх виявлення, звертайтеся за допомогою. Серед небезпечних ознак: дуже стрімкий, односторонньо активний розвиток стосунків під гаслом «ось справжня чоловіча поведінка», бажання зробити вас «своєю»/ «своїм», безпідставні ревності «до кожного стовпа», вимоги виглядати певним чином, пошуки інформації про ваше минуле, поступова ізоляція від близьких і друзів тощо.

5. Зверніться до психолога: причини ревностей бувають різні, більшість з них є настільки глибокими що «самолікування» не лише не допоможе, а ще й суттєво нашкодить.

Примітка: після огляду ситуації запропоновувати учасникам розробити власні рекомендації самостійно, а потім представити їх та обговорити.

Вправа № 5. Міні-тест діагностики ревностей до свого партнера

(15 хв.) [97, с. 157]

Мета: з'ясувати наявність ревностей у себе та партнера.

Обладнання: чисті аркуші для записів, ручки.

Інструкція: Прослухайте уважно запитання і дайте відповідь «так» чи «ні».

1. Ви більше думаєте про те, як довго триватимуть ваші стосунки, ніж насолоджуєтеся справжнім моментом?
2. Вас хвилюють незначні зміни в поведінці партнера, тому що ви вважаєте це сигналом про втрату інтересу?
3. Вас турбують інші близькі стосунки партнера (робочі, дружні)?
4. Ви відчуваєте необхідність перевіряти партнера?
5. Ви переживаєте, що партнер може вас покинути, розлучитися, піти до іншого (ої)?

Якщо ви відповіли на більше, ніж 3 запитання «так», то це може свідчити про невпевненість у своєму партнері та ревності до нього, які руйнуватимуть ваші стосунки.

Запитання для обговорення. На скільки ви погоджуєтесь з отриманим результатом? Що хотіли б змінити?

Вправа № 6. Рухлива вправа «Ходи любові» (5–7 хв.) [119, с. 64]

Мета: підготовка до сприйняття нової інформації.

Обладнання: не потрібне.

Інструкція: Зараз ми будемо за допомогою ходи, своїх тілесних рухів зображувати різні види любові. Походіть спочатку так, як ви ходите зазвичай. А тепер зобразіть своїми рухами, усім своїм тілом любов до себе. Продемонструйте любов до протилежної статі. Зараз покажіть тілом любов до дитини. А тепер – любов до своїх батьків. Спробуйте виявити любов до своєї Батьківщини. І на останок зобразіть ходою любов до світу.

Які ваші враження від вправи? Чи відрізнялись ваші тілесні відчуття та емоції під час різних видів любові?

Ефект вправи: усвідомлення того, що є різна любов, а її вираження не є простим; налаштування на сприйняття подальшої інформації.

Вправа № 7. «Помічаючи любов» (10 хв.) [64]

Мета: навчитись дякувати за всі прояви й знаки любові, які є у житті учасників групи.

Обладнання: немає.

Інструкція: Ця вправа не допускає жорстких інструкцій, чіткого часу виконання і, більше того, не обіцяє конкретних результатів. Це, скоріше, вправа-спостереження, спрямована на прийняття себе і на пробудження любові.

Спробуйте протягом одного дня звертати увагу на всі знаки любові, які посилає вам Всесвіт. Вони можуть приходити у вигляді посмішки перехожого, несподіваного приємного дзвінка, хвилин задоволення в теплій ванні, за розмовою з приємним співбесідником, в обіймах коханої людини, у вигляді випадкової зустрічі, вдалого завершення якоїсь справи, смачної їжі або сонячного

променя. Знаки любові можуть бути явними і масштабними або зовсім крихітними, але відкрите серце помітить і їх. Щоразу, як промайне хоч крапелька любові, подумки скажіть «дякую» Всесвіту, життю і людині, яка ненавмисно або навмисно подарувала її. Нехай ваша подяка буде щирою. Постарайтеся повірити в те, що через такі любовні «послання» Всесвіт дає вам знати: ви унікальні, ваше життя має цінність, ви кохані. В кінці дня, перед сном, згадайте всі знаки любові, які ви помітили. Ви здивуєтеся, як багато їх насправді було! Який щедрий Всесвіт на прояви любові і ніжності! Не забудьте подякувати і собі за те, що ви були спостережливі та відкриті, прожили хороший день, та що ви у себе є.

Повторюйте цю практику час від часу, в хорошому настрої, в неквапливі дні, поки жити з прийняттям любові і з відкритим серцем не увійде у вашу звичку. У когось це займе більше часу, у когось – менше, але дар бачити і приймати любов обов'язково проявиться у кожного, хто хоче цього. Відкривши в собі цей дар, ви поступово відкриєте в собі й інший талант – давати любов.

Вправа № 8. «Світ, в якому я хотів би жити» (30 хв.) [133]

Мета: розвиток партнерської взаємодії

Обладнання: ватман, аркуші паперу формату А3, журнали з картинками, ножиці, клей.

Інструкція. Візьміть ватман або аркуш паперу формату А3, кілька журналів з картинками, ножиці і клей. Не обговорюйте заздалегідь ідею колажу і протягом усього етапу взаємодії також зберігайте мовчання. Спілкуватися з партнером можна, але без слів. Отже, вам потрібно спільно створити колаж під назвою «Світ, в якому я хотів би жити». Ви можете створювати його доти, доки кожен з вас не відчує, що колаж завершений.

Запитання для обговорення: Які почуття і відчуття виникали у вас під час роботи над колажем? Чи виникали непорозуміння під час роботи? Як ви їх вирішували? Чи поважали думку партнера? Чи жертвували своїми інтересами? Чи здатні були домовлятися і йти на компроміс? Чи був лідер у вашій парі? Чи влаштувало це вас обох? Чи реалізувалися ідеї і потреби кожного, чи хтось виявився обмеженим? Чи подобається колаж, який вийшов, обом? Якщо вам не

подобається, чому ви не відстояли свої інтереси? Чи перекладали ви відповідальність на партнера? Що вам сподобалося у взаємодії, що ні? Що спільного і відмінного у ваших поглядах на «ідеальний світ»? Як можна подолати розбіжності?

Те, як ви поводити себе, виконуючи вправу, символічно відображає ваші стосунки і життєву стратегію взаємодії.

Вправа № 9 «Естафета «5 речей»» (15 хв.) [64]

Мета: зняття емоційної напруги з учасників тренінгу.

Обладнання: немає.

Інструкція: обидва партнери починають словесну естафету, називаючи по 5 речей, присвячених певній темі.

Варіанти можливих тем:

- 5 речей, за які ви вдячні у своєму житті;
- 5 речей, які вам подобаються у своєму партнері;
- 5 речей, які ви хотіли б зробити зі своїм партнером протягом найближчих декількох тижнів;
- 5 речей, які зробили б ваш день ідеальним;
- 5 речей, які надихають вас у вашому партнерові;
- 5 речей з тих, що ваш партнер зробив для вас останнім часом, які вам дуже сподобалися;
- 5 речей, які мають величезний вплив на вас;
- 5 бажань;
- 5 дивовижних речей, які ви хочете, щоб ваш партнер зробив для вас;
- 5 цікавих фактів з вашого дитинства.

Ви можете називати їх по черзі: спочатку один 5 речей, потім інший. Проявіть творчий підхід.

Запитання для обговорення: Які почуття викликала у вас ця вправа? Що нового ви дізнались про свого партнера?

Обговорення заняття та прощання (15 хв.)

Мета: підведення підсумків заняття, рефлексія переживань.

Інструкція: Які ваші враження від заняття? Які вправи було виконувати найлегше, а які – найважче? Що у занятті вам сподобалось, а що викликало неприємні переживання? З чим ідете з цього заняття?

Ефект вправи: надання емоційної підтримки учасникам тренінгу; дослідження їхніх вражень від проведеного заняття.

Індивідуальна домашня робота (15 хв.)

Роздати учасникам картки «Цікаві факти про ревності». Знайти та обговорити прислів'я, приказки, вірші, пісні, літературні твори, картини, де згадуються ревності.

ЗАНЯТТЯ № 2. РЕВНОЦІ І САМООЦІНКА

Мета: розширення знань та уявлень про самооцінку людини як рівень впевненості в собі та особистісний чинник ревності у шлюбних партнерів; навчання методам покращення власної самооцінки.

Завдання: дослідження та усвідомлення власної самооцінки; навчання методів підвищення самооцінки; ознайомлення з навичками набуття впевненої поведінки

План:

1. Вступна частина: повідомлення учасників про тему, цілі і зміст заняття, нагадування правил групової роботи, обговорення домашнього завдання, з'ясування очікувань від участі у програмі.

2. Теоретична частина: лекція «Ревності і самооцінка».

3. Практична частина: психологічний тренінг «Ревності і самооцінка».

4. Завершальна частина: обговорення заняття, видача домашнього завдання.

Таблиця 3.3.

Хронометраж та обладнання другого заняття

№	Назва виду роботи	Тривалість, хв.	Обладнання

1.	Повідомлення про цілі і зміст тренінгового заняття	5	немає
2.	Обговорення очікувань	10	Ватман, стікери, ручки для писання
3.	Теоретична частина. Лекція «Ревнощі і самооцінка»	30	Проектор, екран, ноутбук
ПЕРЕРВА		20	
4.	Вправа «Коли я думаю про себе...»	35	папір для записів, ручки
5.	Вправа «Я керую своїми сумнівами»	25	немає
6.	Вправа «Асоціація»	25	немає
7.	Вправа «Компліменти»	25	немає
ПЕРЕРВА		20	

Продовження таблиці 3.3.

8.	Вправа «10 пріоритетних умов моєї успішної родини»	20	аркуші чистого паперу та ручки для писання
9.	Вправа «Підняти свою самооцінку»	30	аркуші чистого паперу та ручки для писання
10.	Вправа «Я реальний, я ідеальний»	15	по два аркуші чистого паперу для кожного учасника та ручки для писання
11.	Індивідуальна домашня робота	15	Роздатний матеріал «Поради щодо підвищення самооцінки»
12.	Обговорення заняття «Що я отримав на цьому занятті»	20	немає
13.	Прощання	5	немає
РАЗОМ		300	

Мета: надати учасникам програми інформацію про сутність самооцінки, природу, причини заниженої та завищеної самооцінки, її вплив на ревнощі шлюбних партнерів.

Тривалість лекції: 20 хв. + діалог з учасниками (питання-відповіді).

Обладнання: мультимедіа, роздатковий матеріал, комп'ютер.

План:

1. Що таке самооцінка?
2. Структура самооцінки.

3. Особливості адекватної самооцінки.

4. Поради щодо підвищення самооцінки.

Вступна частина. Ведучий(а) ознайомлює учасників з метою, завданнями і регламентом тренінгу; пропонує та пояснює правила групової роботи, які можуть бути доповнені за бажанням психокорекційної групи.

Теоретична частина

Лекція «Ревнощі і самооцінка» (20 хв.) [181]

У психологічних дослідженнях самооцінка тлумачиться як емоційно-оціночний компонент Я-концепції, особистісне утворення, що бере безпосередню участь у регуляції поведінки та діяльності, як автономна характеристика особистості. Центральна складова самооцінки формується при активній участі самої особистості та відображає якісну своєрідність її внутрішнього світу.

У дослідженнях зарубіжних науковців спостерігається контрастне протиставлення основних чинників формування самооцінки, зокрема, підкреслення переважної ролі в її розвитку або спілкування з оточуючими, або власної діяльності дитини. За К. Роджерсом [131] самооцінка виникає на основі оцінки індивіда іншими людьми. Для формування позитивної Я-концепції та адекватної самооцінки, дитина має почуватися прийнятою. Це стає головною умовою її майбутньої самоактуалізації.

Наявність різноманітних поглядів щодо розуміння сутності самооцінки свідчить про її складність і багатовимірність як психологічного феномену. В самооцінці поєднуються два взаємопов'язані аспекти: процесуальний та структурний. Дуальна природа самооцінки знайшла відображення у визначеннях в психологічній літературі: в них або актуалізуються її операційні характеристики, або виділяються її показники як особистісного утворення.

Самооцінка розуміється як найважливіше утворення особистості, що бере безпосередню участь в регуляції людиною своєї поведінки і діяльності, її центральний компонент, який формується при активній участі самої особистості і демонструє якісну своєрідність її внутрішнього світу. Центральним утворенням самооцінки є цінності. Також самооцінка визначається як стрижень процесу

самосвідомості, показник рівня її розвитку. В трьохкомпонентній схемі Я-концепції самооцінка найчастіше ототожнюється з емоційно-ціннісним ставленням суб'єкта до себе, рідше – з образом Я або концепцією Я загалом. Однак, варто зазначити, що відділення оцінки від знання суб'єкта про себе викликає значну складність, а іноді й взагалі неможливе.

Структура самооцінки розглядається дослідниками у двох компонентах – когнітивному та емоційному, що функціонують у нерозривній єдності. Перший відображає знання людини про себе, другий – ставлення до себе, «афект на себе». Знання про себе людина отримує в соціальному середовищі і вони обов'язково набувають емоційного забарвлення.

Особливу роль у формуванні самооцінки дослідники відводять сім'ї. Недостача любові від близьких породжує у дитини дефіцит самоствавлення аж до неприйняття себе. До чинників, які впливають на формування самооцінки, належать стиль виховання в сім'ї, зацікавленість дорослих у справах дитини; в школі – педагогічна оцінка, включення дітей в оцінну діяльність. Монополія батьків на комунікацію з дитиною, самосвідомість якої лише починає формуватись, призводить до того, що їхні установки стають вирішальним чинником формування змістових засад її Я-концепції. Самооцінка відображає рівень розвитку почуття самоповаги, відчуття самоцінності і позитивного ставлення до сфери Я індивіда. Саме тому низька самооцінка передбачає неприйняття себе, самозаперечення, негативне ставлення до власної особистості. Водночас, самооцінка відображається в усвідомлених судженнях індивіда, в яких він прагне визначити свою непересічну значущість.

Для адекватної самооцінки істотними є наступне. По-перше, важливу роль у її формуванні відіграє співставлення образу реального Я з ідеальним, тобто з уявленням про те, якою людина хотіла би бути. По-друге, чинник формування самооцінки пов'язаний з інтеріоризацією соціальних реакцій індивіда. Це значить, що особа схильна оцінювати себе так, як оцінюють її інші. По-третє, індивід оцінює успішність своїх дій-виявів через формат власної ідентичності.

Результати експериментальних досліджень свідчать, що особистості здатні адекватно оцінювати свої якості та можливості. Аналізовані самооцінки – своєрідні схеми самоствавлення, які узагальнюють попередній досвід людини, організовують та структурують нову інформацію відповідно певного аспекту Я. Самооцінка явно чи замасковано присутня у будь-якому самоописі. Спроба охарактеризувати себе містить оціночний елемент, який функціонує згідно загальноприйнятих норм, уявлень про рівень домагань. Самооцінка, на думку Р. Бернса, величина не постійна, вона змінюється залежно від обставин. Джерелом оціночних значень є різні уявлення індивіда про себе та соціокультурне середовище, у якому такі уявлення нормативно зафіксовані в мовленнєвих значеннях.

Яким же чином самооцінка пов'язана із ревнощами? Особливої уваги заслуговують дані, що були отримані Р. Дейкстра і Д. Барелдсом [195] при аналізі трьох типів ревнощів і реакцій на них трьох типів особистості партнерів. Особистість у даному випадку є стабільною організацією когнітивних, емоційних, характерологічних, інтелектуальних і фізіологічних властивостей людини, що визначають її унікальне вбудовування в навколишнє середовище. Автори вказують, що ревнощі тісно пов'язані з деякими особистісними якостями – рівнем самооцінки і почуттям безпеки, емоційної стійкістю. У тривожно-недовірливих людей, з низькою самооцінкою, невпевнених, які легко впадають в тугу та відчай, схильних перебільшувати неприємності і небезпеки проявляються ревнощі від ущемлення самолюбства. Компонент завищеної самооцінки містять ревнощі об'єктно-вмотивовані – це своєрідне почуття власності, яке переживає одна особа до іншої (за М. М. Наріциним) [106]. Подібний тип ревнощів виникає там, де в однієї людини (партнера, коханця) є влада над іншою або, принаймні відчуття такої влади. І відповідно, ревнощі стають своєрідним індикатором страху втратити цю владу. Наше дослідження виявило зв'язок між ревнощами і самооцінкою і показало, що до ревнощів схильні люди з низькою самооцінкою.

Обговорення лекційного матеріалу (запитання і відповіді).

Запитання для обговорення: Що ви знаєте про ревності? Як часто переживаєте їх? Яке ваше особисте ставлення до ревностей? У чому ви вбачаєте користь і шкоду від ревностей у шлюбних стосунках?

ПЕРЕРВА 15–20 хв.

Вправа № 1 «Коли я думаю про себе...» (35 хв.) [64]

Мета: визначення та аналіз складових бар'єрів ефективної особистісної реалізації людини в сім'ї.

Обладнання: аркуші чистого паперу та ручки для писання.

Інструкція: учасникам пропонують письмово продовжити незавершені речення, а потім уголос їх прочитати:

- 1) Коли я думаю про себе як про чоловіка (дружину), відчуваю гордість...
- 2) Коли я думаю про себе як про чоловіка (дружину), інколи жахаюсь...
- 3) Коли я думаю про себе як про чоловіка (дружину), починаю хвилюватися...
- 4) Коли я думаю про себе як про чоловіка (дружину), іноді усміхаюсь...
- 5) Коли я думаю про себе як про чоловіка (дружину), точно знаю...

Примітка для психолога. Під час обговорення вправи, психолог має поводитись максимально тактовно, й обережно заохочуючи учасників до вираження своїх почуттів, викликаних виконанням вправи. Варто також звертати увагу учасників на їх сильні сторони, зокрема на те, чим вони пишаються у собі.

Запитання для обговорення вправи: Які речення було завершувати легше, а які – складніше? Які емоції, почуття виникали під час виконання вправи? Чи хотілося б щось додати до цієї вправи, завершити якесь ще або інше речення?

Вправа № 2. «Я керую своїми сумнівами!» (20 хв.) [133]

Мета: визначення та аналіз сумнівів, побоювань, що перешкоджають ефективній особистісній реалізації у сім'ї.

Обладнання: немає.

Інструкція: на прикладі попередньої вправи, ведучий тренінгу на (питання № 2: Коли я думаю про себе як про чоловіка (дружину), інколи жахаюсь...) пропонує групі обговорити такі запитання:

- Які перестороги найбільше проявляються у вашому житті?
- Чи є у сумнівах щось конструктивно-позитивне?
- Як можна керувати своїми сумнівами та пересторогами?

Примітка для ведучого тренінгової групи: підводячи підсумки вправи, важливо звернути увагу учасників тренінгу на те, що страхи не усувають проблему, а посилюють і відстрочують її.

На замітку тренеру: підсумовуючи вправу, тренер має пояснити учасникам, що наші страхи не усувають проблему, а лише відстрочують, а частіше посилюють її. Аналіз висновків у формі дискусії.

ПЕРЕРВА 10–15 хв.

Вправа № 3. «Асоціація» (25 хв.) [64]

Мета: розвиток групової згуртованості, налаштування учасників одне на одного.

Обладнання: немає.

Інструкція: Серед учасників групи пропонують обрати одного добровольця (якого також може призначити самостійно ведучий), який повинен за допомогою асоціативних питань відгадати, кого із присутніх загадали інші учасники. Приклади: якби ця людина обирала для себе картину, то що на ній було б зображено? Якби ця людина була часом доби, то яким: ранком, днем, вечором, ніччю?

Запитання для обговорення вправи:

Вправа № 4. «Компліменти» (25 хв.) [64]

Мета: сприяти розвитку вміння побачити сильні та слабкі сторони партнера, позитивні якості будь-якої людини.

Обладнання: немає.

Інструкція: створити два кола з учасників тренінгової групи – одне внутрішнє, а навколо нього, друге – зовнішнє. Учасники стають обличчям один навпроти одного. Представники зовнішнього кола спочатку говорять внутрішньому колу протягом 30 секунд компліменти, рухаючись за

годинниковою стрілкою; потім обмінюються місцями – внутрішнє коло стає зовнішнім. У такій послідовності проводять другий етап вправи.

Учасники зовнішнього кола протягом однієї хвилини, дивлячись в очі людині навпроти себе, уголос називають три сильні складові свого характеру. І знову зміна послідовності, одного кола з іншим.

Запитання для обговорення вправи: Які почуття і враження виникали у вас коли ви чули компліменти про себе? Що відчували, коли називали власні сильні сторони? Що було легше: говорити компліменти іншим чи хвалити себе?

Вправа № 5. «10 пріоритетних умов моєї успішної родини» (20 хв.) [90]

Мета: вправа допомагає людині замислитись над своїм справжнім бажанням у сім'ї, а також переглянути власні вимоги, враховуючи свої бажання, можливості і потреби

Обладнання: записники або аркуші чистого паперу та ручки для писання.

Інструкція: групі пропонують у своїх записниках або зошитах записати у стовпчик 10 пріоритетних умов своєї успішної родини та комфортних взаєностосунків з партнером. Обговорення шлюбними партнерами створених списків.

Запитання для обговорення вправи: Які почуття і враження виникали у вас під час виконання вправи? Які складнощі виникали під час складання списків пріоритетних умов для створення успішної родини?

Вправа № 6. «Підняти свою самооцінку» (30 хв.) [64]

Мета: вправа допомагає віднайти власні ресурси для роботи із підвищення самооцінки.

Обладнання: аркуші чистого паперу та ручки для писання.

Інструкція: вправу потрібно виконати швидко, за один раз і не підглядаючи в кінець. Розділіть аркуш по вертикалі на три великих стовпчики. У першому з них напишіть не менше десяти імен різних осіб – реальних історичних, політичних, мистецьких; вигаданих персонажів книг, фільмів, мультфільмів – неважливо, реальні вони чи ні. Важливо, щоб вони вам подобалися (діапазон: від «подобається» до «я захоплююся»). У другому розділі аркуша навпроти кожного

імені з першого списку написати 2–3 якості, які вас у цій особі особливо приваблюють, захоплюють. Третій розділ особливий. Підрахуйте повторювані якості з другого стовпчика і напишіть їх у порядку спадання. Наприклад, якщо слово «мужність» повторювалося тричі, слово «харизма» – п'ять разів, а «терпіння» – лише один раз, то записати потрібно в стовпчик: харизма, мужність, терпіння. Тобто потрібно проранжувати створені списки особистісних рис. Перечитайте те, що ви написали. Сильні риси, які ви зазначили – це ваші власні риси. В інших людях нас приваблюють те, що притаманне нам самим. Тому, кожного разу, коли ви засумніваєтесь у власних силах, згадайте цей список.

Запитання для обговорення вправ: Які почуття і думки виникали у вас під час виконання вправи? Що відчули, коли виявили, що сильні риси, які вас захоплюються в інших, притаманні вам самим? На скільки ці риси дійсно відповідають вам?

Вправа № 7. «Я реальний, я ідеальний» (15 хв.) [133]

Мета: допомогти учасникам тренінгу краще пізнати себе, усвідомити важливість позитивного сприйняття свого «Я», свої сильні сторони, сприяти розвитку почуття власної гідності, умінь та навичок здійснювати самоаналіз, долати психологічні бар'єри, що перешкоджають повноцінному самовираженню.

Обладнання: по два аркуші чистого паперу для кожного учасника та ручки для писання.

Інструкція. Вам знадобляться два аркуші. Ділимо їх вертикально на дві половини. У першій половині першого аркуша напишіть список своїх особистих властивостей чи рис характеру, які вам не подобаються і яких ви хотіли б позбутися. У першій частині другого аркуша напишіть список своїх особистих властивостей, які ви, навпаки, хотіли би набути. Навпроти кожної риси, яку вважаєте недоліком, придумайте і опишіть ситуацію, де ця властивість могла би бути корисна. А щодо кожної риси другого списку придумайте ситуацію (або згадайте реальну), де це якість стала б на заваді.

Запитання для обговорення вправи: Які почуття і думки виникали у вас під час виконання вправи? Що ви думаєте зараз про власні риси, побачивши, що всі вони можуть бути і корисними, і недоречними?

Підводячи підсумки цієї вправи, психолог має зауважити, що в світі все є відносним і все має як свою користь, так і свої обмеження. Усвідомлення цього може сприяти кращому прийняттю себе, а отже і розвитку адекватної самооцінки.

Завершальна частина

Індивідуальна домашня робота

Попрацювати над **порадами щодо підвищення самооцінки** [82]:

Мета: ознайомлення з практичними порадами щодо підвищення самооцінки та оволодіння практичними навичками їх застосування.

Обладнання: роздатний друкований матеріал з порадами щодо підвищення самооцінки.

Знайдіть свої позитивні риси

Візьміть папір і ручку і запишіть 5–10 властивостей, за які вас цінують і люблять близькі люди. У моменти, коли вам здається, що ви не впораєтеся, беріть цей список і перечитуйте.

Перестаньте себе жаліти

Жаліючи себе, ви приймаєте той факт, що не здатні впоратися з чимось, безпорадні, а в усьому винні обставини. Ви маєте право на помилку і разом з тим беріть відповідальність за своє життя на себе.

Заведіть журнал успіху

Записуйте кожне своє досягнення у будь-якій сфері (робота, стосунки з партнером тощо). Періодично перечитуйте ці записи.

Плануйте всі свої справи

Це допоможе уникнути «безвихідних» ситуацій, які можуть порушити вашу рівновагу. Краще складати план звечора, а вранці коригувати, якщо є необхідність.

Завжди стимулюйте себе

Придумайте собі винагороду за дії або роботу, яких ви уникаєте через невпевненість у собі (виступити на публіці, піти в тренажерний зал тощо). Зробіть собі подарунок: купіть бажану річ, поїдьте на відпочинок.

Шукайте позитив

У випадку невдачі, проаналізуйте ситуацію, що склалася і знайдіть позитивні моменти. Ви втратили роботу – натомість у вас з'явиться час зайнятись своїм хобі або змінити професію. Знайдені плюси покращать ваш настрій і допоможуть винести користь з ситуації, що склалася.

Прощання «Що я отримав на цьому занятті» (15-20 хв.) [119]

Мета: підведення підсумків та завершення психологічного тренінгу.

Обладнання: аркуші чистого паперу для кожного учасника та ручки для писання.

Учасники по колу або в довільному порядку висловлюють думки щодо проведеного тренінгового заняття. Пропонується обговорити враження учасників від тренінгу, наскільки справдились їхні очікування та отриману інформацію. Тренер налаштовує на виконання домашньої роботи та рефлексію власних переживань.

ЗАНЯТТЯ № 3. РЕВНОЩІ І СІМЕЙНА ТРИВОГА

Мета: ознайомлення учасників із поняттям «сімейна тривога», її особливостями; навчання шлюбних партнерів способів подолання різних проявів сімейної тривоги.

Завдання: інформування учасників тренінгу щодо специфіки формування, основних проявів, корекції та профілактики тривожних станів у сім'ї; навчання навичкам саморегуляції та адаптації при наявності сімейної тривоги.

План:

1. Вступна частина: повідомлення учасників про цілі і зміст заняття, з'ясування очікувань від нього, обговорення домашнього завдання.
2. Теоретична частина: лекція «Сімейна тривога».

3. Практична частина: психологічний тренінг «Ревнощі і сімейна тривога».

4. Завершальна частина: обговорення заняття, видача домашнього завдання.

Таблиця 3.4.

Хронометраж та обладнання третього заняття

№	Назва виду роботи	Тривалість, хв.	Обладнання
1.	Повідомлення про цілі і зміст третього заняття	5	немає
2.	Вправа «Зернятко, I частина»	20	стікери у формі зернятка, плакат із зображенням ґрунту, ручки для записів
3.	Лекція «Сімейна тривога» [189]	35	проектор, екран, ноутбук
ПЕРЕРВА		15	чай, кава, одноразові стаканчики, чайник, вода, цукор, печиво, палочки-мішалки
4.	Вправа «Мій настрої – моє обличчя», I частина	15	аркуші зі схематичними зображеннями облич, кольорові і прості олівці
5.	Вправа «Камінь у чоботях», I частина	15	папір, газети
6.	Вправа «Чим ми схожі»	25	немає
7.	Вправа «Сніжинка»	20	чисті аркуші паперу, ножиці відповідно до кількості учасників групи
8.	Вправа «Відновлення серця»	25	ватман, стікери, ручки для писання
9.	Вправа «Зім'ятий папірець»	25	чисті аркуші паперу
ПЕРЕРВА		15	немає
10.	Притча «Цвяхи»	15	немає
11.	Вправа «Камінець у чоботях», II частина	20	немає
12.	Притча «Урок метелика»	10	немає
13.	Вправа «Мій настрої – моє обличчя», II частина	15	кольоровий папір, ножиці, ватман із зображенням квадрату, скотч або клей
14.	Вправа «Зернятко», II частина	15	ватман з наклеєними стікерами

15.	Індивідуальна домашня робота	5	немає
16.	Прощання	5	немає
РАЗОМ		300	

Зміст заняття

Вступна частина

Психолог вітається з групою і повідомляє її про цілі і завдання другого заняття, запитує учасників про їхні очікування щодо заняття й актуальний настрій.

Вправа № 1. «Зернятко» (І частина) (20 хв.) [64]

Мета: з'ясування очікувань від тренінгового заняття та активізація пізнавального інтересу.

Обладнання: стікери у формі зернятка, плакат із зображенням ґрунту, ручки для записів.

Інструкція: учасникам пот рібно написати на стікерах у вигляді зернятка свої очікування від сьогоднішнього заняття. Потім кожен учасник кріпить його на схематичне зображення «ґрунту» на плакаті, ніби «садить» своє «зернятко» в «землю». Учасники оголошують свої очікування по колу: «Я очікую від заняття...».

Примітка для психолога: Наприкінці тренінгового заняття кожному учаснику потрібно буде визначати чи справдилися його очікування, тобто, чи «проросло їх зернятко», чи ні.

Теоретична частина. Лекція «Сімейна тривога» (30 хв.) [189]

Мета: надання учасникам тренінгу інформації про сімейну тривогу, її характеристику та особливості.

Обладнання: мультимедія, роздатковий матеріал, комп'ютер.

План:

1. Поняття сімейної тривоги.

2. Сім'я як психотравмівний чинник.
3. Сімейно обумовлені травмівні стани.
4. Зв'язок ревностів та сімейної тривоги.

Е. Ейдемільлер, В. Юстицкіс визначили загальний фон переживань індивіда, які пов'язані з позицією в сім'ї, з тим як він сприймає себе в сім'ї. Під «сімейною тривоною» автори розуміють стани тривоги в одного чи обох шлюбних партнерів, часто неусвідомлювані і нелокалізовані. Характерною ознакою цього типу тривоги є те, що вона демонструється в сумнівах, страхах, побоюваннях, що стосуються, перш за все сім'ї, здоров'я її членів, поїздки і пізніх повернень додому, сутичок і конфліктів, що виникають у сім'ї. Тривога, зазвичай, не поширюється на позасімейні сфери – на трудову діяльність, на родинні, сусідські відносини тощо. В основі «сімейної тривоги», як правило, міститься погано усвідомлювана невпевненість індивіда в дуже важливому аспекті життя. Це може бути невпевненість у почуттях іншої людини, невпевненість в собі. Людина витісняє почуття, яке може проявитися в сімейних стосунках і не співпадає з його уявленнями про себе. Важливими компонентами «сімейної тривоги» є також почуття безпорадності і відчуття нездатності змінити хід подій в родині, направити його в потрібне русло. Індивід з сімейно-обумовленою тривоною не відчуває себе значущою і важливою особою в родині, незалежно від того, яку позицію і роль він в ній займає.

Одним з найбільш психотравмівних чинників є сім'я. Фактори, що обумовлюють роль сім'ї як патогенного чинника:

- провідна роль сімейних стосунків у системі взаємовідносин особистості;
- різноплановість сімейних взаємин та залежність членів родини один від одного;
- найбільша особистісна відкритість – вразливість у внутрішніх взаєминах.

Сім'я провокує значну кількість травмівних станів. Науковці визначили своєрідний рейтинг найбільш поширених серед них: І місце – стан глобальної

сімейної незадоволеності; II місце – сімейна тривога; III місце – сімейно обумовлений нервово-психічне і фізичне напруження; IV місце – почуття провини.

I. Стан глобальної сімейної незадоволеності обумовлений невідповідністю між реальним життям та очікуваннями шлюбних партнерів, що спричиняє фрустрацію, яка може бути усвідомлена та неусвідомлена:

усвідомлена незадоволеність – це відкрите визнання незадоволення, що викликає агресію і конфлікти. Від розриву таку сім'ю утримує лише раціональне пояснення причин його виникнення [189];

неусвідомлена або погано усвідомлювана («тіюча незадоволеність»). Для цього виду характерний прояв часткової незадоволеності. Часто виявляється опосередковано непрямым шляхом: через висловлювання у характеристиці почуттів та станів монотонності, одноманітності, нудьги, безбарвності життя, відсутності радості, ностальгії за дошлюбним періодом. Головними мотивами поведінки в такій сім'ї є важливість з'ясування багаточисленних скарг на різні прояви сімейного життя через виявлення специфічних феноменів:

а) «крапля дьогтю» – коли меншовартісні негаразди розростаються до надзвичайних масштабів, а суттєві проблеми залишаються невирішеними;

б) роздратування та нервово перенапруження одного чи обох членів подружжя [189].

II. Сімейна тривога – стан тривоги у одного чи кількох членів сім'ї, який погано усвідомлений та нелокалізований.

Характерними ознаками є сумніви та страхи стосовно когось із членів сім'ї. В основі цих переживань лежить невпевненість у дуже важливому сімейному аспекті. Важливою складовою є почуття небезпеки та відчуття неможливості змінити хід подій. Цей стан сімейно обумовлений і разом з особистісними якостями (сензитивна, психостенічна, лабільна акцентуація) сприяє розвитку неврозу, афективних реакцій, гострого та підгострого психозів (реактивна депресія). Сімейна тривога відіграє роль катализатора щодо посилення реакції на патогенну ситуацію.

III. Сімейно обумовлене нервово-психічне і фізичне напруження.

Надмірне напруження є одним із головних психотравмівних переживань. Згідно вчення І. П. Павлова про вищу нервову діяльність [31], нервово-психічне напруження є наслідком таких чинників: перенапруження нервових процесів, рухливість нервових процесів.

Сім'я як психотравмівний чинник справляє на особистість низку впливів, зокрема:

- створює для індивіда ситуації постійного психологічного тиску, труднощі або безвихідне становище;
- створює перешкоди для прояву членами сім'ї надзвичайно важливих почуттів та(або) задоволення існуючих потреб;
- створює чи підтримує внутрішній конфлікт в індивіда. Сім'я генерує та підтримує певні прагнення, устремління, створює віру в можливість їх реалізації, а надалі відбувається фрустрація, і цей цикл повторюється, сприяючи виникненню «комплексу Тантала» [191].

IV. Почуття провини, яке пов'язане із сім'єю. Формується внаслідок взаємодії особливостей характеру індивіда та взаємовідносин, які сформувались у сім'ї. Проявами почуття провини є «виправдувальна активність» та мінімалізм. Цей чинник має особливе значення в геронтологічній практиці (це пов'язане з віковими особливостями психіки та сімейним статусом членів сім'ї похилого віку); в сексології (сексуальні порушення є і наслідком, і причиною почуття провини); в практиці кризових станів та підлітковій (проявляється декомпенсація характерологічних відхилень). Таким чином, сім'я визначає психотравмівні переживання, які, в свою чергу, обумовлюють трансформацію діяльності сім'ї у нервово-психічний або соматичний розлад індивіда.

ПЕРЕРВА 15 хв.

Практична частина

Психологічний тренінг «Ревнощі і сімейна тривога»

Мета: підвищення рівня поінформованості шлюбних партнерів щодо особливостей профілактичної та психокорекційної роботи з сімейною тривогою та її деструктивним впливом на ревнощів у шлюбі.

Завдання: покращення суб'єктивного самопочуття учасників, вивчення психологічних закономірностей механізмів і ефективних способів міжособистісної взаємодії для створення ефективного і гармонійного спілкування з шлюбними партнерами; навчання способів зняття психоемоційної напруги та тривоги у сім'ї.

Обладнання: папір, ручки, ватман.

Зміст тренінгу

Вправа № 2. «Мій настрій – моє обличчя» (15 хв.) [64]

Мета: позитивне налаштування на групову роботу.

Обладнання: аркуші зі схематичними зображеннями облич, кольорові і прості олівці.

Інструкція: Психолог роздає тренінговій групі аркуші зі схематичними зображеннями облич. На цих схемах учасники мають зобразити емоційний стан, в якому вони зараз перебувають. За бажанням зображення можна розмалювати. Під час презентації своїх малюнків та емоцій учасникам пропонується такі *запитання для обговорення вправи:* Чому вибрали саме це обличчя? Чи хотілося б щось у ньому змінити?

Після презентації з усіх схематичних портретів створюється групове фото.

Вправа № 3. «Камінь у чоботях», I частина (15 хв.) [133]

Мета: підведення до розуміння, що з проблемою потрібно боротися, а не терпіти чи не помічати її існування.

Обладнання: папір, газети.

Інструкція: тренер пропонує учасникам зім'яти папір у форму «камінця», покласти його у своє взуття та походити з ним по кімнаті протягом 1 хвилини.

Запитання для обговорення: чи відчуваєте ви дискомфорт від того, що у вас в чобітках «камінець»? Хто хоче його позбутися?

Тренер пропонує учасникам залишити «камінець» у взутті на час участі в тренінгу.

Вправа № 4. «Чим ми схожі» (25 хв.) [64]

Мета: допомога присутнім сімейним парам виявити спільні риси, що єднають їх з іншими людьми.

Обладнання: немає.

Інструкція: Учасники групи стоять у колі. Тренер кидає м'яку кулю чи м'яч комусь із присутніх, базуючись на якійсь схожості з собою. Наприклад: «Катерино, ми з тобою схожі тим, що живемо обоє в Україні / однакового зросту / маємо веселу вдачу...». Ця людина ловить м'яч та перекидає його далі ще комусь, називаючи свій варіант схожості.

Гра триває, поки всі члени групи не отримають м'яч.

Запитання для обговорення:

- Чи важко було знаходити спільне з іншим учасником?
- Для чого, на вашу думку, ми виконували цю вправу?
- Що вам дала ця вправа?

Слово тренера. Пам'ятаймо: ми всі люди, всі мріємо бути щасливими, всі працюємо, маємо чоловіків та дружин, проживаємо в Україні, на цій планеті, в цій частині Всесвіту... У нас багато спільного, і всі ми, певною мірою, залежимо один від одного.

Вправа № 5. «Сніжинка» (20 хв.) [133]

Мета: наочно продемонструвати учасника тренінгу індивідуальні відмінності між людьми як можливу причину непорозумінь і конфліктів.

Обладнання: чисті аркуші паперу, ножиці відповідно до кількості учасників групи.

Інструкція: «Візьміть аркуш паперу. Складіть його навпіл. Відріжте правий верхній кутик. Складіть ще раз навпіл. Ще раз відріжте правий верхній кутик. Тепер можна розгорнути сніжинку і показати іншим учасникам».

Запитання для обговорення: Чому, виконуючи однакову інструкцію, всі отримали різні сніжинки?

Тренер підводить учасників до думки, що одна і та сама інформація різними людьми сприймається по-різному, що може ставати причиною непорозумінь, викликати тривогу та напруженість у сімейних стосунках.

Вправа № 6. «Відновлення серця» (25 хв.) [24]

Мета: показати шляхи щоденної психологічної підтримки партнерів.

Обладнання: ватман, стікери, ручки для писання.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам подумати, яким чином можна підтримати свого шлюбного партнера в складній для нього ситуації. Всі рекомендації записуються на стікерах, які учасники клеять на ватман, вирізаний у формі «серця» та збираються до купи, ніби відновлюючи його.

Психолог говорить учасникам: «Уявіть, що ви відновлюєте серце своєї коханої людини: наклейте свої стікери на ватман так, щоб заповнити серце». Після того, як «серце коханого» буде відновлено і вправу завершено, тренер пропонує обговорити вправу.

Запитання для обговорення вправи: Які емоції ви відчували під час проведення вправи? Яким чином дії та слова людей впливають на вас?

Вправа № 7. «Зім'ятий папірець» (25 хв.) [64]

Мета: показати вплив негативних висловлювань на людину.

Обладнання: чисті аркуші паперу.

Інструкція: Ведучий роздає учасникам групи чисті аркуші паперу і пропонує їх зім'яти. Після того, як всі учасники виконали інструкцію, тренер пояснює їм, що цей аркуш символізував душу шлюбного партнера, а процедура зминання – її травмування під впливом негативних висловлювань на її адресу.

ПЕРЕРВА 15 хв.

Тренер розповідає притчу.

Притча «Цвяхи» (15 хв.) [133]

Мета: показати психологічний вплив слів на людину.

Обладнання: немає.

«Жив один дуже запальний і нестриманий чоловік. Одного разу його батько дав йому мішечок з цвяхами і наказав щоразу, коли він не стримуватиме свого

гніву, забивати один цвях у стовп огорожі. У перший день у стовпі було декілька десятків цвяхів. На другий тиждень юнак став стримувати свій гнів, і з кожним днем кількість забитих у стовп цвяхів зменшувалась. Хлопець зрозумів, що легше контролювати себе, ніж забивати цвяхи.

Нарешті настав день, коли він жодного разу не втратив самовладання. Чоловік розповів про це своєму батькові, і той сказав, що відтепер кожен день, коли синові вдаватиметься стримуватися, він може діставати зі стовпа по одному цвяху. Минав час, і прийшов день, коли юнак повідомив батька про те, що в стовпі вже немає жодного цвяха. Тоді батько взяв сина за руку і підвів до огорожі:

– Ти непогано впорався, але бачиш, скільки в стовпі дірок? Він вже ніколи не буде таким, як раніше. Коли говориш людині щось недобре, у неї в душі лишається такий самий рубець, як і ці дірки. І неважливо, скільки разів потім ти попросиш вибачення – шрам залишиться».

Після притчі тренер пропонує учасникам тренінгу розглядити свій папірець, який вони зім'яли на початку вправи і поглянути як він змінився.

Запитання для обговорення: Що було легше зробити: зім'яти чи випрямити аркуш? На яку дію було затрачено більше сил? Чи вдалося комусь повернути аркуш до попереднього гладкого вигляду?

Тренер підводить учасників до думки, що кожне сказане слово чоловікові чи дружині має вплив на їхній внутрішній світ, навіть якщо вони цього і не виявлять. Тому слід бути дуже тактовним у спілкуванні зі своїми близькими і не говорити з опалу ті слова, про які потім можна пожалкувати, але слід свій вони залишать.

Вправа № 9. «Камінець у чоботях», II частина (20 хв.) [64]

II етап вправи. Тренер нагадує про вправу «Камінець» та звертається до учасників із запитаннями:

- Чи відчуваєте ви зараз дискомфорт від того, що у вашому взутті «камінець»?

- Що ви хотіли б зробити з ним?

- Яку аналогію можна провести між «камінцем» у взутті і вашим реальним життям?

Слово тренера. Тренер наптовхує учасників групи на думку, що «камінець» – це перешкода або проблема, яка виникла в людини, і лише сама людина може вирішити, як нею вчинити, вирішити чи змиритися з її існуванням і терпіти. Проте, слід звернути увагу на те, що «камінець» – проблема, яка сама нікуди не зникне, не вирішиться, а буде й далі муляти, заважати почуватися вільно.

Тренер пропонує послухати притчу про метелика.

Притча «Урок метелика» (10 хв.) [133]

Мета: налаштувати учасників тренінгу на роздуми та обговорення ситуацій, коли допомога партнера може виявитись недоречною.

Обладнання: немає.

Один раз у коконі з'явилася маленька щілина. Людина, яка випадково проходила повз цей кокон, тривалий час стояла і спостерігала, як через цю маленьку щілину намагається вилізти метелик. Минуло багато часу, метелик начебто полишив свої зусилля, а щілина залишалася так само маленькою.

Здавалося, метелик зробив усе що міг, і сил у нього більше немає. Тоді людина вирішила допомогти метелику, і взявши ножа, вона розрізала кокон. Метелик одразу вийшов назовні, але його тільки було слабке та немічне, а крила були прозорими й ледь рухалися. Людина продовжувала спостерігати, очікуючи, що ось-ось крила метелика розправляться й зміцніють, і він полетить. Але цього не сталося!

Решту життя метелик тягнув по землі своє тендітне тільки та нерозправлені крила. Він так і не зміг літати. А все через те, що людина, бажаючи йому допомогти, не розуміла, що зусилля, які необхідно докласти, аби вийти через маленьку щілину кокона, необхідні метеликові, щоб рідина з тіла перетекла в крила і він зміг літати. Життя змушувало метелика із зусиллями залишати оболонку, щоб надалі він міг рости й розвиватися.

Питання для обговорення: Чого саме може навчити нас це оповідання? Чи завжди, керуючись кращими намірами, ми дійсно можемо допомогти своєму партнерові? Пригадайте ситуації з власного досвіду, коли втручання вашого партнера у вирішення проблеми було недоречним? Якими були ваші відчуття?

Слово тренера. Іноді зусилля потрібне нам у житті. Якби нам дозволено було жити, не зустрічаючись із труднощами, ми були б обділені. Ми не могли б тоді бути такими сильними, якими є зараз. Тренер підводить учасників до думки, що кожна людина має навчитися допомагати собі сама, а партнерам необхідно скеровувати процес навчіння та підтримувати один одного.

Завершальна частина

Вправа № 11. «Мій настрій – моє обличчя» (15 хв.) [64]

Мета: повторне визначення емоційного фону групи, з'ясування наявності змін настрою в учасників тренінгу.

Обладнання: аркуші зі схематичними зображеннями облич, кольорові і прості олівці.

Інструкція: Психолог роздає тренінговій групі аркуші зі схематичними зображеннями облич. На цих схемах учасники мають зобразити емоційний стан, в якому вони зараз перебувають. За бажанням зображення можна розмалювати. Під час презентації своїх малюнків та емоцій учасникам пропонується такі *запитання для обговорення вправ:* Чому вибрали саме це обличчя? Чи хотілося б щось у ньому змінити? Після презентації з усіх схематичних портретів створюється груповий колаж та порівнюється із першим, що був створений на початку заняття.

Запитання для обговорення: Як відчуваєте себе після виконання вправи? Наскільки змінився малюнок, що відображає ваш емоційний стан із першим?

Вправа № 12. «Зернятко» (II частина) (15 хв.) [64]

Мета: з'ясувати чи справдилися очікування учасників групи від заняття.

Обладнання: ватман з наклеєними стікерами.

Інструкція: Ведучий групи пропонує кожному учаснику визначати, наскільки справдилися його очікування від тренінгу, тобто як «проросло зернятко».

Усі учасники по колу розповідають, що нового вони дізналися під час тренінгу, які почуття та емоції переживали. Ті учасники, чий очікування від тренінгу справдилися, можуть домалювати паросток своєму «зернятку» на ватмані.

Індивідуальна домашня робота

Ведення піктографічного «щоденника емоцій». Кожного дня протягом тижня замальовуйте події, переживання, настрої. Аналізуйте та обговорюйте свої переживання із партнером, як приємні, так і неприємні. Це дозволить більше зблизитись та краще розуміти один одного.

ЗАНЯТТЯ № 4 «РЕВНОЩІ ТА АГРЕСІЯ»

Мета: ознайомлення учасників з поняттям агресія, структурою агресивної дії і її механізмом, навчання засобам й методам оптимальної ефективної міжособистісної взаємодії.

Завдання:

- створити сприятливі умови роботи та позитивну атмосферу в групі;
- профілактика проявів насилля та жорстокості у сімейних стосунках;
- попередження власних проявів насилля;
- розглянути шляхи подолання агресивного типу поведінки;
- розвивати вміння і навички екологічного реагування на агресію;
- стимулювати учасників до роздумів та вільного висловлювання

власних думок.

Обладнання та матеріали: плакат «Дерево», плакат для мозкового штурму, мультимедійний проектор, картки зі стимульним матеріалом, аркуші паперу формату А3, олівці та фломастери.

Тривалість заняття: 5 годин.

План:

1. Вступна частина: привітання, визначення очікувань групи щодо заняття.
2. Теоретична частина: лекція «Агресія у стосунках шлюбних партнерів»
3. Практична частина: психологічний тренінг «Подолання агресії».

4. Завершальна частина: визначення, на скільки справдились очікування від заняття, обговорення вражень від нього, домашнє завдання «Як правильно чинити зі своєю та чужою агресією».

Таблиця 3.5.

Хронометраж та обладнання четвертого заняття

№	Назва виду роботи	Тривалість, хв.	Обладнання
1.	Повідомлення про цілі і зміст четвертого заняття Вправа «Привітання»	20	немає
2.	Вправа «Дерево»	25	стікери у вигляді листочків, ватман із зображенням дерева, ручки для записів.
3.	Вправа «Мозковий штурм: Типи насильства та жорстокої поведінки у сімейних стосунках»	35	ватман, маркер, дошка або фліпчарт.
4.	Лекція «Агресія у стосунках шлюбних партнерів»	40	проектор, екран, ноутбук, роздатковий матеріал «Як правильно чинити зі своєю та чужою агресією»
ПЕРЕРВА		15	
6.	Вправа «Ознаки насилля та жорстокої поведінки»	15	аркуші з роздрукованим стимульним матеріалом «Ознаки насильства та жорстокої поведінки».
7.	Вправа «Подаруй посмішку»	20	немає
8.	Вправа «Робота в групах»	25	аркуші формату А1, ручки, олівці, фломастери
ПЕРЕРВА		20	
10.	Вправа «Лагідна сварка»	35	аркуші з надрукованими ситуаціями непорозуміння між шлюбними партнерами.
11.	Притча про жорстокість	10	немає

12.	Вправа «Сьогодні я..., мої очікування»	20	аркуші чистого паперу та ручки для писання
13.	Індивідуальна домашня робота	5	друковані інформаційні бюлетені «Як правильно впоратися зі своєю та чужою агресією»
14.	Обговорення заняття	10	немає
15.	Прощання	5	немає
РАЗОМ		300	

Зміст заняття

Вступна частина

«Оголошення теми заняття» (5 хв.)

Мета: представити тему та план роботи, який буде виконуватись протягом тренінгу.

Обладнання: немає.

Інструкція: Сьогодні тема нашого заняття «Ревнощі та агресія. Стоп агресії та насиллю в шлюбі». Ви знаєте, що насилля та агресивна поведінка є актуальним для нашого суспільства, тому сьогодні ми будемо працювати з цією проблемою.

Запитання для обговорення:

- Чи поводити ви себе агресивно у сім'ї?
- Пригадайте у яких ситуаціях це трапляється? Чи викликають у вас агресію ревнощі?

Наше заняття допоможе учасникам проаналізувати власну поведінку, розглянувши типи насилля та жорстокого поводження. Ми дізнаємось про почуття, переваги, недоліки та шляхи подолання агресивного типу поведінки; встановимо, яким чином наше тіло, розум та емоції попереджають про загрозу насильства стосовно нас.

Вправа № 1. Привітання (15 хв.) [119]

Мета: налаштування учасників на початок роботи, формування позитивної та комфортної атмосфери для співпраці.

Обладнання: немає.

Інструкція: кожен із присутніх по черзі продовжує речення «Я... , я люблю... І це здорово!».

Запитання для обговорення: Як відчуваєте себе після виконання вправи?

Вправа № 2. Очікування «Дерево» (25 хв.) [64]

Мета: визначити очікування та побажання учасників щодо роботи.

Обладнання: стікери у вигляді листочків, ватман із зображенням дерева, ручки для записів.

Інструкція: Учасникам пропонується на стікерах закінчити речення: «Від цього тренінгу я очікую...». Після закінчення роботи учасники озвучують свої записи і приклеюють їх до ватману із зображенням дерева.

Вправа № 3. Мозковий штурм «Типи насильства та жорстокої поведінки у сімейних стосунках» (35 хв.) [22]

Мета: з'ясування первинних даних щодо знань учасників про насилля та жорстокість у сім'ї.

Обладнання: ватман, маркер, дошка або фліпчарт.

Інструкція: учасники групи перелічують приклади насильства. Всі варіанти записують на великому аркуші паперу. Необхідно класифікувати отримані дані по групах, щоб показати, що існують різні види насильства: фізичне, психологічне, сексуальне, соціальне, фінансове тощо.

Запитання для обговорення: чи знаєте ви ще якісь види насильства? Як відчуваєте себе після виконання даної вправи?

Теоретична частина. Лекція «Агресія у стосунках шлюбних партнерів» (40 хв.) [22]

Мета: надання інформації про явище насилля; профілактика проявів насилля та жорстокої поведінки у стосунках шлюбних партнерів.

Обладнання: мультимедійний екран, ноутбук.

План:

1. Що таке агресія?
2. Поняття «сценарій стосунків».
3. Ознаки небезпечних стосунків.

Агресія є невід'ємною частиною життя особистості і суспільства. Вона володіє потужною привабливою силою і властивістю заразливості – багато людей на словах заперечує агресію, а при цьому широко демонструє її у своєму повсякденному житті. У перекладі з латинської «агресія» означає «напад». У даний час термін «агресія» вживається дуже широко. Цей феномен пов'язують і з негативними емоціями (наприклад, гнівом), і з негативними мотивами (наприклад, прагненням нашкодити), а також з негативними установками (наприклад, расовими упередженнями) і діями руйнівного характеру.

Нещодавно нашу країну вразила новина про те, що хлопець у стані афекту через ревності убив дівчину, яка його покинула. Убив просто на вулиці. Ми можемо жахатися й засуджувати вбивцю, а можемо спробувати зрозуміти причини того, що сталося. Однак, така ситуація трапляється не з кожним. І тут йдеться про сам сценарій стосунків молодих людей. Зазвичай у стосунки з людиною, що не спроможна контролювати себе в сильних емоціях, потрапляють ті, які пропустили перші сигнали небезпеки або ігнорують їх. І це відбувається через те, що в них уже закладений такий внутрішній сценарій стосунків.

Очевидно, що стосунки в парі «жертва+агресор» важко назвати здоровими. Розрив дуже сильної й нездорової емоційної залежності спричиняє біль і як наслідок – агресію. Проте, біль не виправдовує злочинного вчинку. Але навіть для тирана втрата жертви є суттєвим потрясінням. У випадку нормативних стосунків кожен з партнерів проходить через біль без особливих втрат. Це не означає, що люди завжди виходять зі стосунків з усмішкою на обличчі й почуттям подяки. Це значить, що ніхто після розриву не заподіює шкоди собі, іншій людині й не втрачає самоконтролю.

Розглянемо детальніше поняття сценарію стосунків.

Сценарій стосунків – це неусвідомлена програма побудови стосунків на підставі досвіду, який ми проживали в дитинстві. У такому сценарії ми неусвідомлено шукаємо підтвердження того, що вже бачили. І чим болісніше нам було бачити, тим потрібнішим є підтвердження того, що це нормально. Наприклад, дівчинка зростає в сім'ї з емоційним, фізичним або сексуальним

насиллям між батьками. Кожного разу, коли батько приходиться додому «не в настрої» і йому не подобається, як на нього подивилась дружина, він її б'є або принижує вербально. Дівчинка ніколи не бачила інших стосунків, і те, що відбувається для неї цілком прийнятне. Але від цього некомфортно й боляче. Така внутрішня невідповідність змушує її шукати логічне пояснення, щоб впоратись із цим когнітивним дисонансом. І тоді дівчинка стверджує собі, що в стосунках не завжди має бути комфортно і приємно, що жінка повинна терпіти, а чоловік може так поводитися. Нажаль, такою є реальність багатьох людей. Коли дівчина стає старшою, вона починає створювати свої перші серйозні стосунки. Зустрічає хлопця, який дуже турботливий, але іноді надто прискіпливий чи все контролює. Та оскільки її досвід дитинства, коли батько бив матір, значно інтенсивніший за його надмірний контроль, вона навіть не розпізнає цих перших сигналів небезпеки. Для неї це більше, ніж нормально, це краще, ніж було в її сім'ї, а отже – добре. Із вдячністю за те, що він значно добріший, ніж був її батько, вона прив'язується до хлопця. При цьому дівчина продовжує не помічати агресію, бо це для неї поза зоною небезпеки. Навіть якщо хлопець ударить її вперше, це не ввійде до зони небезпеки, бо так у її сім'ї було завжди, а отже – це нормально.

Вона й далі не помічає нічого небезпечного, тим самим дозволяючи хлопцеві проявляти більшу агресію. Але в якийсь момент жертва «провалюється» в ту дівчинку, якій було дуже страшно і вирішує втекти від цих стосунків. Рішення правильне, але проблема в тому, що вона не бачила, як це відбувається, і не знає, як зробити це безпечно. Адже її мати так і не покинула батька. Дівчина робить це з великим страхом і часто без допомоги. І, оскільки досі небезпечні сигнали заохочувалися, партнер лютує і завдає чергового удару. Іноді вбиває її, іноді вбиває себе. Іноді доводить її або себе до психіатричної лікарні. Про це говорить практичний досвід роботи спеціалістів з такими парами та жертвами насильства.

Чи можна звинувачувати дівчину в тому, що вона опинилась в таких стосунках? Ні. Чи можна звинувачувати її сім'ю в тому, що сформували такий сценарій? Ймовірно так, але не повністю. Чи можна звинувачувати хлопця?

Багато хто скаже: «Звісно, так!» Його вчинок викликає обурення й осуд, проте й у хлопця є свій сценарій, який він відігрував.

Ознаки небезпечних стосунків

Досвід, набутий у дитячому віці, регулювати дуже складно. Нижче наведено критерії небезпечних партнерів. Важливо зазначити, що вони не залежать від соціального, матеріального, сімейного статусу та віку особи.

1. Надмірна турбота. Вам може здаватися, що тут немає небезпеки. І в половині випадків ви матимете рацію. Але друга половина – це ризик переростання надмірної турботи в гіперконтроль, ревності, покарання за невідповідність і невдячність. Що розуміється під надмірною турботою? Це турбота про дорослу самостійну людину, неначе про дитину. Це турбота, від якої вам стає неприємно, тісно й важко дихати, а відмовляючись від неї, ви відчуваєте провину.

2. Гіперконтроль. Характеризується ти, коли один партнер, незалежно від статі й віку, вимагає повідомляти про всі переміщення партнера, дзвінки, коло спілкування та знайомих, фільтрує оточення. Контроль потрібен дітям для їхньої безпеки, проте в розумних межах і відповідно віку. Максимальний контроль може знадобитися людині, яка страждає на психічні захворювання або має обмежені фізичні можливості. Але він не потрібен людині фізично й психічно здоровій, здатній приймати самостійні рішення. Не варто плутати контроль з турботою. Турбота передбачає наявність потреби іншої людини, контроль – йдеться про спокій лише тієї людини, яка контролює.

3. Ревності. Питання ревності зазвичай викликає багато суперечок. Побувають думки, що ревності є показником небайдужості. Інші переконані, що ревності – це прояв власництва. Зазвичай ревності супроводжуються агресією проти партнера. Стосунки, в яких присутні явні ознаки ревності, у тому числі надмірний контроль і агресія – небезпечні, оскільки другий партнер відчуває страх і напруження. Якщо такі емоції постійні, вони не можуть бути здоровими. Отримувати задоволення від таких стосунків досить важко.

4. Прояв агресії. Агресія і гнів – це нормальні людські емоції. Межа норми – в рівні прояву та інтенсивності і, найголовніше – безпеки для тих, хто навколо, і для самої людини. Існують певні критерії, за якими можна сказати, що гнів і агресія як прояв – це нормально. Наприклад, здорова агресія зазвичай відповідна ситуації і не виникає безпідставно. Інша річ, що для однієї людини є причиною агресії, для іншої може нею і не бути. Нормативна агресія має раціональне пояснення і людина здатна логічно аргументувати, на що вона гнівається. Але при цьому, ніщо не може виправдати фізичне насильство.

5. Перебільшена потреба у визнанні. Визнання потребують усі. Інколи ця потреба набуває хворобливих форм. У таких випадках людина потребує, щоб нею захоплювалися настільки, що агресивно реагує на неяскраві, на її думку, прояви визнання. Поруч із такою людиною ви можете відчувати, що не робите нічого важливого, що вас узагалі немає. Є тільки вона та її заслуги. І визнання цих заслуг партнер вимагає постійно, агресивно й гучно.

6. Постійна жорстка критика. Це агресивна, різка, негативна оцінка всього, що ви робите, яка супроводжується приниженням, щоб ви почувалися винним і негідним.. Якщо ваш партнер переконаний, що ви все робите невірно, ні на що не здатні та ще й регулярно про це нагадує – це зайве критиканство. Формою жорсткої критики й приниження може бути агресивний сарказм. Такі небезпечні партнери можуть висміювати вас у присутності інших людей, чіпляються до будь-якої дрібниці, щось домислюють.

7. Постійні звинувачення в усіх гріхах та недоліках. Серед ознак небезпечного партнера є також постійні звинувачення в усьому і завжди. Особливо типовим для такої людини стає маніпулювання тим, що це ви – причина всіх її негараздів та бід. Щоб не трапилося в житті такої людини, – винними будете ви. Початок може бути цілком безвинним – виправдання поганого настрою. Але пізніше це стане звичкою.

8. Покарання. Відмінною рисою людей, схильних до агресії та насилля, є звичка карати через невідповідність своїм очікуванням. Покарання може бути як фізичним, так і покарання тривалим ігноруванням, відмовою в задоволенні ваших

потреб, байдужістю до вашого стану. Цей критерій схожий на попередні. Оскільки покарання супроводжується звинуваченнями, просити вибачення в такої людини вам доведеться постійно. У неї також велика потреба у визнанні і тому вона чекатиме від вас яскравих проявів каяття, сорому і переживання провини.

Як діяти в небезпечних стосунках?

Найкращий спосіб вирішити проблему – не створювати її. Як діяти, якщо ви перебуваєте в подібних стосунках тривалий час? Процес виходу з них має кілька етапів. Спочатку потрібно підготуватися. Насамперед важливо переконатися, що ваше рішення остаточне і вас не вдасться переконати в іншому. Важливо мати місце, куди ви зможете піти, оскільки йти в порожнечу не можна. Це має бути продумана дія, з відчуттям того, що у вас є безпечне місце: родичі, друзі або кризовий центр. Варіанти з рідними й друзями підходить лише тоді, коли вони можуть вас захистити і якщо ваш партнер не знає адреси, де вони живуть. В інших випадках краще звернутися до кризового центру, де ви насправді будете захищені, навіть із дітьми.

Не слід розповідати про свої наміри друзям і родичам партнера. Зберіть необхідні речі, не зациклюйтесь на дрібницях. На відміну від безпечних стосунків, небезпечні можна й потрібно розривати за відсутності партнера.

Коли ви в безпеці, можна зайнятися психологічним аналізом: попрацювати зі своїм сценарієм стосунків і розібратися, як ви потрапили в такі взаємини і як не потрапити в них знову. Водночас, важливо уникати будь-яких прямих контактів з колишнім партнером. Спілкування має відбуватися через посередника, краще юридичну особу. Процес комунікації важливо фіксувати, оскільки в ситуації з моральним відшкодуванням, коли дійшло до суду і треба захистити себе, знадобляться вагомі докази. Увага, обачність та пріоритетність своєї безпеки за будь-яких обставин – найважливіші умови нормальних стосунків і безпечного виходу з неблагополучних.

Запитання для обговорення лекції:

- Чи потрапляли ви чи ваші близькі, знайомі в ситуації небезпечних сімейних стосунків?
- Якщо так, ким ви були: кривдником чи жертвою?

Практична частина

Психологічний тренінг «Подолання агресії»

Вправа № 4. «Ознаки насилля та жорстокої поведінки» (15 хв.) [133]

Мета: навчити учасників тренінгу визначати, яким чином їхнє тіло, розум та емоції попереджають про загрозу прояву насильства.

Обладнання: аркуші з роздрукованим стимульним матеріалом «Ознаки насильства та жорстокої поведінки».

Інструкція: Роздається стимульний матеріал «Ознаки насильства та жорстокої поведінки» (див. табл. 3.3.).

Таблиця 3.6.

Стимульний матеріал для вправи «Ознаки насилля та жорстокої поведінки» [67]

ОЗНАКИ НАСИЛЛЯ ТА ЖОРСТОКОЇ ПОВЕДІНКИ
<i>Фізичні ознаки:</i>
• напруження в м'язах шиї, плечей, спини, живота, ніг, рук тощо;
• стискання кулаків;
• виступають вени на шиї чи голові;
• безцільні рухи, ходіння;
• пришвидшення частоти дихальних рухів.
<i>Емоційні ознаки:</i>
• відчуття, що вас недооцінюють, не розуміють, принижують, не цінують або утискають;
• переживання почуття болю, розчарування, образи, гніву або люті;
• відсутність очікуваної реакції – наприклад, вам не скорилися.
<i>Розумові ознаки:</i>
• фантазування про помсту;
• уявлення себе у ситуації, де ви караєте партнера за погану поведінку.

Тренер зачитує стимульний матеріал.

Запитання для обговорення: Чи знаєте ви ще якісь типи поведінки, що не відображені в цій таблиці?

Поясніть учасникам, що метою цієї вправи є надання змоги визначити, яким чином тіло, розум та емоції попереджають про загрозу прояву насилля. Чим краще людина усвідомлює власні особисті сигнали, тим ефективніше вона зможе зупинити себе – як біля дорожнього знаку. Такі особисті попереджувальні ознаки можуть з'явитися несподівано, і людина вирішить вчинити насилля або проявити жорстоку поведінку дуже швидко. Попереджувальний знак для одної людини може відрізнятись від подібного знака для іншої. Кожна людина повинна знати про свої власні знаки та нести відповідальність за вибір реакції таким чином, щоб її близькі та оточення залишалися у безпеці.

Вправа № 5. «Подаруй посмішку» (20 хв.) [119]

Мета: психологічний відпочинок, релаксація.

Обладнання: немає.

Інструкція: учасники повинні заплющити очі, уявити приємну ситуацію (пригадати з досвіду чи просто помріяти) протягом 1–2 хв. Потім, розплющивши очі, по черзі посміхнутися сусіду і побажати йому щось приємне.

Запитання для обговорення: Як ви себе зараз почуваете?

Вправа № 6. Робота в групах (25 хв.) [133]

Мета: розглянути шляхи попередження агресивного типу поведінки та розвивати вміння і навички реагування на прояви агресії.

Обладнання: ватмани А1, ручки, олівці, фломастери.

Інструкція: учасники об'єднуються в чотири підгрупи. На роботу в групі дається 5 хв. Кожна підгрупа отримує своє завдання, яке потрібно представити на плакаті:

1. Почуття, характерні для агресивної поведінки.
2. Переваги й недоліки агресивної поведінки.
3. Люди поводяться агресивно, якщо/ коли...
4. Шляхи подолання агресії в сімейних стосунках.

Презентація проектів. Обговорення напрацювань.

Запитання для обговорення:

- Що було легко / складно виконувати?

- Як загалом вам працювалося у групах?
- Що ви взяли для себе з цієї вправи?

Вправа № 7. «Легідна сварка» (35 хв.) [133]

Мета: навчити учасників конструктивно висловлювати гнів та роздратування.

Обладнання: аркуші з надрукованими ситуаціями непорозуміння між шлюбними партнерами.

Інструкція: Ведучий об'єднує учасників у групи по дві особи. Кожній групі роздає надруковані на папірцях ситуації, зміст яких – непорозуміння між шлюбними партнерами, що викликає в обох гнів. Завдання: показати свій гнів і роздратування таким чином, щоб не образити іншого, не звинуватити його, не підвищувати голос, але донести до нього свої почуття. Після вправи обговорення і висновки тренера.

Запитання для обговорення: Чи легко було виконувати завдання? Які складнощі виникали? На що звернули увагу під час виконання вправи?

Притча про жорстокість [100, с. 25]

Мета: відпочинок, перехід до завершення тренінгового заняття.

Обладнання: немає.

В одному з монастирів Шаоліню майстер навчав свого учня. І якийсь учень задав майстру запитання:

- Учителю, а як дізнатися, наскільки я жорстокий?
- Щоразу, коли ти завдаватимеш удару своєму ворогу, уяви себе на його місці і проживи у відчуттях його біль. І якщо одного разу ти не відчуєш цього болю – знай, жорстокість поглинула тебе.

Будьте терплячими один до одного, до самих себе!

Завершальна частина заняття

Зворотній зв'язок «Сьогодні я..., мої очікування...» (20 хв.) [119]

Обладнання: друковані інформаційні бюлетені «Як правильно впоратися зі своєю та чужою агресією»

На завершення учасникам роздаються друковані інформаційні бюлетені «Як правильно впоратися зі своєю та чужою агресією» (додаток Є).

Індивідуальне домашнє завдання

Учасникам пропонується протягом наступного тижня відслідковувати випадки появи агресивних проявів та, по можливості скористатись способами їх подолання, що зазначені в інформаційному бюлетені. Відмічати всі прояви та зміни у записнику.

ЗАНЯТТЯ № 5 «РЕВНОЩІ І СТРЕС»

Мета: ознайомити учасників з поняттям «стрес», його впливом на здоров'я людини та різними прийомами керування стресом.

Завдання: зрозуміти особливості стресу та його прояви; усвідомити, якою є нормальна психоемоційна та поведінкова реакція на стрес; дізнатися про механізм виникнення стресу та види стресів; розвинути навички управління власним емоційним станом; розвинути навички саморегуляції; набути вміння приймати конструктивні рішення у стресових ситуаціях; набути вміння самостійно долати негативні наслідки тривалого шкідливого стресу.

Обладнання: мультимедія, комп'ютер, пристрій для відтворення музики (ноутбук, телефон, колонки), чисті аркуші паперу формату А4, кольорові і прості олівці, газети.

План

1. Вступна частина: привітання, визначення очікувань групи щодо заняття, обговорення домашнього завдання.
2. Теоретична частина: лекція «Стрес і його види»
3. Практична частина: психологічний тренінг «Як долати стрес».
4. Завершальна частина: визначення, на скільки справдились очікування від заняття, обговорення вражень від нього, домашнє завдання «*Прийоми самопомоги*».

Таблиця 3.7.

Хронометраж та обладнання п'ятого заняття

№	Назва виду роботи	Тривалість, хв.	Обладнання
1.	Повідомлення про цілі і зміст п'ятого тренінгового заняття	5	немає
2.	Обговорення очікувань	10	Ватман, стікери, ручки для писання
3.	Вправа «Один до одного»	15	
4.	Теоретична частина: лекція «Стрес і його види»	40	Проектор, екран, ноутбук
ПЕРЕРВА		15	
5.	Вправа «Інтерв'ю»	20	аркуші з запитаннями для інтерв'ю, аудіозапис важкої рок-музики, пристрій для відтворення аудіозапису.
6.	Вправа «Ліплення»	15	газети
7.	Вправа «Знайомство із технікою китайської антистресової гімнастики»	35	немає
ПЕРЕРВА		10	
8.	Вправа «Показ слайд-шоу»	10	запис слайд-шоу, пристрій для його відтворення: ноутбук, флешка, екран, мультимедійний проектор
9.	Вправа «Малюнки»	20	аудіозапис з класичними і сучасними музичними композиціями, пристрій для їх відтворення (ноутбук, телефон, колонки), чисті аркуші паперу формату А4, кольорові і прості олівці.
ПЕРЕРВА		20	
10.	Вправа «Пошук краси довкола»	20	немає
11.	Вправа «Релаксація і прощання»	30	аркуші чистого паперу та ручки для писання
12.	Обговорення усього тренінгового курсу та результатів виконання попередніх домашніх завдань, з'ясування	25	аркуші та ручки

	вражень, зауважень, побажань від учасників психокорекційної групи		
13.	Індивідуальна домашня робота	5	немає
14.	Прощання	5	немає
РАЗОМ		300	

Зміст заняття

Вступна частина

Вправа № 1. Вітання ведучого, гра «Один до одного» (15 хв.) [64]

Мета: налаштування учасників на плідну роботу, створити позитивний настрій у тренінговій групі.

Обладнання: немає.

Інструкція: Вітаю вас. Сьогодні наше заняття присвячене способам зняття негативних проявів стресу. Але спочатку я пропоную вам зіграти в цікаву гру. Вам потрібно вільно переміщатися по кімнаті і виконувати мої команди. Коли я скажу: «Один до одного», – знаходите собі пару. Після цього, я дам вам наступне завдання. На фоні гри звучить приємна розслаблююча музична композиція (наприклад, нью-ейдж Ларааджі).

Отже, почали: «Один до одного!». Тепер потисніть один одному руку, торкніться один одного – нога до ноги, ніс до носа, голова до голови, вухо до вуха, щока до щоки. Знову рухайтесь по кімнаті і шукайте нову пару. Гра продовжується в нових парах.

Запитання для обговорення вправи:

Що ви відчували під час виконання вправи? Розкажіть про свої відчуття за допомогою асоціацій. Передаючи м'яку іграшку, кожен з учасників називає предмет або явище, з яким у нього асоціювалися відчуття від гри.

Теоретична частина

Лекція «Стрес і його види» (40 хв.) [217]

Мета: надати учасникам тренінгу інформацію про те, що таке стрес, його та вплив на організм і психіку людини.

Обладнання: презентація, мультимедійне обладнання.

План:

1. Поняття стресу та його види.
2. Основні стадії розвитку стресу.
3. Ревнощі і стрес.
- 1) Що таке стрес?

Уперше слово «стрес» з'явилося в 1303 р. у віршах поета Роберта Маннінга: «... ця мука була манною небесною, яку Господь послав людям, які перебували в пустелі 40 зим і знаходились у великому стресі». Вперше поняття «стрес» визначено 4 липня 1936 р., коли була опублікована стаття Г. Сельє «Синдром, який викликаний різними ушкоджуючими впливами». Дослідження Сельє дозволили встановити, що в патогенезі всіх захворювань розрізняють власне пошкодження і компенсаторно-приспосувальні реакції організму на нього. Саме з таких позицій він оцінив комплекс змін, які викликав стрес і назвав його «загальним адаптаційним синдромом» [203].

Поняття «стрес» з часом стало ширшим. Слово «стресор» стало означати не лише фізичний, але й суто психологічний вплив, а слово «стрес» – реакцію не лише на фізично шкідливі впливи, а й на будь-які події, що викликають негативні емоції.

Стрес (від англ. stress – тиск, напруження) – неспецифічна відповідь організму на будь-яку зміну умов, які потребують пристосування. У цьому стані людина робить помилки у розподілі й переключенні уваги; порушується перебіг пізнавальних процесів, спостерігаються порушення координації рухів, неадекватні емоційні реакції, дезорганізація і гальмування всієї діяльності. Стрес може бути як корисним, так і руйнівним. Він сприяє мобілізації людини, підвищує її адаптаційні можливості в умовах дискомфорту й небезпеки (еустрес, конструктивний, корисний), а може й руйнувати людину, різко знижувати ефективність її роботи і якість життя (дистрес, деструктивний, руйнівний).

Стреси поділяють:

– за тривалістю: гострий та хронічний;

– за впливом на організм: деструктивний (дистрес) та конструктивний (еустрес). Необхідно зазначити, що нетривалий стрес справляє позитивний вплив на нашу психіку, повертає життєві сили, відточує навички долати побічні ефекти неприємних ситуацій. Справжня проблема полягає в руйнівних наслідках стресів, які називаються дистрессами, що руйнують і кар'єру, і стосунки, і шлюб, і здоров'я, і життя людини. Засвідчено: нездатність долати повсякденні стреси є головною причиною захворювань;

– за об'єктом впливу: фізіологічний або психологічний (емоційний). Фізіологічний стрес виникає через фізичне перевантаження організму і (чи) вплив на нього шкідливих чинників навколишнього середовища (висока чи дуже низька температура в робочому приміщенні, сильні неприємні запахи, недостатнє освітлення, підвищений рівень шуму). Психологічний стрес є наслідком порушення психологічної стійкості особистості через низку причин: ображене самолюбство, образи, робота, що не відповідає кваліфікації. Крім того, такий стрес може бути наслідком психологічного перевантаження людини: виконання занадто великого обсягу робіт та відповідальності за якість складної й тривалої роботи. Емоційний стрес є варіантом психологічного стресу, що виникає в ситуаціях загрози, небезпеки, образи.

Інформаційний стрес виникає у випадках інформаційних перевантажень чи, навпаки, від інформаційного вакууму.

Професійний стрес – це емоційний стан людини, який викликається несподіваною та напруженою ситуацією у робочому колективі, конфліктними відносинами, інтелектуальним та емоційним перевантаженням. Тривалі професійні стреси призводять до виникнення синдрому емоційного вигорання.

Біосоціальна природа людини призводить до виникнення нового виду стресу – психосоціального. Психосоціальний стрес – це патофізіологічні зміни в організмі у відповідь на звичайні чинники повсякденного життя, що набувають домінуючого значення. Це й побутовий стрес вдома і на роботі, фінансовий,

екологічний стрес, відчуття тривоги, депресії, невпевненості в завтрашньому дні. Стрес від фізичних навантажень не є таким руйнівним, як стрес, зумовлений крахом надій, невдачею, розумовим перевантаженням, невпевненістю в собі.

Ознаки стресового напруження (за Шеффером) [151]: неможливість зосередитись на чомусь; надто часті помилки в роботі; погіршення пам'яті; часте виникнення відчуття втоми; дуже швидке мовлення; часті болі (спина, голова, ділянка шлунка); підвищена збудливість; робота не приносить того задоволення, що було раніше; втрата почуття гумору; потяг до вживання алкогольних напоїв; постійне відчуття голоду або, навпаки, втрата апетиту; неможливість вчасно закінчити роботу.

Причини стресового напруження: доводиться робити не те, що б хотілося; постійно бракує часу – не встигаєте нічого зробити; постійно хочете спати; бачите багато яскравих, насичених снів, особливо коли дуже втомилися за день; майже нічого не подобається; спостерігаються постійні конфлікти як вдома, так і на роботі; відчуваєте загальну незадоволеність життям; з'являється комплекс неповноцінності; немає з ким поговорити про свою проблему, ніхто не розуміє; не відчуваєте поваги до себе; маєте хронічне захворювання або постійно турбує соматичний біль; відсутня задоволеність своїм особистим та сексуальним життям.

У процесі розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги (напруження) – це стадія мобілізації захисних сил, у межах якої Сельє розрізняє шок і протишок. Під час шоку знижується артеріальний тиск, зменшується частота дихальних рухів і скорочень міокарда, знижується температура тіла, тонус скелетних м'язів, рівень глюкози в крові, підвищується проникність стінок капілярів, згущується кров, що супроводжується процесом руйнуванням амінокислот, інволюцією лімфоїдної тканини, появою геморагічних висипань і виразок на слизовій оболонці шлунка та дванадцятипалої кишки. Шок змінюється протишоком – включаються механізми протидії пошкодженню. Пришвидшується частота скорочень серця, дихання, підвищується температура тіла, рівень глюкози і ненасичених жирних

кислот у крові, зменшується вміст глікогену в печінці. Завдяки таким змінам покращується кровозабезпечення мозку, серця, скелетних м'язів.

2. Стадія опору (резистентності, адаптивна, власне стрес) – настає тоді, коли стрес-фактор сягає найвищого значення. Рівень опірності організму знижується. Якщо стресор достатньо сильний, то опірність може впасти до нуля. Стадія тривоги переходить в стадію резистентності. Ключовий процес цієї стадії – гіпертрофія кори наднирників, збільшення їх функціональних резервів, перехід системи «гіпофіз – кора наднирників» у стабільний режим функціонування з нормалізацією рівня глюкокортикоїдів у крові. Ці гормони спрямовані на протидію запаленню, зменшення судинної проникності, сприяють стимуляції глюконеогенезу, гальмують реакції гуморального та клітинного імунітету.

3. Стадія виснаження (деадаптації, дистресу) – настає тоді, коли подразник продовжує діяти і знижуються можливості протистояння стресу внаслідок виснаження резервів людини. Критично знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може призвести до розвитку будь-якої психосоматичної хвороби. Крім того, стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні та медичні ознаки.

Фізіологічні ознаки стресу: задишка, частий пульс, почервоніння або збліднення шкірних покривів, збільшення рівня адреналіну в крові, інтенсивне потіння, підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомність, афекти, головний біль, безсоння.

Психологічні ознаки стресу: зміна динаміки психічних функцій, уповільнення інтелектуальних операцій, погіршення рівня концентрації уваги, ослаблення функції пам'яті, зниження сенсорної чутливості, гальмування процесу прийняття рішення.

Особистісні ознаки стресу: зниження волі, самоконтролю, пасивність та стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння.

У психологічних зарубіжних дослідженнях йде активна розробка проблеми стресу та його подолання в контексті близьких (шлюбних) стосунків. Виявлений

зв'язок між тим, що робить людина для подолання стресу і якістю близьких взаємин. Відзначається, що невміння впоратися зі стресором знижує задоволеність стосунками, сприяючи їх розпаду. Вводиться поняття діадного стресу як окремого виду стресу, який зустрічається саме в контексті близьких взаємин. Увага фокусується на специфіці діадних способів подолання стресу в стосунках. Вказується, що переживання ситуацій ревнощів є стресом і це проявляється в емоційних і фізіологічних реакціях. Фізіологічні реакції ревнощів як симптоми стресу загострюються в тих випадках, коли людина не справляється зі своїми емоціями.

Запитання для обговорення: Хто з вас переживав стрес? В яких ситуаціях, який різновид? Як, на вашу думку, пов'язані зі стресом ревнощі? Як ви думаєте, чи може стрес позитивно впливати на нас? У чому це може проявлятися? Які негативні наслідки стресу вам відомі? Чи варто їх уникати?

ПЕРЕРВА 15 хв.

Практична частина

Психологічний тренінг «Як долати стрес»

Мета: формування навичок саморегуляції для зняття негативних наслідків стресу.

Завдання:

1. Показати учасникам значення стресу в житті людини.
2. Гармонізувати емоційний стан учасників тренінгу.
3. Познайомити учасників тренінгу зі способами саморегуляції в подоланні стресу.

Обладнання: ватман, маркер, аудіозапис з класичною музикою та композицією важкого року (будь-яка), газети, мультимедійний проектор, цифровий носій з записом слайд-шоу із зображенням природи,

Вправа № 2 «Інтерв'ю» (20 хв) [64]

Мета: навчити учасників зберігати спокій та концентрацію уваги у різних умовах роботи.

Обладнання: аркуші з запитаннями для інтерв'ю, аудіозапис важкої рок-музики, пристрій для відтворення аудіозапису.

Інструкція: Ведучий пропонує учасникам групи утворити пари і спробувати взяти одне в одного інтерв'ю за запропонованими списками запитань. При цьому він зазначає, що часом інтерв'ю доводиться брати у складних умовах. Коли всі учасники утворили пари, ведучий голосно включає запис важкого року, який лунає до завершення інтерв'ю.

Таблиця 3.8.

Списки з запитаннями для інтерв'ю

Список 1	Список 2
1. Що таке для вас стрес?	1. Хто або що викликає у вас стрес?
2. Чи відчувають стрес ваші родичі?	2. Що ви говорите своїм близьким, коли ви спостерігаєте їх «у стресі»?
3. На що схожий стресовий стан у вас?	3. Чи могли б ви взагалі не відчувати стрес?

Запитання для обговорення вправи:

Що дратувало вас? Що заважало виконати вправу? Чи легко вам було брати інтерв'ю? Чи легко було відповідати на запитання? Що нагадує це інтерв'ю з повсякденного життя?

Вправа № 3. «Ліплення» (15 хв.) [119]

Мета: навчитись визначати свої негативні відчуття.

Обладнання: газети

Інструкція: Ведучий роздає учасникам тренінгу газети і пропонує «зліпити» з них своє почуття від попередньої вправи.

Запитання для обговорення вправи: Які почуття викликала у вас попередня вправа? Як відчуваєте себе зараз? Чи змінився ваш внутрішній стан після вправи з газетою?

Вправа № 4. Знайомство із технікою китайської антистресової гімнастики (35 хв.) [133]

Мета: навчити учасників справлятися із негативним впливом стресу за допомогою спеціальних вправ.

Обладнання: немає.

Інструкція: Для того, щоб розслабитися після робочого тижня та зменшити емоційне навантаження, китайські вчені рекомендують просту гімнастику, яка не вимагає особливих зусиль.

Вправа «Заземлення»

Встаньте рівно, ноги поставте трохи ширше плечей. Злегка зігніть ноги в колінах і добре відчуйте землю ступнями. Тепер робіть коливальні рухи тулубом вгору-вниз, пружинячи ногами. Повністю розслабте м'язи плечового поясу і кистей так, щоб руки вільно звисали; розслабте м'язи нижньої щелепи. Продовжуйте коливальні рухи 1–2 хвилини.

Вправа «Браслети»

Кисть лівої руки щільно обхопіть кистю правої руки. Робіть активні кругові «вмиваючі» рухи у вертикальній площині. Поміняйте руки. Інтенсивно потріть долоні одна об одну до відчуття тепла. Захопіть мізинець лівої руки (в основі пальця) у кулак правої руки. Повільно, викручувальним рухом (немов знімаєте перстень з пальця), стягніть кулак з пальця. Проробіть вправу з кожним пальцем по черзі. Потім поміняйте руки.

Вправа «Розтягування»

Вказівний і середній палець правої руки візьміть в основу мізинця лівої руки. Плавно розтягніть мізинець вгору у вертикальній площині. Здійсніть вправу з усіма пальцями по черзі. Потім змініть руки.

Вправа «Масаж зап'ясть»

Обхопіть зап'ястя лівої руки кистю своєї правої руки і зробіть кілька кругових розтираючих рухів. Потім змініть руки. Обхопіть зап'ястя лівої руки кистю правої руки і повертайте кисть спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки. Змініть руки.

Вправа «Антистресова точка»

Розтирайте протягом 1,5–2 хвилин середнім пальцем проти годинникової стрілки точку «ней-гуань» (антистресова точка), яка розташована на три пальці вище променезап'ястного суглобу по центральній лінії передпліччя. Здійсніть масаж обома руками по черзі.

Вправа «Розслаблення обличчя»

Руками, зчепленими в замок, рухаючись знизу вгору, «зніміть» з шиї і голови уявну «каску». Зсувайте шкіру чола середніми пальцями до середини (з обох сторін по черзі). Прогладьте великим пальцем надбрівні дуги. Промасажуйте зони над верхньою губою. Захопіть шкіру в зоні щік вказівним і великим пальцем і розтягніть її. Розітріть великим та вказівним пальцем праву і ліву вушні раковини. Промасажуйте пальцем область «третього ока» (посередині чола між бровами).

Пояснення: всі вправи перший раз потрібно робити м'яко, потім можна енергійніше. Інтенсивність впливу має бути такою, щоб виникало відчуття «приємною болю».

Запитання для обговорення: Що ви відчуваєте зараз? Чи легко було виконувати вправи?

Вправа № 5. Показ слайд-шоу (10 хв.) [119]

Мета: розслаблення та зняття емоційного перенапруження під час тренінгу.

Обладнання: запис слайд-шоу, пристрій для його відтворення (ноутбук або флешка, екран, мультимедійний проектор).

Інструкція: Ведучий тренінгу зазначає: «Зараз ми спробуємо інший вид розслаблення. Ми дамо спокій нашому тілу і зробимо невелику віртуальну прогулянку». Після цього ведучий демонструє слайди у супроводі звуків води і птахів.

Запитання для обговорення: Що ви відчуваєте зараз?

Вправа № 6. «Малюнки» (20 хв.) [64]

Мета: емоційна розминка учасників тренінгу.

Обладнання: аудіозапис з класичними і сучасними музичними композиціями, пристрій для їх відтворення (ноутбук, телефон, колонки), чисті аркуші паперу формату А4, кольорові і прості олівці.

Інструкція: Ведучий тренінгу зазначає: «Пропоную вам трохи пограти: зараз ви будете слухати музичні фрагменти і під час цього прослуховування

малювати, креслити що-небудь за допомогою штрихів, завитків, гачків тощо. Спробуйте намалювати те, що вам навіює музика». Після цього він/вона за допомогою телефону або ноутбуку відтворює записи різної класичної та сучасної музики.

Коли музика завершується, учасники представляють свої малюнки.

Запитання для обговорення: Як вам малювалося? Які почуття і відчуття виникали у вас у процесі прослуховування музики? Яка музична композиція сподобалась найбільше? Під яку малювати було легше, а під яку – важче?

Вправа №7. «Пошук краси довкола» (20 хв.) [119, с. 52]

Мета: практичне ознайомлення з такими прийомами самопомоги, як «творче спілкування з природою» та «пошук натхненності у повсякденному».

Обладнання: немає.

Примітка. Цю вправу бажано виконувати на відкритому повітрі. Доцільно вийти на вулицю, у парк чи сквер. Якщо немає можливості вийти на вулицю, то можна виконати завдання, дивлячись у вікно.

Інструкція: «Давайте вийдемо на вулицю. Ваше завдання – знайти красу і потім розповісти про неї групі».

Обговорення: У чому побачили красу, натхнення? Які виникали думки і почуття під час пошуку?

Завершальна частина

Вправа № 8. «Релаксація і прощання» (30 хв.) [119]

Мета: завершення тренінгу.

Інструкція: Дякую, ви сьогодні дуже добре попрацювали. Що стало на цьому занятті цікавим і корисним для вас? Що, можливо, вам не сподобалось?

Обговорення усього тренінгового курсу та результатів виконання домашніх завдань

Для цього можна використати такі запитання:

- Які теми тренінгових занять ви вважаєте для себе корисними?
- Що сподобались найбільше?

- Які заняття, вправи ви не зрозуміли, не сприйняли?
- З якими темами, вправами, прийомами хотіли би познайомитись детальніше?
- Які домашні завдання вам найбільше сподобались? Які не сподобались або складно було виконати? Що з запропонованого ви можете застосовувати у своєму повсякденному сімейному житті?
- Які ваші враження від усього тренінгового курсу?
- Що ви взяли для себе з цього тренінгу?
- Яке значення цього тренінгу для вашого особистісного розвитку, стосунків з партнером?
- Як вплинула участь у програмі психологічної корекції «Антиревності» на ревності у ваших шлюбних стосунках?

Прощання. По колу кожний учасник висловлює свої побажання групі.

Індивідуальне домашнє завдання

Учасникам пропонується застосовувати вдома запропоновані на тренінгу вправи та прийоми.

3.3. Аналіз результатів апробації програми психологічної корекції прояву ревності у шлюбних партнерів

В апробації програми психологічної корекції прояву ревності шлюбних партнерів брали участь дві групи респондентів: експериментальна (7 шлюбних пар – 7 чоловіків та 7 жінок) та контрольна (також 7 шлюбних пар). Середній вік досліджуваних 41,5 років.

На першому етапі апробації нашої програми було проведено діагностику респондентів з метою визначення рівня ревності шлюбних партнерів за допомогою авторського опитувальника. Для того, щоб з'ясувати особливості впливу розробленої нами програми психологічної корекції на осіб з різним рівнем ревності, у контрольну та в експериментальну групи були включені

досліджувани, у яких було виявлено і низький, і середній, і високий рівні ревнощів у шлюбних стосунках.

На другому етапі апробації було реалізовано розроблену нами програму психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів «Антиревнощі» для експериментальної групи. Як зазначалось у попередніх підрозділах, ця програма була спрямована на психологічну корекцію особистісних якостей досліджуваних та інформаційно-профілактичну роботу з деструктивними впливами ревнощів у шлюбних стосунках. Протягом тренінгу шлюбні партнери слухали лекції, виконували вправи для покращення самооцінки, зменшення тривоги та невпевненості, подолання негативного впливу різних видів агресії, вчилися висловлювати свої думки, слухати партнера, знайомились з прийомами самопомоги, отримали цінні рекомендації з подолання різних сімейних негараздів. Ми доклали зусиль, щоб учасники тренінгу максимально задовольнили свої запити, перебували в гарному настрої та комфортному стані, наповнювались енергетичними ресурсами для самостійної роботи над собою і покращенням стосунків із партнерами. Проведення тренінгів дозволило учасникам дізнатись сутність феномену «ревнощі», зрозуміти розібратись у причинах та наслідках ревнощів. Також вони отримали практичні інструменти для подолання тривоги, стресу, збільшення впевненості у собі. На завершальному занятті учасники підводили підсумки відповідно здійсненої протягом попередніх зустрічей, роботи. Шлюбні партнери ділились своїми враженнями та результатами від участі у програмі.

На третьому етапі апробації ми визначали ефективність програми психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів «Антиревнощі». Це було здійснено шляхом порівнювання діагностичних показників контрольної та експериментальної групи після завершення всіх тренінгів. Для цього було проведено повторну психологічну діагностику рівня ревнощів. Контрольне дослідження в обох групах (експериментальній та контрольній) проводилось через три тижні після завершення останнього тренінгу з метою фіксації ефекту

від отриманих шлюбними партнерами на зустрічах вмінь та навичок роботи із ревнощами та їхніми причинами.

Порівняльний аналіз результатів психологічної діагностики рівня ревнощів учасників контрольної та експериментальної груп, до та після проведення експериментальної (психокорекційної) частини нашого дослідження було зроблено за допомогою визначення t-критерію Стьюдента. Отримані результати представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.9.

Результати психологічної діагностики загального рівня ревнощів учасників контрольної та експериментальної груп після проведення програми психологічної корекції «Антиревнощі»

N	Контрольна група				Експериментальна група							
	До ПК		Після ПК		t	p	До ПК		Після ПК		t	p
14	M_x	σ_x	M_x	σ_x	1,19	$\geq 0,05$	M_x	σ_x	M_x	σ_x	3,14	$\geq 0,01$
	19,05	7,27	19,55	7,89			19,25	7,21	13,05	5,04		

Примітки:

1. ПК – психокорекція;
2. M_x – середнє значення з вибірки;
3. σ_x – стандартне відхилення.

Як видно з таблиці 3.4, повторна психологічна діагностика рівня ревнощів шлюбних партнерів в експериментальній групі показала достовірне зниження гостроти ревнощів загального рівня. Так, середній показник рівня ревнощів учасників експериментальної групи до участі у програмі психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів «Антиревнощі» становив $M_x = 19,25$, а після участі – $M_x = 13,05$. Результати кореляційного аналізу контрольної групи свідчать, що достовірних змін не відбулося, оскільки до психокорекції $M_x = 19,05$, після – $M_x = 19,55$.

Для нашого дослідження також важливо було з'ясувати наявність достовірних змін окремо для кожного із компонентів ревнощів шлюбних партнерів до та після впровадження програми психологічної корекції «Антиревнощі». У таблиці 3.5. представлені порівняльні показники рівнів емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів ревнощів для

експериментальної та контрольної груп, які отримані до та після реалізації програми психологічної корекції.

Таблиця 3.10.

Порівняльні показники компонентів ревнощів шлюбних партнерів експериментальної та контрольної груп до та після психологічної корекції (%)

Рівень компонентів ревнощів	Когнітивний		Емоційний		Поведінковий	
	КГ*	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
<i>До експерименту</i>						
Високий	28,57	21,43	35,71	35,71	50,00	42,86
Середній	50,00	42,86	35,71	28,57	35,71	35,71
Низький	21,43	35,71	28,57	35,71	14,29	21,43
<i>Після експерименту</i>						
Високий	21,43	7,14	28,57	14,29	42,86	21,43
Середній	50,00	35,71	42,86	35,71	42,86	35,71
Низький	28,57	57,14	28,57	50,00	14,29	42,86

Примітка*: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група.

Аналіз результатів за кожним із компонентів ревнощів виявив певні зміни. Так, до експерименту високий рівень когнітивного компоненту мали 21,43 % учасників експериментальної групи, середній рівень був виявлений у 42,86% % і низький – у 35,71 % досліджуваних. Після експерименту кількість досліджуваних з високим рівнем когнітивного компоненту ревнощів зменшилася на 14,29 %, і тих, що мали його середній рівень – на 7,15 %; досліджуваних із низьким рівнем когнітивного компоненту ревнощів стало на 21,43 % більше.

Високий рівень емоційного компоненту перед експериментом визначено у 35,71 % досліджуваних, середній – у 28,57 % і низький – у 35,71 %. Після впровадження програми психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів на 21,42% % стало менше респондентів із високим рівнем емоційного

компоненту, кількість осіб із його середнім рівнем збільшився на 7,14 %, низький рівень показали на 14,29 % більше опитаних.

Суттєві зміни ми спостерігали в показниках поведінкового компоненту ревностів шлюбних партнерів. Так, до початку експерименту було виявлено 42,86 % учасників із високим рівнем цього компоненту, 35,71 % – із середнім і 21,43 % – з низьким. Після проходження програми психологічної корекції прояву ревностів у шлюбних партнерів «Антиревності» респондентів, які проявляли високий рівень поведінкового компоненту ревностів стало менше на 21,43 % (42,86 %), із середнім рівнем залишився такий же відсоток 35,71 % і на 21,43 % стало більше осіб із низьким рівнем поведінкового компоненту (42,86 %). Аналогічний аналіз контрольної групи показав різницю в рухливості $\pm 5\%$ за кожним компонентом. Більшість показників залишились на попередніх рівнях, тобто без достовірних змін.

Таблиця 3.11.

Показники статистичної значущості отриманих результатів

Кількість респондентів, у яких проявився досліджуваний ефект				
Компоненти ревностів	Контрольна група	Експериментальна група	ϕ	p
Когнітивний	2	6	1,726	0,0422
Емоційний	2	6	1,726	0,0422
Поведінковий	1	7	2,724	0,0032

Перевірка статистичної значущості отриманих результатів здійснювалась за допомогою критерію ϕ^* – кутового перетворення Фішера [165, с. 71]. Було виявлено, що число респондентів, у яких проявився досліджуваний ефект, в другій вибірці більший, ніж у першій при $p \leq 0,01$ для поведінкового компоненту ($\phi_{\text{емп.}} = 2,724$) та при $p \leq 0,05$ для когнітивного та емоційного компонентів (для обох $\phi_{\text{емп.}} = 1,726$) (див. табл. 3.11).

Таким чином, участь експериментальної групи у програмі психологічної корекції прояву ревностів у шлюбних партнерів «Антиревності» сприяла зменшенню високих показників емоційного, когнітивного, поведінкового компонентів ревностів шлюбних партнерів. Отримані дані свідчать про

ефективність запропонованої програми психологічної корекції, можливість та перспективи її впровадження у роботу психологів, сімейних консультантів, тренерів з особистісного зростання, для співробітників соціальних центрів сім'ї та молоді, а також, у програми начальної, теоретично-практичної підготовки майбутніх психологів тощо.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі, відповідно до результатів проведеної психологічної діагностики та даних теоретичного аналізу, була розроблена програма психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів «Антиревнощі», спрямована на психологічну корекцію негативних проявів ревнощів. Програма передбачає психологічну роботу зі стресом, самооцінкою, сімейною тривогою, агресією, розвитком почуттів кохання і вдячності. Програма складається з п'яти занять тривалістю по п'ять годин. Кожне заняття включає теоретичну частину у вигляді лекції, практичну частину та індивідуальні домашні завдання.

Була здійснена апробація розробленої програми. За допомогою t-критерію Стьюдента була визначена та підтверджена статично значуща ефективність програми психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів «Антиревнощі». Діагностика рівня ревнощів шлюбних партнерів після впровадження розробленої програми в експериментальній групі показала достовірне зниження як загального рівня ревнощів ($M_x = 19,25$ – до психологічної корекції і $M_x = 13,05$ – після), так і їх компонентів – когнітивного, емоційного та, особливо, поведінкового.

Основні положення третього розділу висвітлено в наступних публікаціях:

1. Петяк О. В. Поведінкові реакції ревнивців та особливості психокорекції ревнощів у шлюбних партнерів. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. Харків: НАУ, 2020. 3 (1). С. 148–152.

2. Петяк О. В. Експериментальна програма психокорекції ревнощів у шлюбних партнерів. *Проблеми сучасної психології*. Запоріжжя, 2020. 1 (17). С.163–169.

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено широкий теоретико-методологічний аналіз дефініції «ревнощі», досліджено специфіку багатокomпонентності та амбівалентності цього явища, розглянуто різні підходи до класифікації ревнощів. Узагальнення думок науковців від періоду античності до актуального сьогодення щодо дефініції ревнощів шлюбних партнерів свідчить про брак системності психологічних досліджень з даної проблематики та відсутність єдиного підходу в емпіричних дослідженнях психологічних основ ревнощів. Результати нашого дослідження засвідчили досягнення поставленої мети, реалізацію дослідницьких завдань і стали підставою для наступних висновків:

1. Вивчено та проаналізовано зарубіжні та вітчизняні наукові джерела з метою дослідження підходів до розуміння феномену ревнощів. З'ясовано, що згідно психоаналітичної концепції, як базової у розумінні природи ревнощів, сутність та переживання цього феномену пояснюються наявністю неусвідомлених проявів психіки, ірраціональними потягами і витісненими стремліннями до невірності і зради (З. Фройд); базальною тривогою особистості і невротичною потребою в любові (К. Хорні); власною обмеженістю у помислах та незадоволеністю життям (К. Г. Юнг); як пристрасть (Е. Фромм) та постійне почуття приниження і неповноцінності (А. Адлер); параноїдальними рисами особистості або еволюційними механізмами виживання всього людства (А. В. Сергеева, А. Шутцвол); страхом втрати близьких стосунків (Н. В. Дмитрієва, Ц. П. Короленко, Р. Ліхі); низькою стійкістю ідентичності, легкістю її знаходження та відчуттям тотожності себе (І. М. Каминін); болісним сумнівом у вірності партнера, або знанням про його невірність (Є. М. Потапчук) тощо. Але, незважаючи на широке коло наукових підходів у дослідженні ревнощів шлюбних партнерів, потрібне комплексне, поліфункціональне трактування цього поняття. Таким чином, дослідивши наукові праці з питання дефініції ревнощів шлюбних партнерів, ми сформуваємо їх власне визначення. Ревнощі – це феномен негативно забарвленого почуття в міжособистісних стосунках зі складною психологічною структурою, що включає: проблеми із

самооцінкою, невпевненість, страх, гнів, заздрість і виникає при реальній чи уявній нестачі любові, уваги, симпатії від коханої або значущої людини та формує стан болісного сумніву у вірності, коханні та відданості партнера.

2. За допомогою теоретичного аналізу наукових праць з'ясовано психологічні особливості та чинники ревнощів у шлюбних партнерів. Визначено, психологічні особливості ревнощів у шлюбних партнерів проявляються на трьох рівнях: емоційному (безпідставні звинувачення партнера, скандали, з'ясування стосунків, публічні сцени), когнітивному (надмірна уява та яскраві сексуальні фантазії, нав'язливі думки про невірність і зраду) та поведінковому (встановлення стеження за партнером для підтвердження фактів невірності та адюльтеру). Провідними чинниками ревнощами шлюбних партнерів науковці визначають особистісні особливості, зокрема: неадекватну самооцінку, невпевненість у собі, комплекс неповноцінності, а також психічні і невротичні розлади особистості, зловживання алкоголем, наркотиками, різними психоактивними речовинами; ревнощі зрадника, які виникають з метою самозахисту; провокаційні ігри та флірт партнера; негативний попередній досвід близьких стосунків, зокрема переживання зради і подружньої невірності у стосунках.

3. Для перевірки визначених теоретичних положень, було проведено емпіричне дослідження. Для цього було визначено науково-дослідний інструментарій, що дозволить встановити особливості проявів ревнощів шлюбних партнерів, а саме дослідження рівня загальної самооцінки «Експрес діагностика рівня самооцінки»; шкала самоповаги [224, с. 99–100]; опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ Е. Ейдемільер, В. Юстіцкіс) [111], тест-опитувальник рівня задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) [65], діагностика стану агресії (опитувальник Басса-Дарки) [46], психолінгвістичний вільний асоціативний експеримент, авторський опитувальник діагностики рівня ревнощів шлюбних партнерів. Самооцінка і рівень самоповаги у досліджуваній вибірці переважають середні. Майже третина досліджуваних відчуває сімейну тривогу. У вибірці переважають благополучні й абсолютно благополучні сім'ї. Загалом за вибіркою середні

значення індексу агресії та ворожості перебувають в межах низького рівня. За авторським опитувальником дослідження ревнощів, виявлено низький рівень ревнощів, при цьому жінки виявились дещо ревнивими за чоловіків. Вільний асоціативний експеримент у рамках психолінгвістичного дослідження показав, що феномен «ревнощі» асоціюється у респондентів з недовірою та почуттями злості, образи, гніву та болю. З'ясовано гендерні особливості ревнощів: жінки частіше демонструють високі рівні емоційного та когнітивного компонентів ревнощів; чоловіки більше проявляють поведінковий компонент. Високий загальний рівень ревнощів більше притаманний жінкам.

Кореляційний аналіз показав, що загальний рівень ревнощів найбільше пов'язаний із низькою самооцінкою, високою загальною сімейною тривогою, високим рівнем фізичної, вербальної та непрямой агресії, підозрілістю, почуттям провини, а також низьким ступенем задоволеності шлюбом як одним, так і обома партнерами.

4. Розроблено та апробовано програму психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів «Антиревнощі», спрямовану на психологічну корекцію деструктивного впливу ревнощів шлюбних партнерів. Вона включала 5 занять, кожне з них має на меті психолого-просвітницьку роботу щодо розуміння природи ревнощів, психологічну корекцію самооцінки, подолання агресії, стресу, тривоги в сім'ї. Апробація та перевірка ефективності програми психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів доведена зниженням відсотку показників високого рівня ревнощів у респондентів експериментальної групи. Проведений кількісний та якісний порівняльний аналіз результатів, отриманих у ході експерименту, дозволяє стверджувати, що впроваджена програма психологічної корекції «Антиревнощі» та створені умови психокорекції їхніх проявів є ефективним засобом роботи із деструктивним впливом ревнощів у стосунках шлюбних партнерів.

Здійснене нами дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми дефініції ревнощів шлюбних партнерів та їх психокорекції. Перспективною є розробка психолого-педагогічних засад організації роботи із ревнощами у системі

професійної підготовки майбутніх психологів до сімейного консультування, проектування засобів профілактики високих рівнів ревностей у шлюбних партнерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрахам К., Гловер Э., Ференци Ш. Классические психоаналитические труды. Москва : Когито-Центр, 2009. 224 с.
2. Аверинцев С. С. «Аналитическая психология» К. Г. Юнга и закономерности творческой фантазии. *Вопросы литературы*. Москва, 1970. № 3. С. 15–19.
3. Адлер А. Наука жить : пер. с англ. и нем. А. А.Юдин , Е. О. Любченко. – Киев : Port-Royal, 1997. 34 с.
4. Аквинский Ф. Вопрос 28. О следствиях любви. *Сумма теологии* / под ред. С. И. Еремеева. Киев : Экслибрис, 2006. 377 с.
5. Алефиренко Н. Ф. Поэтическая энергия слова. Синергетика языка, сознания и культуры. Москва : Academia, 2002. 394 с.
6. Андре К.-Сп. Философский словарь. Москва : ООО «Издательство «Этерна», 2012. С. 168–170.
7. Андреева Т. В. Психология современной семьи : монография. Санкт-Петербург : Речь, 2005. 436 с.
8. Андреева Т. В. Семейная психология : учеб. пособие. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 244 с.
9. Антисери Д., Реале Дж.. Западная философия от истоков до наших дней. От Возрождения до Канта. Санкт-Петербург : «Пневма», 2002. 880 с.
10. Антонова З. О., Левицька Т. Л., Петяк О. В. Психологічні особливості прояву ревнощів як феномену подружнього життя у студентських сім'ях. *Web of scholar*. Варшава : РС Глобал Медиа, 2019. Т. 2. № 1 (31). С. 50–56.
11. Апресян В. Ю. Семантические типы эмоциональных метафор. *Эмоции в языке и речи: Сборник научных статей*. Москва : РГГУ, 2005. С. 9–30.
12. Аристотель. Політика / пер. з давньогр. та передм. О. Кислюка. Київ : Основи, 2000. 239 с.

13. Афанасьєва Ю. В. Чинники дисфункції сучасної української сім'ї як об'єкта державної демографічної політики. *Соціальна і гуманітарна політика*. Харків, 2014. С. 309–314.
14. Балабух І. М. Трансформація сімейно-шлюбних орієнтацій сучасної української молоді. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. Київ, 2009. № 4. С. 5.
15. Балинт М. Базисный дефект: терапевтические аспекты регрессии. Москва : Когито-Центр, 2002. 256 с.
16. Бахофен И. Я. Матриархат. *Сборник эссе, автобиографические очерки* / общ. ред. А. Часовски. Москва : CHAOSSS/PRESS, 2018. 442 с.
17. Бахофен И. Я. Материнское право. Классики мирового религиоведения. Антология / сост. и общ. ред. А. Н. Красникова. Москва : Канон+, 1996. 496 с.
18. Бердяев Н. Самопознание. Москва : Азбука-классика, 2012. 336 с.
19. Бердяев Н. Эрос и личность. Москва : Азбука-классика, 2007. 224 с.
20. Бибекова Ж. Б., Жанбырбаева С. Т. Особенности бреда ревности при алкогольных психозах. *Медицина и экология*. Караганда : ГМУ, 2015. № 2. С. 35–38.
21. Библия: книги Священного писания Ветхого и Нового Завета канонические : в рус. переводе с параллельн. местами. Москва : Рос. Библейское О-во, 1991. 1335 с.
22. Боднарчук Є. В. Ревнощі як мотив вчинення злочинів проти життя та здоров'я особи. *Питання боротьби зі злочинністю*. ДФС України, 2019. С. 249–258.
23. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 96 с.
24. Бреслав Г. Психология эмоций. Москва : Смысл, 2016. 127 с.
25. Бреслав Г. Разработка частотного индекса сексуальной удовлетворенности (ЧИСУ) в диагностике супружеских отношений. *Психология. Журнал Высшей Школы Экономики*. Москва, 2013. № 10 (1). С. 25–36.

26. Бурова О. К. Человек и вещь. Философское путешествие в поисках партнёрства : монография. Харьков : Право, 2015. 327 с.
27. Васильев Я. В. Математические методы в психологии : программированное учебное пособие. Николаев : НГУ им. В. А. Сухомлинского, 2002. 30 с.
28. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2002. 1440 с.
29. Велігіна Н. Г. Ранній роман Дж. Барнса: особливості психологізму. *Від бароко до постмодернізму*. Дніпро : Ліра, 2014. № 18. С. 136–141.
30. Вербець В. В., Субот О. А, Христюк Т. А. Соціологія : навч. посібник. Київ : КОНДОР, 2009. 550 с.
31. Вилюнас В. К. Основные проблемы психологической теории эмоций. *Психология эмоций*. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1984. С. 3–143.
32. Винникотт Д. В. Маленькие дети и их матери. Москва : Независимая фирма «Класс», 1998. 80 с.
33. Власов М. Ревность. Психология отношений. URL: <https://psichel.ru/revnost/>. (дата звернення: 09.06.2020).
34. Вовк К. Несколько слов о ревности: представления и эмоциональный опыт. *Социальная реальность*, 2007. URL: <http://www.fom.ru>.
35. Волкова А. Н. Опыт исследования супружеской неверности. *Вопросы психологии*. Москва, 1989. № 2. С. 98–102.
36. Воркачев С. Г. Концепт счастья: понятийный и образный компоненты. *Изв. РАН. Серия лит-ры и языка*. Москва, 2001. № 6. С. 47–58.
37. Гай П. Фрейд. Москва : Азбука-Аттикус, КоЛибри, 2016. 976 с.
38. Гайденко П. П. Парадоксы свободы в учении Фихте. Москва : Наука, 1990. 128 с.
39. Гаранян Н. Г., Серебряная А. В. Ревность и дисфункциональные когнитивные схемы. *Консультативная психология и психотерапия*, 2013, № 1, С. 20–41.

40. Гидденс Э. Трансформация интимности: сексуальность, любовь и эротизм в современных обществах. Санкт-Петербург : ПИТЕР, 2004. 208 с.
41. Гуль И. Р., Молящий Я. С. Секс и сексология. Москва : Наука-Пресс, 1996. 286 с.
42. Гуль И. Р., Терентьев Е. И. Ревность: медико-психологические и социо-культурные аспекты. Санкт-Петербург : Гиппократ, 1996. 114 с.
43. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка : в 4 т. Т. 4. Репринт, воспроизведение изд. 1912–1914 гг. / под ред. И. А. Бодуэна де Куртенэ. Москва : Цитадель, 1998. 811 с.
44. Даль В.И. Большая российская энциклопедия. Москва : Аутопан, 2000. 1039 с.
45. Даниельсен Р., Дюрвик С., Грэнли Т. История Норвегии. От викингов до наших дней. Москва : Весь Мир, 2003. 528 с.
46. Дерманова И. Б. Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки). *Диагностика эмоционально-нравственного развития*. Санкт-Петербург, 2002. С. 80–84.
47. Джонс Э. Жизнь и творения Зигмунда Фрейда. Москва : Гуманитарий АГИ, 1996. 448 с.
48. Дмитриева Н. Причины возникновения и психотерапия ревности. *Актуальные проблемы психологии личности*. Новосибирск : СибАК, 2010. № 2. С. 58–66.
49. Жирар Р. Ложь романтизма и правда романа. Москва : Новое литературное обозрение, 2019. 352 с.
50. Жмуров В. А. Психиатрия. Москва : Умный доктор, 2018. 1312 с.
51. Заславская Т. М., Гришин А. В. Ревность и измена как феномены супружеской жизни. Как их избежать? Методическое пособие. Москва, 1992. С. 4–25.
52. Иванников В. А. Проблема потребности в теории деятельности. *Вестник МГУ. Серия 14. Психология*. Москва, 1983. № 2. С. 20–27.

53. Иванова С. В. Лингвокультурология и лингвоконцептология: сопряжение парадигм. Уфа: РИО БашГУ, 2004. 152 с.
54. Иванян Э. А. Энциклопедия российско-американских отношений XVIII-XX века. Москва : Международные отношения, 2001. 696 с.
55. Ильин Е. П. Психология любви. Санкт-Петербург : Питер, 2013. 336 с.
56. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 412 с.
57. Ильин Е. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 752 с.
58. Ильин И. А. Поющее сердце. Книга тихих созерцаний. Собрание сочинений: в 10 т. Москва : Русская книга, 1994. Т. 3. 592 с.
59. История отечественного государства и права / под ред. О. И. Чистякова. Москва : МГУ имени М. В. Ломоносова, 2005. № 1. 430 с.
60. Каминін М. І. Співвідношення показників ревнощів з типовими проявами поведінки особистості у конфлікті. *Наука і освіта*. Одеса, 2015. № 10. С. 146–151.
61. Каминін М. І. Теоретичний аналіз феномену ревнощів з позицій сучасної психології. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2015. № 3. С. 141–149.
62. Карасик В. И., Слышкин Г. Г. Лингвокультурный концепт как единица исследования. *Методологические проблемы когнитивной лингвистики*. Воронеж : ВГУ, 2001. С. 75–80.
63. Карвацька Н. С., Рудницький Р. І. Гармонія в сім'ї. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/4552-garmoniya-v-sim-i/> (дата звернення 14.01.2020).
64. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, 2015. 78 с.
65. Карелин А. А. Тест-опросник удовлетворенности браком, ОУБ. *Психологические тесты*. Москва, 2001. Т. 2. С. 173–179.

66. Карфагенский К. Книга о ревности и зависти. URL: <mailto:info@biblicalstudies.ru>. (дата звернення 23.04.2020).
67. Качук Г. Г. Ревность. URL: <http://www.ladyfromrussia.com/karnaval/spor/kachuk.shtml> (дата звернення: 27.02.2020).
68. Кляйн М. Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников. Санкт-Петербург : Б.С.К., 1997. 96 с.
69. Коваль А. Индоевропейская психосоматическая колесница и крылатая колесница «Федра». *Платоновские исследования*. Москва – Санкт-Петербург, 2014. С. 537–561.
70. Козак М. Бред ревности. *Вестник психологии*. Москва, 2020. С. 45–55.
71. Корнилова Е. Н. Руссоизм как философское обоснование романтических мифологем Ж. де Сталь. *Другой XVIII век*. Сборник научных работ. Москва, 2002. URL: <http://19v-euro-lit.niv.ru/19v-euro-lit/articles-fra/kornilova-russoizm-kak-filosofskoe-obosnovanie.htm>
72. Короленко Ц. П. Мифология секса. Новосибирск: ИППС Советская Сибирь, 1994. 257 с.
73. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Личностные расстройства. Санкт-Петербург : Питер, 2010. 400 с.
74. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Психологические и психические нарушения в постмодернистском мире : монография. Новосибирск : Изд. НГПУ, 2009. 248 с.
75. Короленко Ц. П. Зависть и ревность с позиций психоанализа. Интерпретация современной психоаналитической сказки «Золушка и её сёстры». Новосибирск, 2019. URL: https://samopoznanie.ru/trainings/lekciya_professora_korolenko_cp_zavist_i_revnost_s_pozicij_p/?date=625479
76. Корольова В. В. Концепт «кохання» в українській еротичній поезії. *Актуальні проблеми слов'янської філології*. Київ, 2013. № 27. Ч. 4. С. 202–210.
77. Космеда Т. А. Аксиологічні аспекти прагмалінгвістики: формування і розвиток категорії оцінки. Львів : Вид-во ЛНУ ім. І. Франка, 2000. 349 с.

78. Кохут Х. Анализ самости: Системный подход к лечению нарциссических нарушений личности. Москва : Когито-Центр, 2003. 308 с.
79. Кохут Х. Восстановление самости. Москва : Когито-Центр, 2002. 316 с.
80. Кузьменко Т. М. Соціологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 320 с.
81. Кузьмук О. М. Кризова сім'я як приклад соціально вразливої категорії населення: соціологічний аналіз феномену. *Нова парадигма*. Київ, 2015. № 126. 208 с.
82. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. Москва : Сфера, 2001. С. 315–400.
83. Купалова Г. І. Теорія економічного аналізу : навчальний посібник. Київ : Знання, 2008. 639 с.
84. Купалова Г. І., Мурована Т. О. Теорія економічного аналізу : практикум. Київ : Освіта України, 2014. 638 с.
85. Курчаба Т. Соціологія: навч.-метод. посіб. Львів : ПП Сорока Т.Б., 2015. 184 с.
86. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. Санкт-Петербург : Б.С.К., 1998. 115 с.
87. Лаврикович Т. В. Експериментальний аналіз чинників впливу на формування емоційно-негативного стану ревнощів. *Проблеми та перспективи розвитку забезпечення безпеки життєдіяльності*. Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2013. 266 с.
88. Линчевский Э. Э. Как быть с ревностью. Москва : Общество Знание РСФСР, 1978. 32 с.
89. Линчевский Э. Э. Любит – не любит. Москва : Знание, 1984. 112с.
90. Лисенко Л. С. Семья. Бизнес. Секс. Отношения. Воронеж, 2013. URL: <https://www.b17.ru/leonis17/>.

91. Лисовский В. Т. Социология молодежи : учеб. пособ. Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 1996. 361 с.
92. Лисовский В. Т. Молодёжь, любовь, брак, семья. Санкт-Петербург : Наука, 2003. 368 с.
93. Литвак Б. Г. Экспертная информация: методы получения и анализа. Москва : Радио и связь, 1982. 184 с.
94. Лихи Р. Ревность. Как с ней жить и сохранить отношения. Санкт-Петербург : Питер, 2019. 272 с.
95. Луков В. А. Мольер Жан Батист. Электронная энциклопедия «Французская литература от истоков до начала Новейшего периода». URL: <http://www.litdefrance.ru/> (дата звернення: 25.04.2020).
96. Ляшенко Н. О. Подружні ролі в молодіжній сім'ї. *Український соціум*. Київ, 2007. С. 16–23.
97. Мак-Вильямс Н. М. Психодинамическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. Москва : Независимая фирма «Класс», 2001. 480 с.
98. Малявин М. Синдром Отелло. *Журнал для фармацевтов «Катрен-стиль»*. № 117, 2013. URL: <https://www.katrenstyle.ru/>.
99. Мамонтов С. Ю. Ревность: Практика преодоления. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 128 с.
100. Маценко Л. М. Педагогіка сімейного виховання: підручник. Київ : ЦП «Компринт», 2015. 376 с.
101. Мей Р. Сила и невинность. Москва : Сфинкс, 2002. 149 с.
102. Михалев А. А. Япония: социальная рефлексия в модернизированном обществе (50–70-е гг. XX столетия). Москва : ИФ РАН, 2001. 147 с.
103. Мікловда В. П., Повстин О. В. Дослідження проблем розвитку сім'ї як підґрунтя формування регіональної сімейної політики. *Економіка*. 2011. № 33 (4). С. 5–12.

104. Морган Л. Г. Древнее общество, или Исследование линий человеческого прогресса от дикости через варварство к цивилизации. Ленинград : Издательство института народов Севера ЦИК СССР, 1985. 368 с.
105. Морган Л. Г. Філософський енциклопедичний словник / за ред. В. І. Шинкарук. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. 742 с.
106. Наричын Н. Н. Перспективы и задачи отечественной психотерапии в свете работы с системой «человек-среда». *Психотерапия*. Дальневосточный государственный медицинский университет, 2017. № 6. С. 33–35.
107. Немецкая национальная библиотека. Берлинская государственная библиотека. *Общий нормативный контроль (GND)*. 2012-2016. URL: <https://staatsbibliothek-berlin.de/>
108. Нечипуренко В. Н. Спиноза в зеркале еврейской философской и мистической традиции. *Известия высших учебных заведений*. Северо-Кавказский регион : Общественные науки, 2005. № 1. С. 13–21.
109. Ницше Ф. Изречения и афоризмы Ф. Ницше. Злая мудрость / сост. Л. М. Мартьянова. Москва : Центрполиграф, 2007. 299 с.
110. Ожегов С. И. Большая российская энциклопедия. Москва : РИПОЛ классик, 2013. С. 718–719.
111. Олифиревич Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. Санкт-Петербург, 2006. С. 281–283.
112. Орлов Ю. М. Стыд. Зависть. Москва : Слайдинг, 2005. 96 с.
113. Палмер Дж. Эволюционная психология. Секреты поведения Homo sapiens. Прайм-Еврознак, 2003. 382 с.
114. Парфан Н. Старий патріархат, новий капіталізм: глобалізація інтимності та міжнародний шлюбний бізнес. *Спільне*, 2015. URL: <https://commons.com.ua/uk/starij-patriarhatnovij-kapitalizm/>
115. Пахсарьян Н. Т. Мишель де Монтень (1533-1592). Исторический лексикон XIV–XVI века. Москва : «Академкнига / Учебник», 2006. 225 с.

116. Перель Э. Право на «лево». Почему люди изменяют и можно ли избежать измен. Москва : Эксмо, 2018. 352 с.
117. Петров В. Вторая речь Сократа из «Федра» Платона как фон для литургической метафизики Ареопагитского корпуса. *Платоновские исследования*. Москва – Санкт-Петербург, 2014. С. 296–311
118. Платон. Держава / пер. з давньогр. Д. Коваль. Київ : Основи, 2000. 355 с.
119. Подкоритова Л. О. Рефлексія, самопізнання, психологічна самодопомога: тренінги та арт-терапевтичні методики : навчально-методичний посібник. Хмельницький : Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету, 2018. С. 32-71.
120. Потапчук Є. М. Вплив ревності на мовленнєву поведінку подружжя. *Психолінгвістика*. Переяслав-Хмельницький, 2016. № 19 (1). С. 147–152.
121. Потапчук Є. М., Посвістак О. А. Вплив постмодернізму на психологічні підходи до вивчення сім'ї. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2016. № 1 (2). С. 90–95.
122. Потапчук Є. М., Потапчук Н. Д. Особливості психологічного консультування ревнивців. *Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Кам'янець-Подільський, 2015. № 2 (47). С. 233–239.
123. Потапчук Н. Д. Виникнення психології сім'ї як науки. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки*. Хмельницький, 2014. № 4. С. 465–478.
124. Походзіло Ю. М., Силенок К. П. Еволюція правового регулювання шлюбно-сімейних відносин на українських землях у X–XIX століттях. *Теорія і практика правознавства*. Київ, 2015. № 2 (8). С. 1–18.
125. Простомолотов В. Ф. Ревность как психологический и психопатологический феномен. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. Київ, 2018. № 9. С. 101–108.

126. Пуэртас Д. М. Ревность: истоки, виды, способы совладания (борьбы). *У психолога*. URL: https://upsihologa.com.ua/Revnost:_istoki_i_sposob-Puertas.html. (дата звернення: 20.03.2020).
127. Разумовская М. В. Жизнь и творчество Франсуа де Ларошфуко. *Комментарии. Мемуары. Максимумы*. Ленинград : Наука (Ленинградское отделение), 1971. С. 237.
128. Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа. Санкт-Петербург : Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1995. 260 с.
129. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста: учеб. пособ. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 656 с.
130. Ревность женщины: причины возникновения и советы по избавлению. 2019. URL: <https://donpi.ru/zdorove/revnost-zhenshhiny-prichiny-vozniknoveniya-i-sovety-po-izbavleniyu.html>. (дата звернення: 24.02.2020).
131. Роджерс К. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы / пер. с англ. В. Гаврилова. Москва : Эксмо, 2002. 288 с.
132. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник. Київ : Академ-видав, 2009. 384 с.
133. Рудестам К. Групповая психотерапия. Санкт-Петербург: Питер Ком, 1998. 384 с.
134. Свияш А. Г. Размышления о людях и их истинном поведении. Москва : Астрель, 2007. 286 с.
135. Селіванова О. Сучасна лінгвістика: термінологічна енциклопедія. Полтава : Довкілля, 2006. 716 с.
136. Сергеева А. В. Психология ревности: зарубежный и отечественный опыт научного исследования. *Ученые записки СПбГИПСР*. Санкт-Петербург, 2017. № 28. С. 22–30.
137. Сергеева А. В. Особливості емоційної стійкості студентів-педагогів, схильних до переживання ревнощів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2015. № 3. С. 70–74.

138. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. Санкт-Петербург : ООО «Речь», 2000. 350 с.
139. Сімейний кодекс України. *Верховна Рада України* від 10.01.2002 р. № 2947-III URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14>.
140. Скрипник А. П. Моральное зло в истории этики и культуры. Москва : Политиздат, 1992. 351 с.
141. Слухай Н. В. Сучасні лінгвістичні теорії концепту як мовно-культурного феномену. *Мовні і концептуальні картини світу*. Київ : Логос, 2002. № 7. С. 462–470.
142. Слюсар Л. І. Еволюція шлюбу в Україні: XVII–початок XX сторіччя. *Демографія та соц. економіка*. Київ, 2011. № 2. С. 62–72.
143. Современные поэты о зависти и ревности. URL: [http:// pesenki.ru](http://pesenki.ru); [http:// poem.com.ua](http://poem.com.ua); [http:// poemhunter.com](http://poemhunter.com). (дата звернення: 15.01.2020).
144. Стернин И. А. Когнитивная интерпретация в лингвокогнитивных исследованиях. *Вопросы когнитивной лингвистики*. Москва, 2004. № 1. С. 65–69.
145. Столороу Р., Брандшафт Б., Атвуд Дж. Клинический психоанализ. Интерсубъективный поход. Москва : Когито-Центр, 1999. 252 с.
146. Столяров А. А. Августин Аврелий. Исповедь / пер. с лат. М. Е. Сергеенко. Москва : «Ренессанс», СП ИВО-Сид, 1991. 488 с.
147. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
148. Сулова Л. А. Философия И. Канта. Методологический анализ: Учеб. пособие для вузов. Москва : Высшая школа, 1988. 224 с.
149. Сушицька І. М. Трансформація функцій сім'ї в сучасному соціокультурному просторі. *Актуальні проблеми історії, теорії та практики художньої культури*. 2013. № 31. С. 228–235.
150. Таллеман де Рео. Королева Маргарита. *Занимательные истории* / пер. с фр. А. А. Энгельке. Ленинград : Наука. Ленинградское отделение, 1974. С. 34–37.

151. Тарасов Е. А. Избавление от всех болезней. Уроки любви к себе. Санкт-Петербург : Центрполиграф, 2000. 664 с.
152. Таценко Н. В. Теоретичні засади антропоцентризму мовних інновацій. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/1920/1/7.pdf>. (дата звернення: 31.01.2020).
153. Тер-Аракельянц В. А. Эразм Роттердамский и Томас Мор против Эпикура. *Гуманитарные и социально-экономические науки*. Москва, 2016. № 2 (87). С. 41–45.
154. Терещенко М. В. Подружні зради як наслідок порушень сімейних стосунків. *Дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки* : матер. IV щорічної Всеукр. наук.-практ. конф., 27 берез. 2014 р. С. 232–237.
155. Трюбле Н. Ш. Размышления о красноречии вообще, и особенно о проповедническом красноречии. *Старопечатные книги*, 2016. 157 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01003336533>
156. Ухтомский А. А. Доминанта. Санкт-Петербург : «Питер», 2002. 448 с.
157. Ухтомский А. А. Лицо другого человека. Санкт-Петербург : «Издательство Ивана Лимбаха», 2008. 664 с.
158. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
159. Ференци Ш. Теория и практика психоанализа. Москва : Университетская книга, ПЕР СЭ, 2000. 320 с.
160. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2002. С. 53–54.
161. Философия древности и средневековья / под ред. В. В. Соколова. Москва, 1969. 936 с.
162. Фишер К. История новой философии: Бенедикт Спиноза. Москва : АСТ, Транзиткнига, 2005. 557 с.
163. Флоренский П. А. Столп и Утверждение Истины. *Русский эрос, или Философия любви в России*. Москва, 1991. С. 284–306.

164. Флоренский П. А. Столп и утверждение Истины. Опыт православной теодицеи в двенадцати письмах. *Новая философская энциклопедия*: в 4 т. / за ред. В. С. Стёпина. Москва : Мысль, 2010. 912 с.
165. Фоменко К. І. Математичні методи у психології: можливості розрахунків у Statistica : навч.-метод. посіб. Харків : Діса-плюс, 2017. 86 с.
166. Франкл В. Человек в поисках смысла: пер.с англ. и нем. / под. общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
167. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции. Москва : Изд-во Современ. гуманитар. ун-та, 2007. 522 с.
168. Фрейд З. О некоторых невротических механизмах при ревности, паранойе и гомосексуализме. URL: <https://psychoanalysis.by/2019/02/14>. (дата звернення: 24.01.2020).
169. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности. Москва : Просвещение, 1990. 164 с.
170. Фрейд З. Психология сексуальности. Минск : Прамеб, 1993. 160 с.
171. Фрейд З. Собрание сочинений в 10 томах / Москва : ООО Фирма СТД, 2006. Т. 7 : Навязчивость, паранойя и перверсия. С. 157–164.
172. Фромм А. Способность любить. Екатеринбург : Литур, 2004. 377 с.
173. Фромм Е. Мистецтво любові / пер. з англ. В. Кучменко. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.
174. Фурманов И. А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 480 с.
175. Фурманов И. А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. Минск : Ильин В. П., 1996. 192 с.
176. Фурманов И. А. Половые, возрастные и ролевые различия в коммуникационных реакциях на ситуацию, вызывающую ревность. *Философия и социальные науки*. Минск, 2015. № 2. С. 73–83.
177. Фурманов И. А., Вергейчик А. О. Тактики поведения в ситуации переживания ревности: адаптация методики «Коммуникативные реакции на ревность». *Психологический журнал*. Минск : БГУ, 2012. № 1–2 (31–32). С. 81–89.

178. Харитоновна Т. Н. Мотив ревности и его значение для ответственности при умышленном убийстве по советскому уголовному праву: автореф. дис... канд. юрид. наук. Казань : Казан, гос. ун-т им. В. И. Ульянова-Ленина, 1983. 24 с.
179. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 224 с.
180. Хоромин Н. Я. Энциклопедия мудрости. Москва : Директ-Медиа, 2016. 147 с.
181. Хьелл Л. Теории личности: основные положения, исследования и применение. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 607 с.
182. Цендровский О. Ю. Идеал величия в философии Ницше. *Вестник РХГА*, 2013. № 4. С. 119–129.
183. Чіпак У. Еротично-танатологічний концепт у повісті «Ревнощі і медицина» Міхала Хороманського. *Київські полоністичні студії*. Київ, 2012. Т. 19. С. 307–319.
184. Чумичева Н. В. Патогенез синдрома Отелло. *Лингвистика и коммуникация*, 2017. № 3. С. 123–128.
185. Чурсанова Л. М. Возрастные особенности ревности. Воронеж, 2010. 80 с.
186. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений : курс лекций. Москва : ЭКСМО-Пресс, 2000. 512 с.
187. Щеглов Л. Сексология и сексопатология. Врачу и пациенту. Санкт-Петербург: РИЦ «Культ-информ-пресс», 1998. 381 с.
188. Щеглов Л. Сексология. Врачу и пациенту. Санкт-Петербург : Олма-Пресс, 2001. 384 с.
189. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. Санкт-Петербург : Питер, 1999. 656 с.
190. Юдин К. А. Артур Шопенгауэр как историк философии и некоторые проблемы теории познания. *Вестник Ивановского государственного университета. Серия Филология. История. Философия*, 2016. № 3. С. 84–97.

191. Юнг К. Г. Душа и миф: шесть архетипов / пер. с англ. В. В. Наукманова, под общ. ред. А. А. Юдина. Киев : Государственная библиотека Украины для юношества, 1996. 384 с.
192. Юнг К. Г. Психология бессознательного. Москва : Канон, 1996. 399 с.
193. Яблонська Т. М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. *Соціологія*, Київ, 2004. С. 80–91.
194. Attridge M. Jealousy and relationship closeness: exploring the good (reactive) and bad (suspicious) sides of romantic jealousy. *SAGE Open*, 2007. № 3 (1). Pp. 1–16.
195. Barelds D. P. H., Barelds-Dijkstra P. Relations between different types of jealousy and self and partner perceptions of relationship quality. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2007. № 14. Pp. 176–188.
196. Berlioz J. On a brûlé le Père Noël! *L'Histoire*. 2001. P. 28. URL: <https://www.lhistoire.fr/>
197. Bringle R. G. Psychosocial aspects of jealousy: A trans-active model. In P. Salovey (Ed.). *Psychology of jealousy and envy*. New York, NY: Guilford, 2001. Pp. 103–131.
198. Buss D. M., Haselton M. The evolution of jealousy. *Trends in Cognitive Sciences*, 2005. № 9 (11). Pp. 506–507.
199. Buunk B. P., Dijkstra, P. Temptations and threat: Extradyadic relations and jealousy. *The Cambridge handbook of personal relationships*. New York, NY : Cambridge University Press, 2006. Pp. 533–555.
200. Clarke J., DeCicco T. L., Navara G. An investigation among dreams with sexual imagery, romantic jealousy and relationship satisfaction. *International Journal of Dream Research*, 2010. № 3. Pp. 45–50. URL: <http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/ojs/index.php/IJoDR/article/view/472>
201. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. Love styles and relationship quality: A contribution to validation. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1988. № 4. Pp. 239–254.

202. Deiner E., Emmons R. A., Larsen R., Griffin S. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985. № 49. Pp. 71–74.
203. DeSteno D., Valdesolo P., Bartlett M. Y. Jealousy and the threatened self: Getting to the heart of the green-eyed mon-ster. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006. № 91. Pp. 626–641.
204. Diamond A. The Victorian Achievement of Sir Henry Maine: a centennial reappraisal. 1991. p. 106.
205. Dugosh J. W. On predicting relationship satisfaction from jealousy: The moderating effects of love. *Current Research in Social Psychology*, 2000. № 5. Pp. 254–263.
206. Edalati A., Redzuan M. The relationship between jealousy and aggression: a review of literatures related to wives' aggression. *European Journal of Scientific Research*, 2010. № 39 (4). Pp. 498–504.
207. Elphinston R. A., Feeney J. A., Noller P. Measuring romantic jealousy: Validation of the Multidimensional Jealousy Scale in Australian samples. *Australian Journal of Psychology*, 2011. № 63. Pp. 243–251.
208. Gangestad S. W., Thornhill R. The evolutionary psy-chology of extrapair sex: The role of fluctuating asymmetry. *Evolution & Human Behavior*, 1997. № 18, Pp. 69–88.
209. Guerrero L. K. Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relation-ships*, 1998. № 5, Pp. 273–291.
210. Guerrero L. K., Eloy S. V., Jorgensen P. F., Anderson P. A. Hers or his? Sex differences in the experience and communica-tion of jealousy in close relationships. In P. J. Kalbfleisch (Ed.), *Interpersonal communication: Evolving interpersonal relation-ships*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1993. Pp. 109–131.
211. Gurrero L. K. The Communicative Responses to Jealousy Scale: Revision, Empirical Validation, and Associations with Relational Satisfaction. *Communicat ion Methods an Measure*. 2011. № 3. Pp. 223–249.
212. Hansen G. L. Perceived threats and marital jealousy. *Social Psychology Quarterly*, 1983. № 48, Pp. 363–366.

213. Harris C. R. Jealousy. *Encyclopedia of human relationships*. Thousand Oaks, CA : SAGE, 2009. Pp. 937–941.
214. Harris C. R. Male and female jealousy: Still more similar than different: Reply to Sagarin. *Personality and Social Psychological Review*, 2005. № 9, Pp. 76–86.
215. Harris C. R., Darby R. S. Jealousy in adulthood. *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches*. New York, NY : Wiley-Blackwell, 2010. Pp. 547–571.
216. Knoblach L. K., Solomon D. H., Cruz M. G. The role of relationship development and attachment in the experience of romantic jealousy. *Personal Relationships*, 2001. № 8. Pp. 205–224.
217. Leahy R. L., Tirch Dennis D. Cognitive behavioral therapy for jealousy. *International journal of cognitive therapy*, 2008. № 1. Pp. 18–32.
218. Mathes E. W. Jealousy and romantic love: A longitudinal study. *Psychological Reports*, 1986. № 58. Pp. 885–886.
219. Mullen P. E. Jealousy and violence. *Hong Kong Journal of Psychiatry*, 1995. № 5. Pp. 18–24.
220. Mullen P. E. The crime of passion and the changing cultural construction of jealousy. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 1993. № 3. Pp. 1–11.
221. Paul L., Foss M. A., Galloway J. Sexual jealousy in young women and men: Aggressive responsiveness to partner and rival. *Aggressive Behavior*, 1993. № 19. Pp. 25–39.
222. Pfeiffer S. M., Wong P. T. Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1989. № 6. Pp. 181–196.
223. Radecki-Bush C., Farrell A. D., Bush J. P. Predicting jealous responses: The influence of adult attachment and depression on threat appraisal. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1993. № 10. Pp. 569–588.
224. Rosenberg M. Self-Esteem Scale. *Measures of Social Psychological Attitudes*. Ann Arbor: Institute for Social Research, 1972. Pp. 98–101.

225. Rotenberg K. J., Shewchuk V.-A., Kimberley T. Loneliness, sex, romantic jealousy, and powerlessness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2001. № 18. Pp. 55–79.
226. Russell E. B., Harton H. C. The «other factors»: Using individual and relationship characteristics to predict sexual and emotional jealousy. *Current Psychology*, 2005. № 24. Pp. 242–257.
227. Rydell R. J., Bringle R. G. Differentiating reactive and suspicious jealousy. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 2007. № 35. Pp. 1099–1114.
228. Salovey P., Rodin J. The Differentiation of Social Comparison Jealousy and Romantic jealousy. *J. of Pers. and Soc. Psychol.*, 1986. V. 50. Pp. 1100–1112.
229. Salovey P., Rodin J. The heart of jealousy. *Psychology Today*, 1985. № 19. Pp. 22–25.
230. Schützwohl A. Sex differences in jealousy: information search and cognitive preoccupation. *Personality and Individual Differences*, 2006. № 40 (2). Pp. 285–292.
231. Shackelford T. K., Voracek M., Schmitt D. P. Romantic jealousy in early adulthood and in later life. *Hum Nat*, 2004. №15. Pp. 283–300.
232. Sharpsteen D. J. Romantic jealousy as an emotion concept: A prototype analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1993. № 10. Pp. 69–82.
233. Sharpsteen D. J., Kirkpatrick L. A. Romantic jealousy and adult romantic attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997. № 72. Pp. 627–640.
234. Stieger S., Preyss A. V., Voracek M. Romantic jealousy and implicit and explicit self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 2012. № 52. Pp. 51–55.
235. White G. L. A model of romantic jealousy. *Motivation and Emotion*, 1981. № 5. Pp. 295–301.
236. White G. L. Comparison of four jealousy scales. *Journal of Research in Personality*, 1984. № 18. Pp. 115–130.

ДОДАТКИ

Додаток А

Експрес-діагностика рівня самооцінки

Інструкція: Відповідаючи на питання, вкажіть, на скільки часті для Вас нижче перелічені стани за такою шкалою: дуже часто – 4 бали; часто – 3 бали; інколи – 2 бали; рідко – 1 бал; ніколи – 0 балів.

Опитувальник

1. Я часто хвилююся даремно.
2. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
3. Я боюся виглядати дурнем.
4. Я турбуюся про своє майбутнє.
5. Зовнішній вигляд інших кращий, ніж мій.
6. На жаль, багато хто не розуміє мене.
7. Я відчуваю, що не вмю розмовляти з людьми.
8. Люди чекають від мене дуже багато.
9. Я відчуваю себе скутим.
10. Мені здається, що зі мною повинна трапитися якась неприємність.
11. Мене турбує думка, як люди ставляться до мене.
12. Я відчуваю, що люди розмовляють про мене за мою спиною.
13. Я не відчуваю себе в безпеці.
14. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
15. Люди не особливо цікавляться моїми досягненнями.

Шкала самоповаги М. Розенберга*Інструкція до тесту*

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями, використовуючи для цього таку шкалу: а) – повністю згоден; б) – згоден; с) – не згоден; d) – абсолютно не згоден.

Тестовий матеріал

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний/а відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є хороші якості.
4. Я здатний/а дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. У цілому я задоволений/а собою.
8. Мені би хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
10. Іноді я думаю, що я невдаха.

Додаток В**Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ)**

Мета: відображає загальний фон переживань індивіда, пов'язаний з його позицією в сім'ї, з тим як він сприймає себе в сім'ї.

Інструкція: запропонований опитувальник містить твердження про Ваше самопочуття вдома, в родині. Твердження пронумеровані. Читайте по черзі твердження опитувальника. Якщо Ви в загальному згодні з твердженням, то обведіть кружком номер твердження. Якщо не згодні – закресліть цей номер. Якщо дуже важко вибрати, то поставте на номері знак питання. Намагайтеся, щоб таких відповідей було не більше трьох. Пам'ятайте, Ви характеризуєте своє самопочуття в сім'ї.

В опитувальнику немає «правильних» і «неправильних» тверджень. Відповідайте так, як відчуваєте.

Текст опитувальника:

1. Знаю, що члени моєї сім'ї часто бувають незадоволені мною.
2. Відчуваю, що, як би я не вчинив (вчинила), все одно буде не так.
3. Я багато не встигаю зробити.
4. Так виходить, що саме я найчастіше опиняюся винен (винною) в усьому, що трапляється в нашій родині.
5. Часто відчуваю себе безпорадним (безпорадною).
6. Вдома мені часто доводиться нервувати.
7. Коли потрапляю додому, почуваю себе незграбним (незграбною).
8. Деякі члени сім'ї вважають мене нетямущим (нетямущою).
9. Коли я вдома, весь час через щось переживаю.
10. Часто відчуваю на собі критичні погляди членів моєї сім'ї.
11. Іду додому з тривогою і думаю, що ще трапилося за моєї відсутності.
12. Вдома у мене постійне відчуття, що треба ще багато зробити.
13. Нерідко відчуваю себе зайвим (зайвою) вдома.
14. Вдома у мене такий стан, що просто опускаються руки.
15. Вдома мені постійно доводиться стримуватися.

16. Мені здається, якби я раптом зник (зникла), то ніхто б цього не помітив.
17. Йдеш додому, думаєш, що будеш робити одне, але, як правило, доводиться робити зовсім інше.
18. Як подумаю про свої сімейні справи, починаю хвилюватися.
19. Деяким членам моєї сім'ї буває незручно через мене перед друзями і знайомими.
20. Часто буває: хочу зробити добре, але виявляється, вийшло погано.
21. Мені багато чого у нас (в сім'ї) не подобається, але я цього прагну не показувати.

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом**(В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)**

Інструкція: до кожного твердження відмітьте той варіант відповіді, який Вам найбільше підходить.

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сім'ї, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини.

а) вірно; б) не впевнений/а; в) невірно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

а) швидше занепокоєння і страждання; б) важко відповісти; в) швидше радість і задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:

а) як вдалий; б) щось середнє; в) як невдалий.

4. Якби ви могли, то:

а) ви б багато що змінили в характері вашого чоловіка (вашої дружини); б) важко сказати; в) ви б не стали нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все приїдається, в тому числі і сексуальні відносини.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

6. Коли ви порівнюєте вашу сімейне життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, вам здається:

а) що ви не щасливіші інших; б) важко сказати; в) що ви щасливіші інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини – занадто дорога ціна за повну самостійність.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (вашої дружини) було б неповноцінним.

а) так, вважаю; б) важко сказати; в) ні, не вважаю.

9. Більшість людей певною мірою помиляються у своїх очікуваннях щодо шлюбу.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

11. Якби повернувся час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (вашою дружиною) міг би стати:

а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина); б) важко сказати; в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (ваша дружина), поруч з вами.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) чесноти.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:

а) швидше за все в характері вашого чоловіка (вашої дружини); б) важко сказати; в) швидше у вас самих.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

а) посилилися; б) важко сказати; в) ослабнули.

16. Шлюб притуплює творчі можливості людини:

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (ваша дружина) володіє такими перевагами, які компенсують його (її) недоліки.

а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (ваша дружина) часто робить дурниці, говорить недоладно, недоречно жартує.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі: а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку і організованості, яких ви очікували.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

22. Не подобаються ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу.

а) згоден; б) важко сказати; в) не згоден.

23. Як правило, товариство вашого чоловіка (вашої дружини) приносить вам задоволення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

24. Правду кажучи, у вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

Опитувальник Басса-Дарки

Інструкція: Біля кожного судження поставте знак «+», якщо ви з ним згодні, і знак «-» – якщо не – згоден.

1. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим.
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я не виконаю.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я не знаю, що люди говорять про мене поза очі.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути.
8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував/ла болісні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатний/а вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди поблажливий/а до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене більш дружньо, ніж я очікував.
15. Я часто буваю не згоден/а з людьми.
16. Іноді мені спадають думки, яких я соромлюся.
17. Якщо хто-небудь першим вдарить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
19. Я набагато більш дратівливий/а, ніж здається.
20. Якщо хтось виставляє себе керівником, я завжди роблю йому/їй наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.

23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, запрошується на бійку.
26. Я не здатний/а на грубі жарти.
27. Мене охоплює лють, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди корчаться з себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже щотижня я бачу кого-небудь, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей задрять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно дратують вас, варті того, щоб їх «клацнули по носі».
34. Я ніколи не буваю похмурих від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги.
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до «сильних» висловлювань.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь ударить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужинцям».
46. Якщо хто-небудь дратує мене, я готовий/а сказати, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити кого-небудь.
49. З дитинства я ніколи не виявляв/ла спалахів гніву.
50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.

51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати.

52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене.

53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.

54. Невдачі засмучують мене.

55. Я б'юся не рідше ніж і не частіше, ніж інші.

56. Я можу згадати випадки, коли я був/ла на стільки злий, що хапав першу-ліпшу річ і ламав/ла її.

57. Іноді я відчуваю, що готовий першим/ою почати бійку.

58. Іноді я відчуваю, що життя вчиняє зі мною несправедливо.

59. Раніше я думав/ла, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.

60. Я лаюся тільки зі злості.

61. Коли я роблю неправильно, мене мучить совість.

62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.

63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.

64. Я буваю грубуватий/а щодо людей, які мені не подобаються.

65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.

66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.

67. Я часто думаю, що жив/ла неправильно.

68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.

69. Я не засмучуюсь через дрібниці.

70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розлютити або образити мене.

71. Я часто лише погрожую людям, хоча і не збираюся виконувати свої погрози.

72. Останнім часом я став/ла занудою.

73. У суперечці я часто підвищую голос.

74. Я намагаюся приховувати своє погане ставлення до людей.

75. Я краще погоджуся з чимось, ніж стану сперечатися.

АВТОРСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ РЕВНОЩІВ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ

Авторський опитувальник діагностики ревнощів шлюбних партнерів розроблений на основі підходів науковців Р. Ріделла, Р. Брінгла, М. Етріджа щодо трьохкомпонентної структури ревнощів, де визначають когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Кожен із цих компонентів ревнощів характеризується відповідними проявами. Так, когнітивний компонент відповідає думкам ревнивця. У нього виникають підозри про наявність інтимного зв'язку у свого партнера з іншим, про зраду, симпатію до іншого. З'являються хвилювання з приводу думок про розлучення, припинення стосунків, спроби конкурента забрати партнера з сім'ї тощо. Ревнивий партнер фантазує про події, які викликали б у нього ревнощі. Емоційний компонент проявляється злістю та драгуванням, образами, досадою, печаллю та сумом, пригніченим станом, інколи радістю і збудженням – спектр емоцій може бути досить широким та різноманітним. І врешті, поведінковий компонент передбачає докори, скандали, висування претензій до партнера, постійні розпитування про попередні стосунки, спроби контролювати партнера, його місцеперебування, спроби відшукати докази невірності та зради, застати партнера з незнацька неочікуваним поверненням, негативні висловлювання про людину, яку ревнивець вважає своїм конкурентом.

Пункти в опитувальнику згруповані у 3 блоки по 8 тверджень, які відповідають кожному із заявлених компонентів, та розміщені в порядку від завуальовано нейтральних до прямих висловлювань. Загальна кількість тверджень – 24.

Мета: авторський опитувальник діагностики рівня ревнощів дає можливість визначити загальний рівень ревнощів шлюбних партнерів, а також рівень кожного (когнітивного, емоційного, поведінкового) з компонентів ревнощів окремо, що допомагає визначити вектори домінування певного компоненту та їхніх співвідношень.

Інструкція: Вашій увазі пропонується 24 твердження. Уважно прочитайте та оцініть кожне з них за такою шкалою: «дуже часто» – 3 бали, «часто» – 2 бали, «інколи/рідко» – 1 бал, «ніколи/ це не про мене» – 0 балів.

№	Твердження	Ніколи	Рідко	Часто	Дуже часто
1	Ревнощі у шлюбі потрібні для підтримки стосунків з партнером.	0	1	2	3
2	На мою думку, зрада партнера – це шлях до розриву стосунків та розлучення.	0	1	2	3
3	Я вважаю, що мій чоловік (дружина) вільний/а у своїх вчинках та діях.	0	1	2	3
4	Коли партнер розповідає мені про досвід колишніх стосунків, я намагаюсь швидко змінити тему.	0	1	2	3
5	У мене виникають підозри про наявність у мого чоловіка (дружини) інтимних стосунків з іншою (им).	0	1	2	3
6	Мені не подобається, що представники протилежної статі звертають увагу на мого чоловіка (мою дружину).	0	1	2	3
7	Я думаю (підозрюю), що мій партнер мені зраджує.	0	1	2	3
8	У мене виникають фантазії про невірність партнера та ситуації, які викликають ревнощі.	0	1	2	3
9	Я засмучуюсь, коли мій партнер приховує листування або виходить з кімнати, щоб відповісти на телефонний дзвінок	0	1	2	3
10	Я відчуваю гнів, коли мій партнер захоплено дивиться на осіб протилежної статі.	0	1	2	3
11	Я починаю сердитись, якщо партнер не відповідає на дзвінки.	0	1	2	3
12	Я висловлюю обурення та відчай своєму партнеру, коли мене охоплюють ревнощі.	0	1	2	3
13	У ситуаціях ревнощів мені важко зберігати спокій.	0	1	2	3
14	Я хвилююсь і відчуваю страх, якщо мій партнер проводить час з друзями без мене.	0	1	2	3
15	Своєю поведінкою та словами я демонструю презирство та зневагу до партнера.	0	1	2	3
16	Я відчуваю безпорадність, коли мій партнер захоплюється іншою людиною.	0	1	2	3
17	У ситуаціях ревнощів я влаштовую сварки, скандали, кричу на партнера.	0	1	2	3
18	Я розпитую про колишні стосунки у свого чоловіка (дружини).	0	1	2	3
19	Контролюю дзвінки та повідомлення партнера на телефоні, перевіряю особисті речі.	0	1	2	3
20	Влаштовую стеження за партнером, з'ясовую його точне місцезнаходження, здійснюю спроби «зловити на гарячому», захопити зненацька.	0	1	2	3

Продовження таблиці опитувальника

21	Я намагаюсь стати кращою (им) для свого чоловіка (дружини).	0	1	2	3
22	Я ігнорую партнера, віддаляюсь від нього, уникаю спілкування з ним.	0	1	2	3
23	Я шукаю різні способи посилити наші почуття або роблю щось спеціально для свого чоловіка (дружини).	0	1	2	3
24	Я чиню грубо щодо партнера, застосовую погрози та фізичну силу.	0	1	2	3

ЯК ПРАВИЛЬНО ЧИНИТИ ЗІ СВОЄЮ І ЧУЖОЮ АГРЕСІЄЮ?

<p>Що таке агресія та агресивність?</p> <p>Агресія, агресивність (від лат. <i>Aggressio</i> – напад) це поведінка, направлена на завдання фізичної або психологічної шкоди.</p> <p>Які бувають види агресії?</p> <p><i>Фізична агресія:</i> використання фізичної сили проти іншої особи, тварини або об'єкта. Приклади фізичної агресії: бійка, стусани, ляпаси, завдання тілесних ушкоджень, псування майна.</p> <p><i>Вербальна агресія:</i> словесне вираження негативних почуттів та емоцій. Приклади вербальної агресії: образи, докори, звинувачення, крик, вереск, лайка, лайка, погрози.</p> <p><i>Інструментальна агресія:</i> агресивна поведінка, спрямована на досягнення певної мети.</p> <p><i>Альтруїстична агресія:</i> агресивна поведінка, мета якої - захист кого-небудь від чогось.</p> <p><i>Внутрішня агресія, самоагресія (аутоагресія):</i> агресія, спрямована проти себе. Приклади: самозвинувачення, самоприпинення, завдання собі тілесних ушкоджень, суїцид.</p> <p><i>Зовнішня агресія:</i> агресія, спрямована на оточуючих.</p> <p><i>Невмотивована агресія:</i> агресія без причини.</p> <p><i>Пряма агресія:</i> агресія, спрямована безпосередньо на кого-небудь.</p> <p><i>Непряма агресія:</i> агресія, спрямована на кого-небудь обхідним шляхом (пліткування, інтриги).</p> <p><i>Захисна агресія:</i> агресія у відповідь на чийсь агресивні (або такі, що здаються агресивними) дії.</p>	<p>Як реагувати на агресію?</p> <p>1. Відійди Часом найкращий спосіб перестати відчувати гнів – фізично віддалитися від джерела подразнення.</p> <p>2. Зміни кут зору Подивіться на проблему очима іншої людини. Забудьте про свої аргументи. Це допоможе вам зрозуміти, чому бесіда будується на конфронтації.</p> <p>3. Зроби вдих Для цього необхідно зробити кілька повільних глибоких вдихів. Видих повинен бути довшим за вдих. Спочатку повинна «видихнути» ключиця, потім плечі, грудна клітка, а в кінці – живіт. Промовте подумки: «я спокійний/а», «я розслаблений/а».</p> <p>4. Говори відкрито Говоріть тоді, коли необхідно. І не соромтеся своїх почуттів. Можете відкрито говорити про них – це вірний спосіб зменшити лють.</p> <p>5. Візьми гантелі Гнів і агресія пов'язані з низьким рівнем серотоніну – гормону радості. А будь-яке фізичне навантаження збільшує рівень цих заспокійливих хімічних речовин в нашому мозку.</p> <p>6. Поміняй «мінус» на «плюс» Коли відчуваєте, що рівень агресії досяг критичного рівня, пропрашуйте близьку, переберіть старі речі, займіться творчістю.</p> <p>7. Звернись по допомогу Фахівець допоможе визначити причини гніву за допомогою індивідуальних або групових занять. Вправи в групі в даному випадку дуже ефективні.</p> <p>8. Частіше смійся. Позитивні емоції покращують не тільки настрій, але і фізичне та психічне здоров'я.</p> <p>9. Не піддавайся на провокації.</p>
<p>ПРИЧИНИ АГРЕСІЇ І АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Невдоволення собою. • Страх. • Невпевненість. • Ревнощі. • Почуття провини. • Недовіра. • Погане самопочуття, перевтома. • Алкоголь, наркотичні речовини, медичні препарати. • Дитячі психічні травми і дефекти виховання. • Фільми, ігри, телепередачі зі сценами насильства. 	<p>Неправильні дії у відповідь на агресію:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Підвищення голосу, загрозливий тон, крик. • Демонстрація влади («Буде так, як я скажу»), непохитне наполягання на своїй правоті. • Агресивні пози і жести: стислі щелепи, перехрещені або зчеплені руки. • Сарказм, глузування, висміювання і передражнювання. • Використання фізичної сили. • Втягування у конфлікт сторонніх людей. • Покарання або загроза покарання. • Узагальнення типу: «Ви всі однакові», «Ти, як завжди...», «Ти ніколи не...».



УКРАЇНА
ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ

Львівське шосе, 10/1, м. Хмельницький, 29016
тел. / факс: (0382) 76-55-58, E-mail: hocssdm@ukr.net, код ЄДРПОУ 22985114

19.08.2020 № 716
На № _____ від _____

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Петяк Олени Віталіївни

на тему: «**Психологічні особливості дефініції ревнощів та їх корекція у шлюбних партнерів**»,

поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії
за спеціальністю 053 – психологів.

Автором дисертації О.В. Петяк «*Психологічні особливості дефініції ревнощів та їх корекція у шлюбних партнерів*» запропоновано для впровадження отримані результати в процес соціальної роботи Хмельницького обласного центру соціальних служб. Апробації комплексної програми «Антиревнощі» здійснювались із соціально незахищеними категоріями сімей та молоді, які перебувають у складних життєвих обставинах та потребують сторонньої допомоги впродовж другої половини 2019 – початку 2020 рр.

О.В. Петяк проводила психодіагностику чинників та рівнів ревнощів та запропонувала для впровадження в процес соціальної роботи авторську, комплексну програму «Антиревнощі», що складалась з 5-ти блоків-тренінгів. Дана програма спрямована на визначення сутності феномену ревнощів шлюбних партнерів, роботу із неадекватною самооцінкою, агресією, стресом, тривогою та напруженням в сімейних стосунках. Зроблені в роботі теоретичні та практичні висновки, практичні напрацювання можуть застосовуватись при здійсненні психологічного супроводу молодих сімей та сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах, зокрема конфлікти та агресія у шлюбах через ревнощі партнерів, з метою сприяння у задоволенні соціальних потреб сімей.

Директор центру



Тетяна ВЛАСЮК



УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

**КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»**

вул. Бидгощська, 38/1, м. Черкаси, 18003, тел./факс 64-21-78
web: <http://oipoppp.ed-sp.net>, e-mail: oipoppp@ukr.net, код ЄДРПОУ 02139133

14.09.2020 № *154/01-18*

На № _____

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Петяк Олени Віталіївни

на тему: «**Психологічні особливості дефініції ревнощів та їх корекція у шлюбних партнерів**»,

поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії
за спеціальністю 053 – психологія.

Результати дисертаційного дослідження О. В. Петяк «Психологічні особливості дефініції ревнощів та їх корекція у шлюбних партнерів» впроваджувалися в освітній процес Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради впродовж 2019 року.

О. В. Петяк проводила діагностичний зріз чинників та рівнів ревнощів, а також апробувала авторську, комплексну програму «Антиревнощі», яка була спрямована на роботу із визначенням сутності феномену ревнощів шлюбних партнерів, самооцінкою, агресією, стресом, тривогою в сім'ї. Зроблені в роботі теоретичні та емпіричні висновки можуть застосовуватись при здійсненні психологічного супроводу освітніх процесів, зокрема, консультування педагогів – шлюбних партнерів з проблем, що виникають через ревнощі в стосунках подружжя.

Дисертаційна робота О. В. Петяк отримала позитивну оцінку від викладачів Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників та є доцільною для подальшого впровадження у освітній процес. Результати дисертаційного дослідження можуть служити основою для теоретико-емпіричної роботи в дослідницьких розвідках та практиках відповідної та суміжної проблематики.

**Завідувач кафедри психології
кандидат психологічних наук,
доктор філософських наук, доцент**

Афанасенко В. І.

Афанасенко Ректор інституту,
доктор філософії, доцент

Підпис *Чепурна Н. М.*
Засвідчую
НАЧ. ВІДДІЛУ КАДРІВ
ВГ Волошина



Чепурна Н. М.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

вул. Інститутська 11, Хмельницький-16, 29016, тел.: (0382) 67-02-76, факс: (0382) 67-42-65
 E-mail: centr@khnu.km.ua, код ЄДРПОУ 02071234

21.09.2020 № 45

На № _____ від _____

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Петяк Олени Віталіївни
 на тему: «Психологічні особливості дефініції ревнощів та їх корекція у
 шлюбних партнерів»,
 поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії
 за спеціальністю 053- психологія

Результати дисертаційного дослідження О. В. Петяк «Психологічні особливості дефініції ревнощів та їх корекція у шлюбних партнерів» впроваджувалися в освітній навчально-практичний процес Хмельницького національного університету впродовж 2018-2019 рр.

О. В. Петяк запропонувала для впровадження в навчальний процес підготовки фахівців соціономічного профілю за галуззю знань «Соціальні та поведінкові науки» авторську, комплексну програму «Анти-ревнощі», яка спрямована на роботу із розумінням сутності феномену ревнощів, самооцінкою, агресією, стресом, тривогою в сім'ї. Зібрані й опрацьовані теоретичні та емпіричні матеріали дисертаційного дослідження можуть бути використані в процесі професійної підготовки фахівців-психологів у навчальних курсах «Психологія особистості», «Вікова психологія», «Основи сімейного консультування», «Психологія сім'ї». Зроблені теоретичні та емпіричні узагальнення і висновки можуть застосовуватись при здійсненні психологічного консультування шлюбних партнерів з проблем, що виникають через ревнощі в шлюбних стосунках.

Дисертаційна робота О. В. Петяк отримала позитивну оцінку від студентів та викладачів Хмельницького національного університету та є доцільною для подальшого впровадження у навчально-виховний процес ВНЗ. Матеріали з психології шлюбу і психології ревнощів, зокрема, можуть служити основою для теоретико-емпіричної розробки в наступних дослідницьких напрацюваннях щодо відповідної та суміжної проблематики.

Проректор з наукової роботи,
 д. т.н., професор

Завідувач кафедри
 психології та педагогіки,
 д. психол. н., професор



Сніюк О.М.

Потанчук Є.М.

ПВНЗ «ІНСТИТУТ ЕКОЛОГІЇ ЕКОНОМІКИ І ПРАВА»

01054, м. Київ, вул. Тургенєвська, 11
тел./факс +38 044 486 07 63, www.ieep.org.ua

№ 152/42
На № 05.02.2020р.

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Петяк Олени Віталіївни

на тему: «**Психологічні особливості дефініції ревнощів та їх корекція у шлюбних партнерів**»,

поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії
за спеціальністю 053 – психологія.

Результати дисертаційного дослідження О. В. Петяк «Психологічні особливості дефініції ревнощів та їх корекція у шлюбних партнерів» впроваджувалися в освітній процес Інституту екології, економіки і права МОН України впродовж 2019-2020 рр. кафедри загальної та прикладної психології.

О. В. Петяк запропонувала для впровадження в навчальний процес слухачів кафедри психології авторську, комплексну програму «Анти-ревнощі», яка спрямована на роботу із розумінням сутності феномену ревнощів, самооцінкою, агресією, стресом, тривогою в сім'ї. Зроблені в роботі теоретичні та емпіричні узагальнення і висновки можуть застосовуватись при здійсненні психологічного супроводу освітніх процесів, зокрема, консультування педагогів – шлюбних партнерів з проблем, що виникають через ревнощі в стосунках подружжя.

Дисертаційна робота О. В. Петяк отримала позитивну оцінку від викладачів Інституту екології, економіки і права МОН України та є доцільною для подальшого впровадження у навчально-виховний процес ВНЗ. Матеріали з психології шлюбу і психології ревнощів, зокрема, можуть служити основою для теоретико-емпіричної розробки в наступних дослідницьких напрацюваннях щодо відповідної та суміжної проблематики.

Ректор



професор Нікандров О.В.