

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

«10» травня 2024 року

УДК 159.95:072.43:374.1

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ У  
ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМОСТОСУНКАХ**

Кваліфікаційна робота бакалавра  
за освітньою програмою «Психологія»  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

**Виконала:**

студентка VI курсу 465 групи

**ВІВЧАР Вікторія Миколаївна**

**Науковий керівник:**

кандидат педагогічних наук,

доцент, б.в.з

**ДРОЗД Олена Володимирівна**

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр  
Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

«10» травня 2024 року

ЗАВДАННЯ  
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці **Вівчар Вікторії Миколаївні**.

1. Тема роботи: «Психологічні особливості прояву ревнощів у подружніх взаємостосунках» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили №220 від «03» листопада 2023 року.
2. Об'єкт дослідження – прояв ревнощів в подружніх взаємостосунках.
3. Предмет дослідження – особливості прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках.
4. Завдання дослідження:
  - 1) на основі теоретичного аналізу літератури визначити основні напрямки вивчення особливостей прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках в контексті сучасної психологічної науки;
  - 2) вивчити психологічні особливості прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках та причини їх виникнення;

3) дослідити особливості прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках;

4) розробити та апробувати програму корекції прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках;

5) створити методичні рекомендації щодо профілактики прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках.

5. Науковий керівник роботи.

ПІП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>ДРОЗД Олена Володимирівна</b> к. пед. н., доцент б.в.з.	21 вересня 2023 року _____	9 травня 2024 року _____

#### 6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	10.10.2023 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	01.11.2023 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1. Теоретико-методологічні засади особливостей прояву ревнощів у подружніх взаємостосунках	22.12.2023 р.
3.2	Розділ 2. Результати емпіричного дослідження прояву ревнощів у подружніх взаємостосунках	01.03.2024 р.
3.3	Розділ 3. Розробка корекційної програми усунення проявів ревнощів у подружніх взаємостосунках	29.04.2024 р.
4	Висновки	08.05.2024 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	10.05.2024р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	27.06.2024 р.

Студентка \_\_\_\_\_ Вікторія ВІВЧАР

Науковий керівник \_\_\_\_\_ Олена ДРОЗД

## АНОТАЦІЯ

Вівчар В.М. Психологічні особливості прояву ревнощів у подружніх взаємостосунках.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імена Петра Могили, Миколаїв, 2024.

Робота присвячена особливостям прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках. Об'єктом дослідження є ревнощі та їх прояв у подружжях. Предмет дослідження дипломної роботи – психологічними особливості прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках. Метою роботи було теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках. У роботі розглядаються ревнощі та особливості їх виникнення, описується вплив подружнього стажу, психологічного благополуччя та статі на виникнення ревнощів аналізуються особливості прояву ревнощів у подружніх взаємовідносинах. В емпіричній частині описаний підбір методичного забезпечення та організація дослідження особливостей прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках. Завершальним етапом роботи є розроблена корекційна програма, яка спрямована на зниження рівня ревнощів серед подружніх пар.

Результатом проведеного дослідження стало те, що 30% опитуваних мають високі показники ревнощів та 3.3% занадто високі показники. Позитивна оцінка відносин зростає з подружнім стажем, де задоволені подружнім життям пари складають 13.3%, та перебувають у шлюбі що найменш 20 років. Також виявлено, що до ревнощів більш схильні представниці жіночої статі. Після розробки та впровадження корекційної програми показники ревнощів у експериментальній групі нормалізувались та зменшились на 13.3%.

Ключові слова: ревнощі, взаємостосунки, подружжя, патологічні ревнощі, жертва ревнощів, зрада, депресія.

## **ABSTRACT**

Vivchar V.M. Psychological features of the manifestation of jealousy in marital relationships.

Qualifying work for obtaining the educational and qualification level of a master's degree in specialty 053 «Psychology» – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The work is devoted to the peculiarities of the manifestation of jealousy in marital relationships. The object of the study is jealousy and its manifestation in spouses. The subject of the thesis research is the psychological features of the manifestation of jealousy in marital relationships. The aim of the work was the theoretical justification and empirical study of the psychological features of the manifestation of jealousy in marital relationships. The work examines jealousy and the peculiarities of its occurrence, describes the influence of marital experience, psychological well-being and gender on the occurrence of jealousy, analyzes the peculiarities of the manifestation of jealousy in marital relationships. The empirical part describes the selection of methodological support and the organization of research on the peculiarities of the manifestation of jealousy in marital relationships. The final stage of the work is a developed correctional program aimed at reducing the level of jealousy among married couples.

The result of the conducted research was that 30% of respondents have high indicators of jealousy and 3.3% too high indicators. The positive assessment of relationships increases with marital length, where 13.3% of couples are satisfied with their married life and have been married for at least 20 years. It was also found that women are more prone to jealousy. After the development and implementation of the correction program, the indicators of jealousy in the experimental group normalized and decreased by 13.3%.

Key words: jealousy, relationships, spouses, pathological jealousy, victim of jealousy, betrayal, depression.

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ В ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМОСТОСУНКАХ.....</b>	<b>7</b>
1.1 Сутність поняття ревнощів в подружніх взаємостосунках та особливостей їх прояву .....	7
1.2 Психологічні особливості прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках .....	11
1.3 Вітчизняний та зарубіжний досвід дослідження прояву ревнощів у подружніх взаємостосунках.....	15
<b>Висновки до першого розділу .....</b>	<b>18</b>
<b>РОЗДІЛ 2 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ В ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМОСТОСУНКАХ.....</b>	<b>20</b>
2.1 Організація та методи дослідження .....	20
2.2 Характеристика досліджуваних груп.....	24
2.3 Результати дослідження та їх аналіз .....	24
<b>Висновки до другого розділу.....</b>	<b>37</b>
<b>РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ УСУНЕННЯ ПРОЯВІВ РЕВНОЩІВ У ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМОСТОСУНКАХ....</b>	<b>38</b>
3.1 Програма психологічної корекції прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках .....	38
3.2 Аналіз результатів формуючого експерименту.....	49
3.3 Розробка рекомендацій для чоловіків та жінок, щодо подолання емоційної залежності .....	53
<b>Висновки до третього розділу.....</b>	<b>54</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>56</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>60</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>66</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Кримінальна статистика свідчить, що в Україні мотив для ревнощів стає причиною майже в 55% злочинів. Останнім часом актуальність даної теми зросла ще більше, адже, з моменту вторгнення в Україну багато подружніх пар вимушені були розділитися: дехто пішов воювати, дехто змушений був тікати з дітьми за тисячі кілометрів від дому.

Походження ревнощів найчастіше пов'язують зі встановленим у ході історичного розвитку суспільства панівним положенням чоловіка в родині, безправністю жінки, її залежністю від голови сім'ї та суворим покаранням дружини за зраду. З давніх-давен, особи жіночої статі розглядалися як річ, майно в повному володінні чоловіка. Соціальну та моральну безправність значно посилював вплив релігійних догматів, а відсутність прав значною мірою компенсували розширені обов'язки та гіпервідповідальність, особливо у випадку подружньої зради з боку жінки. Моральні норми чоловіка у даному випадку значно відрізнялися: вони мали неформальне право на легковажні вчинки та захоплення. І, не дивлячись на статус жінки у сучасному суспільстві, прояв ревнощів так само більш поширений серед чоловіків, як і колись, та повсякчас спостерігаються вкрай тяжкі наслідки такої поведінки.

У будь-якому суспільстві в зрадах і розлученнях звинувачували, зазвичай, жінку. В даному випадку, зраджений чоловік вважався невинно постраждалим і міг, навіть, вбити жінку без наслідків та відповідальності. Подібні дії можна пояснити проблемою батьківства: чоловік мусить ретельно слідкувати за вірністю своєї дружини для того, щоб бути на сто відсотків впевненим, що виховує власних дітей, а не нащадків іншого чоловіка.

Агресивність при проявах ревнощів частіше спостерігається у чоловіків, ніж у жінок. Це пов'язано зі статевими відмінностями, які відображаються в переживанні звичайних ревнощів і їх трансформацію у патологічні.

Відмінність чоловіків та жінок у їх переживанні почуття ревнощів свідчить про те, що набагато важливіше враховувати світогляд людини, її

погляди на права та взаємини статей, а не тільки на біологічну стать. Адже, згідно проведених досліджень, деякі люди (незважаючи на стать) схильні до домінування у взаєностосунках, в тому числі, надають велике значення сексуальній залежності партнера, вважаючи, що таким чином позбавляють його автономії та роблять його невід'ємною частиною тандему. Слід зазначити, що люди саме такого типу найгостріше переживали сексуальну невірність партнера. При цьому слід зазначити, що серед представників такого типу більше осіб чоловічої статі, ніж жіночої. Люди, що дотримуються ліберальних поглядів у стосунках з партнерами, більшого значення надають емоційній невірності. До ліберальних поглядів у взаєминах виявилися більш схильні саме жінки.

Існують різні погляди на ревності у взаємовідносинах між партнерами у подружніх взаєностосунках: як на складову інтимної сторони стосунків, яка свідчить про силу потягу; як на егоїзм з боку партнера; як на емоцію, що не стосується кохання. Але, перш за все, – це початок руйнування сімейного життя. Для того щоб впоратися з цим деструктивним почуттям потрібно розуміти їх детермінанти. Найчастіше, це занижена самооцінка одного з партнерів. Крім того, ревності – це один з проявів співзалежних відносин, а отже потребує опрацювання в даному напрямку для усунення негативу у взаємовідносинах.

**Мета дослідження** – перевірити психологічні особливості прояву ревності в подружніх взаєностосунках.

**Завдання дослідження:**

1. на основі теоретичного аналізу літератури визначити основні напрямки вивчення особливостей прояву ревності в подружніх взаєностосунках в контексті сучасної психологічної науки;
2. вивчити психологічні особливості прояву ревності в подружніх взаєностосунках та причини їх виникнення;
3. дослідити особливості прояву ревності в подружніх взаєностосунках;



4. розробити та апробувати програму корекції прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках;

5. створити методичні рекомендації щодо профілактики прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках.

**Об'єкт дослідження** – почуття особистості в подружніх взаємостосунках.

**Предмет дослідження** – особливості прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках.

**Гіпотеза дослідження.** Існує зв'язок між гендером (статтю) та проявом ревнощів в подружніх взаємостосунках; основними детермінантами прояву ревнощів у подружніх взаємостосунках є: гендер, вік партнера та тривалість подружніх стосунків.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати дослідження доповідались та обговорювались на IX Міжнародній науково-практичній конференції «MODERN RESEARCH IN SCIENCE AND EDUCATION» у період 2-4 травня 2024 року в Чикаго, США та X Міжнародній науково-практичній конференції «CURRENT CHALLENGES OF SCIENCE AND EDUCATION», у період 3-5 червня 2024 в Берліні, Німеччина.

**Публікації.** Основний зміст і результати роботи висвітлено у статті і тезах: «Ревнощі та їх патологічний прояв у подружніх взаємостосунках».

**Загальна характеристика дослідження.** Бакалаврська дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який включає **62** найменування українських та зарубіжних авторів. Основний зміст дипломної роботи викладено на **60** сторінках комп'ютерного тексту.

*Дослідницько-експериментальна робота* виконувалась на базі ПП «ДАС-інструмент», м.Миколаїв. У експерименті взяли участь 30 працівників фірми (15 чоловіків та 15 жінок) від 25 до 55 років із загальним стажем подружнього життя від 5 до 26 років.

*Методи дослідження:* для досягнення поставленої мети та вирішення окреслених завдань обрано наступні методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування), методи обробки даних (узагальнення та систематизація). Комплекс психологічних методик: Шкала психологічного благополуччя Ріфф, Шкала оцінки відносин Хендрік, Опитувальник «Комунікативні реакції на ревності» Герреро-Андерсена, Шкала самозвіту про ревності Брінгл.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ В ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМОСТОСУНКАХ

#### 1.1 Сутність поняття ревнощів в подружніх взаємостосунках та особливостей їх прояву

Існують різні визначення поняття «ревнощі»: це і пристрасна недовіра, і сумніви у відданості, і страх чужого успіху. Відносно стосунків між чоловіком та жінкою, дане поняття розглядається як з позитивної, так і з негативної сторони: ревнощі як складова інтимних стосунків, що говорить про силу потягу; ревнощі як емоція, що не стосується кохання; ревнощі як егоїзм в статевих стосунках. Так, Рене Декарт вважав, що ревнощі – це вид страху, що супроводжує бажання зберегти за собою володіння яким-небудь благом.

Вивчаючи проблему ревнощів, було виявлено, що більшість психологів позиціонують її як процес, який незмінно супроводжує любов протягом всього часу її тривалості. Вони вважають, що саме такі почуття є природними та охороняють подружні стосунки від випадкових зв'язків, легковажних стосунків з іншими жінками та чоловіками, від зради. Думки ревнивця вважаються нормальними, самі ж ревнощі спеціалісти пояснюють як «природну фізіологічну реакцію на певний соціальний стимул». Звичайні фізіологічні ревнощі та всі переживання, що з цим пов'язані, характерні для здорових людей. Деякі психологи зазначають, що природа цього почуття базується на страху людини втратити любов свого партнера. Це, з одного боку, характеризується як позитивний стимул для розвитку людини як особистості. Але, з іншого боку, може стати джерелом виникнення недовіри як до партнера, так і до людей в цілому. Вони вважають, що першопричину потрібно шукати у вихованні батьками в дитині недовіри до інших. Ще однією причиною виникнення природних почуттів ревнощів є наявність самого факту зради –

доведеного або очевидного: коли людина стає свідком зради з боку батьків, близьких людей, друзів, або дізнається про невірність партнера.

Таким чином, виникнення природних почуттів ревнощів має різні джерела: від соціального оточення до неправильної поведінки партнера. Вони, з часом проходять, особливо якщо партнер не дозволяє сумніватися в собі та постійно доводить своє кохання.

Зазвичай ревнощі проявляються через механізм психологічного захисту – проєкцію та реактивне утворення. Проєктуючи власні думки, фантазії та переживання, людина приписує їх своєму партнеру: так, маючи зв'язок на стороні, вона починає ревнувати свого партнера з найменшого приводу. При реактивному утворенні як формі прояву ревнощів, все відбувається навпаки: людина виражає покірність, смиренність замість негативного вираження почуттів. Ще З.Фройд писав, що такі бажання, зі свого боку, є наслідком незадоволених дитячих фантазій.

Також цікаве пояснення феномену ревнощів виклала авторка теорії об'єктних відносин М.Кляйн, яка вважала, що витoki формування й прояву ревнощів слід шукати на ранніх етапах онтогенезу дитини. Послідовниця Фрейда зазначала, що для вирішення даного питання особливу увагу слід звернути на своєрідність характеру взаємин, що складаються у немовляти з матір'ю.

Ще однією з форм прояву ревнощів, незалежно від статі, є прояв сексуальної активності з елементами садомазохізму. Такі люди несвідомо провокують партнера на прояв інтересу до іншого. Для них досягнення сексуального задоволення практично неможливе без відповідних сцен ревнощів. Лише після бурхливого з'ясування стосунків у них настає актуалізація сексуальної активності, під час якої настає примирення з партнером на деякий час. Причини такої поведінки слід шукати в дитинстві, коли батьки спочатку карали дитину, а потім демонстрували свою любов до неї. Через це дитина засвоює, що одержанню любові завжди передуює покарання та страждання.

Заслуговує уваги також думка А.Адлера та К.Хорні, які вважали, що значну роль у формуванні та розвитку ревнощів відіграє соціальне середовище, у якому проходило виховання дитини.

На підставі наукових досліджень особливостей виникнення та прояву ревнощів, психологи виділили декілька їх видів: тиранічні, «від ущемленості», обернені та щеплені.

Тиранічні ревнощі зазвичай притаманні педантичним людям, самовдоволеним, емоційно холодним, які нездатні піти на компроміс чи пробачити. Для них партнер – це лише об'єкт для насолоди. Вони не здатні поважати його особистість, намагаються подавити, підкорити його цілком. При такому типі прояву ревнощів найбільше страждає той, кого ревнують.

Ревнощі «від ущемленості» зазвичай характерні для людей тривожних, невпевнених у собі, схильним до перебільшення негативних факторів, страждаючим на комплекс неповноцінності. Такі люди схильні до настороженого аналізу своїх взаємин з іншими людьми, хворобливо реагують на найменші прояви неуваги, зменшення любові та турботи. У такому випадку прояв ревнощів мучить більш за все самого ревнуючого.

Обернена форма ревнощів – це результат власних тенденцій у невірності: коли людина, думаючи про зраду починає приписувати такі самі думки іншим людям, в тому числі і своєму партнеру. Зазвичай така форма ревнощів часто виникає на місці згаслого кохання.

Щеплені ревнощі з'являються під впливом життєвого досвіду, внаслідок виховання батьками недовіри в інших людей або на підставі зради, якій він був свідком чи потерпілим.

З точки зору психології, ревнощі розглядаються як негативні почуття, що виникають через невпевненість у собі партнера, який відчуває брак ваги, любові, поваги чи симпатії з боку коханої людини, в той час як все це реально чи явно отримує хтось інший. Саме тому, дуже часто для такої людини докази та пояснення з боку партнера не мають ніякого значення і не впливають на відновлення спокою та рівноваги у взаємовідносинах, адже природа цих

почуттів базується на образах, що виникають всередині людини. З появою цього деструктивного почуття людиною оволодіває печаль, вона страждає, мучиться від сумнівів, недовіри до партнера та переживає, що її можуть зрадити, зацікавившись кимось іншим, та покинути. З'являється бажання контролювати кохану людину, страх її втратити, виникають почуття ненависті до суперника, партнера та, навіть, до себе. Тому проблеми, з якими найчастіше стикаються люди в особистих взаємовідносинах – це прояв ревнощів, що можуть з'явитися на різних стадіях кохання: як на початку, так і через десятиліття.

В психології класифікують прояв ревнощів за кількох підстав:

1. За критерієм норми:
  - ті, що виникають відповідно до ситуації ;
  - патологічні.
2. За змістовним критерієм:
  - афективні – виражаються в емоційному переживанні зради;
  - когнітивні – виражаються у намаганні аналізувати факт зради;
  - поведінкові – виступають у вигляді боротьби у спробах відновити стосунки, утримати партнера, усунути суперника та привернути увагу до себе.
3. За типом переживання:
  - активні – коли людина шукає інформацію, відкрито виражає свої почуття, намагається повернути партнера, змагається з суперником;
  - пасивні – коли не робляться наполегливі спроби вплинути на стосунки, ревнощі тримаються всередині людини.
4. За інтенсивністю реакції, що є результатом повної несподіванки зради на тлі благополучних подружніх стосунків:
  - помірні;
  - глибокі;
  - тяжкі;

– гострі.

Ревнощі часто супроводжуються емоцією страху чи гніву. Причиною гніву при ревнощах є вражене почуття власної гідності та втрачена впевненість у власних силах. На відміну від гніву, страх виникає, коли людина боїться втратити здатність володіти партнером чи його кохання.

## **1.2 Психологічні особливості прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках**

Прояв ревнощів напряму залежить від фази любовних стосунків.

Перша фаза характеризується уявленням ідеального коханого, платонічним коханням до людини, що схожа на ідеал. У деяких людей ревнощі проявляються вже на цій стадії любовних стосунків.

Друга фаза – це фаза пристрасті та розпалу почуттів – найбільш сприятливі умови для виникнення ревнощів. Даний процес добре висвітлив Д.Деліс, який описав його як дисбаланс в любовних стосунках. Згідно його теорії, в період виникнення взаємного кохання обидва партнера однаково стурбовані ставленням до них коханої людини, та обидва побоюються втратити коханого. Однак, у випадку неврівноважених стосунків, у одного з партнерів, що більш залучений до стосунків з тих чи інших причин, розвиваються болісне почуття ревнощів та страх бути покинутим.

Третя фаза розвитку стосунків – це період, коли почуття стають більш спокійними, родинними. Ревнощі, якщо вони були, рідко зберігають свою попередню силу, їх інтенсивність знижується, але в деяких випадках вони все ж зберігаються. З третьою фазою можна співставити довготривалі любовні стосунки по Д.Делісу, які існують за відсутності дисбалансу у стосунках, тобто обидва партнери приблизно однаково залучені до них.

У стосунках між чоловіком та жінкою існують не тільки природні, об'єктивні ревнощі, а й патологічні, які згубно впливають на сімейні та любовні взаємостосунки. Такі патологічні почуття поділяються на:

1. Параноїдальні ревності – коли ревнивець проектує свої бажання на інших людей, переконуючись, що його партнер небезпечно бажаний для інших. Британський психоаналітик Н.Мак Вільямс вважає, що подібні страхи часто приховують страх власних гомосексуальних фантазій. Ревності даного типу виникають внаслідок крайнього ступеню приниження в сім'ї, а також в результаті підвищеної тривожності матері. Такі ревності проявляються у вигляді постійної недовіри до партнера, перевірки на вірність від самого початку відносин.

2. Нарцисичні ревності – властиві людям, особистість яких базується на підтримці самоповаги шляхом підтвердження з боку оточуючих. Дані почуття формуються внаслідок надмірних очікувань з боку батьків, завищених стандартів, яким дитині важко відповідати. Таким людям здається, що, якщо вони не будуть найкращими, їх не будуть любити. Такі ревності дуже чуттєві до проявлення невербальних емоцій з боку партнера по відношенню до інших людей. Проявляються такі почуття бурно та емоційно.

3. Психопатичні ревності – є найбільш бурними та приймають найбільш патологічні форми та наслідки. Основною проблемою є нездатність людини постійно контролювати свої імпульси та реакції. Проявлення таких ревностей мають антисоціальний характер: ревнивець вважає, що потрібно постійно підтверджувати свій домінуючий статус в сім'ї, а ревностями показувати, що людина є його власністю. Частіше такий вид ревностей притаманний чоловікам. Через те, що таким особам важко та практично неможливо виражати свої емоції та побоювання, вони демонструють їх за допомогою сили (насилля, побиття, крики). Після 30-40 років ступінь проявлення знижується.

4. Мазохістичні ревності – властиві людям, які вважають, що вони можуть зацікавити чи бути коханими лише в момент страху, тривоги та страждання. Такі відчуття формуються в ранньому дитинстві, якщо батьки звертають увагу на дитину лише в момент, коли їй погано (сильний плач, біль тощо). Ревниві фантазують та очікують ревностей для того, щоб відчути біль



та визвати у партнера почуття провини, щоб він став приділяти їм більше уваги. Такий тип ревності проявляється у смутку, нагадуванні про своє кохання, наголошенні на відсутності взаємності та стражданні самого ревнивця.

5. Шизоїдні або уникаючі ревності – такі люди несвідомо та цілеспрямовано створюють фантазії про ревності, щоб створити або зберегти міжособистісну дистанцію з партнером. В своїх ревностях вони не проявляють надмірну тривогу та емоції. Основною проблемою виникнення ревності є емоційне дистанціювання, до якого ревнивець звик. Проявляються в надзвичайній байдужості в сексуальних стосунках, проведенні більшості часу поза домом або на роботі.

6. Істеричні ревності – ревнивці дуже емоційні, чуттєві та демонстративні, звикли бути в центрі уваги коханої людини та отримувати задоволення. Такі почуття завжди носять яскравий емоційний характер і часто пов'язані з підозрами зради в сексуальному плані, а не в духовному. Такі ревності частіше за все виникають при зменшенні інтенсивності сексуальних стосунків або з появою перших ознак старіння. Проявляються у різких та бурхливих демонстраціях своїх ревностей, крику без причини, різких змінах настрою, відсутності критики своїх дій, заспокоєні тільки при крику та агресії з боку партнера.

7. Обсесивно-компульсивні ревності – характеризуються схильністю формувати нав'язливі думки та дії. Такий ревнивець малоемоційний, оперує раціональними поясненнями та фактами. Причиною таких ревностей є гнів та страх, нав'язаний з боку батьків, коли ті проявляли свою любов лише в обмін на якісь правильні дії з боку дитини. Проявлення носять системний, плановий характер, ревності схожі на ритуальні дії.

Ревності так чи інакше присутні в нашому житті. Вони можуть як підігріти згасле полум'я почуттів та відродити кохання, так і спалити все вщент та зруйнувати навіть найміцніші стосунки.

Особливе становище займають ревності, що виникають у міжстатевих відносинах. Вони пов'язані з почуттям любові, і приводом для них служить

той факт, що партнер любить когось іншого. У цьому випадку власна гідність стає враженою, ображеною. Виникаюча свідомість самотності та внутрішньої спустошеності супроводжується розчаруванням, смутком, образою, соромом, гнівом.

Вчені в своїх дослідженнях виявили відмінності між суб'єктивним уявленням чоловіків та жінок про ревності. У всіх на першому плані виявилася невпевненість, хоча жінки обумовлювали ревності егоїзмом, власництвом та заздрощами, а чоловіки пов'язували ревності з сильною емоційною прихильністю та страхом втратити кохану.

Існують також гендерні відмінності у проявах ревності. Так, у своїй боротьбі жінки направляють свою стратегію у бік партнера, а чоловіки – навпаки, на конкурента.

Багато жінок вважають, що якщо чоловік ревнує, то значить, він її любить. Справді, в період залицянь для дівчини ревності хлопця – це страх втратити її, через його сильну любов до неї. Однак після укладення шлюбу ситуація сильно змінюється і чоловічі ревності сягають абсурду. Жити з патологічним ревнивцем дуже важко. Безліч заборон, егоїзм, нерозуміння, недовіра і, як наслідок, нескінченні образи. Жінки, що знаходяться у шлюбі, в більшій мірі, ніж чоловіки вважають проявлення ревності причиною виникнення конфліктів між партнерами.

Пояснюючи чоловічі ревності як результат традиції переважаючого права чоловіків перед жінками, не можна забувати, що жіночі ревності мають перед собою соціально-біологічну основу. З точки зору вчених, відмінність ролей чоловіка та жінки об'єктивно обумовлена та визначена біологічною природою людини. Вони по різному реагують на різноманітні підстави для ревності: причиною чоловічих ревності вважають сексуальну невірність, а жіночих – втрату годувальника в сім'ї.

Ревності чоловіки переживають важче і глибше, ніж жінки. Це пояснюється тим, що чоловіки, на відміну від жінок, відкрито не говорять про

свої проблеми з іншими і не можуть зняти душевної напруги. Побоюючись вразити свою чоловічу гідність, вони переживають все на самоті.

Коли почуття ревності ретельно пригнічується, воно може взагалі не проявлятися зовні, але відбивається на фізичному та психічному здоров'ї особистості. Хронічні тілесні нездужання часто є наслідком пригнічених страждань. Приховані та незадоволені очікування одного з партнерів призводять до ще більших труднощів у взаєминах.

У будь-якому випадку ревності не проходять безслідно ні для чоловіків, ні для жінок, незважаючи на те чи вони закохані, чи прожили багато років разом як подружжя. Рано чи пізно у відносинах намітиться розлад, який може призвести до повного розриву стосунків, якщо ревнивець чи ревнивиця вчасно не зупиниться і не замислиться над своєю поведінкою.

### **1.3 Вітчизняний та зарубіжний досвід дослідження прояву ревності у подружніх взаємостосунках**

На підставі досліджень багатьох спеціалістів, автором першої наукової концепції ревності був З.Фрейд. Основні свої ідеї він виклав у своїй праці «Про деякі невротичні механізми при ревнощах, параної та гомосексуалізмі». Фрейд вважав, що ревності в нормі розглядаються як афективний стан та виділяв три ступені їх надмірних проявів: конкуруючі, спроектовані та маячні. Конкуруючі ревності – це рівень, що непропорційний загрози партнерських відносин і повністю не контролюється свідомістю. Спроектовані ревності походять із власної невірності в житті або зі спонукань до невірності. Маячні ревності також походять із власної невірності але спрямовані на осіб своєї статі та пов'язані з параноєю.

Розвиваючи ідеї свого вчителя, М.Кляйн пропонує розглядати ревності з урахуванням аналізу заздрощів. На її думку, заздрість спрямована на заподіяння шкоди та псування, а ревності викликані страхом втрати

улюбленого об'єкта. Ревнощі виступають як більш складний та менш деструктивний, ніж заздрощі, механізм.

Заслуговує уваги також концепція К.Хорні, центральним поняттям якої є «базальна тривога», що визначає систему відносини людини з оточенням та привносить в них невротичний відтінок. В праці «Невротична особистість нашого часу» автор розглядає ревнощі в якості однієї з основних форм виявлення невротичної потреби в коханні, що служить захистом від базальної тривоги. Вона зазначає, що невротичні ревнощі відрізняються від ревнощів здорової людини надмірно збільшеною реакцією, що непропорційна небезпеці втрати чийогось кохання.

Трохи відрізняється розуміння ревнощів в працях А.Адлера. Ревнощі трактуються як складний механізм, який в жодному випадку не може принести користь особистості, це риса характеру, що бере початок з комплексу неповноцінності та комплексу переваги.

Другий важливий напрямок в розумінні ревнощів зарубіжними психологами пов'язано з іменами В.Франкла та Р.Мей. Представник екзистенціальної психології Франкл вважав ревнощі марними, тому що вони з'являються або занадто рано у стосунках, або вже занадто пізно. Представник гуманістичної психології Мей робить акцент на почутті власництва, що зростає прямо пропорційно безсиллю людини. Він також вважає, що ревнощі проявляються, коли людина скоріш шукає влади, ніж кохання, коли вона не здатна на адекватну самооцінку, не бачить власної сили та значущості. До такого ж напрямку можна віднести роботи Е.Фромма, який сприймав ревнощі в якості нерационального потягу та описує їх у співвідношенні з заздрощами .

Третім, домінуючим, напрямком сучасними вченими визнано концепцію еволюційної психології, в рамках якої ревнощі розглядаються як природній еволюційний механізм, що необхідний для адаптації та збереження стійких відносин. Лідером даного напрямку вважається Д.Басс та його послідовники: А.Еделейті, М.Реджіан, Р.Дейкстра, Д.Барелдс та А.Шутцвохл. Детермінантами виникнення ревнощів вони вважають сексуальну невірність у

чоловіків та емоційну невірність у жінок. В контексті еволюційної психології А.Шутцвохл вивчає когнітивні установки чоловіків та жінок при переживанні ревнощів. Він припускає, що жінки в першу чергу будуть намагатися з'ясувати інформацію про можливу емоційну невірність партнера, а чоловіки – про сексуальну. Висунуту ним гіпотезу було підтверджено проведеним експериментом.

Інший погляд на ревнощі мають вітчизняні фахівці. Вивченням цього питання займалися такі вчені, як: В.Лісовський, Г.Качук, І.Савельєв, С.Мамонтов, О.Свіяш та інші. Різні аспекти ревнощів вивчалися по-різному: ревнощі розглядалися як базова установка особистості в соціально значущих відносинах, у психотерапевтичній та психокорекційній роботі ревнощі до суб'єкта були предметом дослідження. Вітчизняні психологи зазначають, що на формування сімейних стосунків ревнощі впливають вже на самому початку спільного життя. Вони окреслюють такі основні причини ревнощів:

- комплекс неповноцінності, який свідомо або несвідомо відчуває один з партнерів через занижену самооцінку та невпевненість у собі;
- попередні контакти, що особливо актуальні у випадку повторного шлюбу;
- чутки, обмови заздрісників, що , через власну неспроможність мати власне щасливе особисте життя, псують відносини іншим;
- постійна легковажна поведінка одного з партнерів;
- ревнощі як наслідок зради: коли сам ревнивець у минулому винний.

Соціально – психологічними причинами ревнощів вони вважають дисфункціональні взаємини у сім'ї, особливості батьківського виховання, що відбивається на подальшому житті людини та її взаємостосунках з протилежною статтю, психологічні особливості особистості ревнивця.

Викладена вище інформація показує, що незалежно від напрямку, якому вчені віддали перевагу, всі вони розуміють феномен, що розглядається в цій роботі, як поширене і звичне явище, а в деяких своїх проявах визначається і як норма. При відхиленні від такої норми спостерігаються негативні наслідки, які є руйнівними як для самого ревнивця, так і для його партнера.

Як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники відзначають наявність зв'язку між ревнощами, з одного боку, та індивідуальними характеристиками особистості, з іншого. Зарубіжні автори в своїх дослідженнях частіше наголошують на різниці кваліфікації ревнощів. У вітчизняних дослідженнях більше уваги приділяється критерію норми у розмежуванні проявів ревнощів, зокрема, диференціюванні таких видів ревнощів як емоційні, когнітивні, поведінкові. Зарубіжні ж дослідники розрізняють такі види, як тривожні, превентивні та реактивні.

### **Висновки до першого розділу**

Деякі психологи розглядають ревнощі як складний комплекс переживань, що, зазвичай, супроводжується негативними реакціями та станами, наприклад: заздрощами, ненавистю, тривогою, гнівом, відчаєм, жагою помсти тощо. Це характерно для людей із заниженою самооцінкою, котрі через свою слабкість та невпевненість у собі відчувають потребу в таких негативних переживаннях і, як наслідок, стають ще більш вразливими та чутливими, що ще більше ускладнює сімейні відносини.

Ревнощі – це бажання безроздільно розпоряджатися всім часом і всіма силами, душевними та тілесними, іншої людини. Це емоція, що спрямована на певний об'єкт. Виявляється вона в недовірливості, підозрливості, болісних сумнівах у вірності, любові, повної відданості іншої людини.

Ревнощі можуть послужити мотивом для злочину. Це прояв власного інстинкту, підсиленого надмірним егоїзмом.

Феномен ревнощів є більш фундаментальним явищем, ніж може здатися на перший погляд. Аналіз його психологічної сутності дозволяє повніше осмислити зв'язок людини зі світом, закономірності освоєння того культурного простору, всередині якого особистість тільки і може набути своєї родової людської сутності.

Вочевидь, що проблема ревнощів актуальна, оскільки впливає на гармонію людських відносин. Ревнощі у своїй природі обов'язково спрямовані на іншу людину. Людям, які прагнуть зберегти відносини та сімейний добробут, необхідно, враховуючи досвід поколінь, виробити тактику поведінки, засновану на довірі та взаєморозумінні, і, звичайно, виховувати психологічну культуру.

Отже, на основі отриманих у процесі написання роботи результатів, особам, які страждають на ревнощі, можна порекомендувати ревнивцям усвідомити свою почуття і спробувати зрозуміти їх справжню причину. У ситуації, коли індивід відчуває ревнощі, йому необхідно не поспішати з рішеннями та почекати. Якщо ревнивець не впевнений у своїй значущості, то слід звернути увагу на себе, підвищити самооцінку, а не діймати своїми підозрами партнера.

Жертві ревнощів, перш за все, варто розглянути проявлення партнера, чи є вони обґрунтованими, чи піддаються логічним доводам. Варто дещо обережніше ставитися до соціальних контактів з іншими людьми, наскільки можна, контролювати свої слова, дії, помічати, що у поведінці може бути розглянуто як провокаційне, і виключати це. Також варто розвивати довірливість у стосунках із партнером.

Тим, хто може опинитися в епіцентрі пристрастей, варто також, як і жертві ревнощів, поводитися обережніше у розмові з ревнивцем, щоб не збуджувати в ньому підозр, а також варто уникати розмов на особисті теми.

## РОЗДІЛ 2

### РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ В ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМОСТОСУНКАХ

#### 2.1 Організація та методи дослідження

За сформульованою метою цієї дипломної роботи, було проведено емпіричне дослідження, у ньому взяли участь 30 працівників фірми (15 чоловіків та 15 жінок) від 25 до 55 років, загальний стаж подружнього життя складає від 1 до 26 років.

Для даного дослідження було обрано наступні методики:

**1. Шкала психологічного благополуччя Ріфф, PWB** – призначена для визначення рівня психологічного благополуччя та визначення характеру співвідношення його компонентів, тобто визначає суб'єктивне самовідчуття цілісності та осмисленості людиною свого буття.

Дану Шкалу розробила К.Ріфф у 1989 році. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя:

- наявність цілі у житті;
- позитивні стосунки з іншими;
- особистісний ріст;
- управління оточенням;
- самоприйняття;
- автономію.

Це теоретично обґрунтований інструмент, який призначений для вимірювання вираженості основних складових психологічного благополуччя. Дана методика вимірює актуальне психологічне благополуччя, на відміну від благополуччя потенційного.

Змістовна інтерпретація шкал опитувальника:

- Шкала «Позитивні стосунки з іншими» – респондент з найнижчим балом має лише обмежену кількість довірчих стосунків з



оточуючими (йому важко бути відвертим, проявляти теплоту та піклуватися про інших. В особистісних стосунках він, як правило, ізольований та не бажає йти на компроміс для підтримання важливих зв'язків з оточуючими). Респондент з найвищим балом здатен співчувати, розуміє, що людські стосунки будуються на взаємних поступках, піклується про благополуччя інших.

- Шкала «Автономія» – високий бал характеризує респондента як самостійного та незалежного, здатного протистояти спробам суспільств змусити мислити та діяти певним чином. Він самостійно регулює власну поведінку, оцінює себе згідно власних критеріїв. Найнижчий бал свідчить про залежність від думки та оцінки оточуючих, опора в прийнятті важливих рішень на думку інших.
- Шкала «Управління оточенням». Високий бал свідчить про наявність у респондента влади та компетенції в управлінні своїм оточенням, контроль всієї зовнішньої діяльності, ефективне використання наявних можливостей, здатність створювати умови та обставини, що підходять для задоволення власних потреб та досягнення цілей. Низький бал характеризує респондента як людину, яка відчуває себе нездатною змінити або поліпшити обставини, що склалися. Безрозсудно ставиться до наявних можливостей. Позбавлена почуття контролю над оточуючим.
- Шкала «Особистісний ріст». Найбільший бал свідчить про наявність відчуття постійного розвитку, сприйняття себе самореалізуючим, відчуття власного постійного поліпшення з плином часу. Найменший бал – відсутність відчуття поліпшення та самореалізації, зацікавленості у житті, нездатність змінити свою поведінку.
- Шкала «Ціль в житті». Респондент з високим балом має ціль в житті та почуття направленості. Розуміє, що все його життя у минулому а також його сьогодення мають сенс. Він має наміри та цілі на все

життя. Низький бал – відсутність сенсу в житті, мало цілей, не має перспектив.

- Шкала «Самоприйняття». Найбільший бал – позитивне ставлення до себе, прийняття різних своїх сторін, позитивно оцінює своє минуле. Низький бал – відсутність задоволення самим собою, розчарування подіями свого минулого, бажання бути кимось іншим.

Опитувальник складається з 84 питань, в якому респонденту пропонують твердження, що стосуються його самого та його життя, відповідаючи на які, він повинен обрати відповідь, що найкраще відображає ступінь його погодження або незгоди.

**2. Шкала оцінки відносин С.Хендрік, RAS** – направлена на оцінку задоволеності подружніми або іншими близькими відносинами між дорослими людьми через суб'єктивні переживання партнерів щодо їх взаємин. За результатами тестування можна виявити недостатнє задоволення емоційних потреб партнерів, що призводить до зниження рівня задоволення стосунками загалом, не дивлячись на демонстрацію досить хорошої взаємної адаптації, що виявляється у згоді при вирішенні важливих сімейних питань та відсутності конфліктів. В основу оцінки Шкали відносин було покладено таке розуміння задоволеності відносинами, яке акцентує увагу на суб'єктивному емоційному досвіді взаємин, що відображає задоволеність психологічних потреб партнерів.

Дана шкала була запропонована автором у 1988 році. Вона складається з 7 питань, в яких наведені ствердження стосуються задоволення респондента стосунками з партнером.

**3. Опитувальник «Комунікативні реакції на ревності» Герреро-Андерсена, CRJ** – розроблений для виявлення ведучого типу поведінки людини в ситуації виникнення ревностей, з метою збереження стосунків. Дане опитування має сенс лише для людей, що знаходяться у романтичних стосунках та відчували почуття ревностей протягом останніх шести місяців. Ця методика дозволяє виміряти ступінь виразності наступних форм поведінки:

- активне дистанціювання, що виражається у дистанціюванні від партнера;
- негативна афективна експресія, що виявляється у вираженні своїх негативних почуттів партнеру;
- інтегративна комунікація – це спроби вирішення проблеми через взаємодію з партнером;
- дистрибутивна комунікація, що виражається у вигляді звинувачення, сварок з партнером;
- уникнення/заперечення – заперечення чи уникнення наявності проблем;
- насильницька взаємодія/загрози – вираження агресії та насильства по відношенню до партнера;
- контроль/обмеження – виявляється в організації заходів контролю за партнером;
- компенсація/заміщення – полягає у прояві спроб догодити партнеру, зробити йому щось приємне;
- маніпуляція – проявляється у спробах вплинути на партнера, на його почуття;
- контакт із суперником – виявляється у спробах протистояти супернику.

Методика складається з 52 запитань, де респондент оцінює, як часто він прибігав до різних форм поведінки, реагуючи на ревності за останні 6 місяців.

**4. Шкала самозвіту про ревності Брінгл** – допомагає краще зрозуміти себе та свої почуття, замислитися над характером стосунків з партнером, з'ясувати наявність проблем при вибудовуванні відносин та спонукає уважніше придивитись до самого себе. Адже для гармонії у стосунках надзвичайно важливо вміти розрізняти відчуття ненадійності та ревності. Шкала складається з 25 питань, в яких охарактеризовано 25 ситуацій, в яких людина могла б особисто опинитися або вже опинялася.

Респонденту пропонується оцінити свою вірогідну (або фактичну) реакцію в кожній з них.

## 2.2 Характеристика досліджуваних груп

Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі ПП «ДАС-інструмент», м.Миколаїв.

У експерименті взяли участь 30 працівників фірми (15 чоловіків та 15 жінок) від 25 до 55 років із загальним стажем подружнього життя від 1 до 26 років.

Відбір було проведено на добровільних засадах, головним критерієм була наявність шлюбу та почуття ревності у стосунках.

## 2.3 Результати дослідження та їх аналіз

Результати дослідження, проведеного за допомогою вказаного психодіагностичного інструментарію, наведено у таблицях 2.1-2.4, та на рис. 2.1-2.13.

*Табл. 2.1*

### Результати дослідження за допомогою Шкали психологічного благополуччя Ріфф, PWB

№	Психологічний добробут	Позит.с тос.	Автономія	Управл. оточ.	Особ. ріст	Ціль в житті	Самоприйняття
1	1	1	3	1	3	1	3
2	1	1	8	1	3	1	2
3	2	6	7	3	2	1	1
4	1	1	1	4	1	2	4

*Продовження табл. 2.1*

№	Психологічний добробут	Позит.с тос.	Автономія	Управл. оточ.	Особ. ріст	Ціль в житті	Самоприйняття
5	3	4	1	3	8	3	4
6	2	3	2	3	4	2	3
7	1	1	1	1	5	1	1
8	2	2	4	3	2	3	3
9	1	1	4	2	4	1	1
10	2	1	4	4	3	2	3
11	1	1	1	3	2	2	4
12	3	5	4	4	3	2	3
13	2	1	2	3	2	3	4
14	2	1	2	2	4	2	3
15	4	2	8	1	6	3	6
16	3	2	5	3	1	3	4
17	2	2	4	3	3	2	3
18	2	2	3	4	3	2	3
19	2	1	1	3	3	2	4
20	3	1	5	3	3	3	4
21	2	3	6	1	1	3	4
22	4	5	5	4	5	3	5
23	3	2	4	4	2	3	4
24	5	4	6	4	6	4	6
25	5	4	9	3	6	6	4
26	6	3	9	4	8	5	5
27	7	7	7	6	7	7	6
28	6	5	7	5	6	5	6
29	5	4	3	6	6	5	5
30	7	6	6	6	8	7	7

Представимо отримані дані за допомогою Шкали психологічного благополуччя Ріфф, у графічному вигляді на рисунку 2.1.



Рис. 2.1 – Графічне зображення результату дослідження за допомогою Шкали психологічного благополуччя Ріфф, PWB (психологічний добробут)

За результатами «Шкали психологічного благополуччя Ріфф, PWB», найвищі показники продемонстрували респонденти, що перебувають у шлюбі більше 5 років. До 5 років шлюбу чоловіки мають середній показник психологічного добробуту 1.85, а більше 5 років 4.5. Жінки ж, що у шлюбі до 5 років, мають середній показник психологічного добробуту 1.5, а більше 5 років 3.75. Як показують результати, чоловіки мають кращий стан психологічного благополуччя, ніж жінки та їх показники зростають з подружнім стажем.

Табл. 2.2

### Результати дослідження за допомогою Шкали оцінки відносин

#### С.Хендрік, RAS

№	Результат	№	Результат	№	Результат
1	1,4	11	2,9	21	3,6
2	1,9	12	2,7	22	3,9
3	2,3	13	3	23	3,1
4	2,1	14	3,1	24	3,1
5	1,1	15	2,9	25	3,4
6	1,7	16	3,6	26	4
7	2,6	17	3,1	27	4,7
8	2,9	18	3,6	28	4,3
9	2,6	19	3,4	29	4,4
10	2,7	20	3,7	30	3,9

Представимо отримані дані за допомогою Шкали оцінки відносин С.Хендрік, у графічному вигляді на рисунку 2.2.

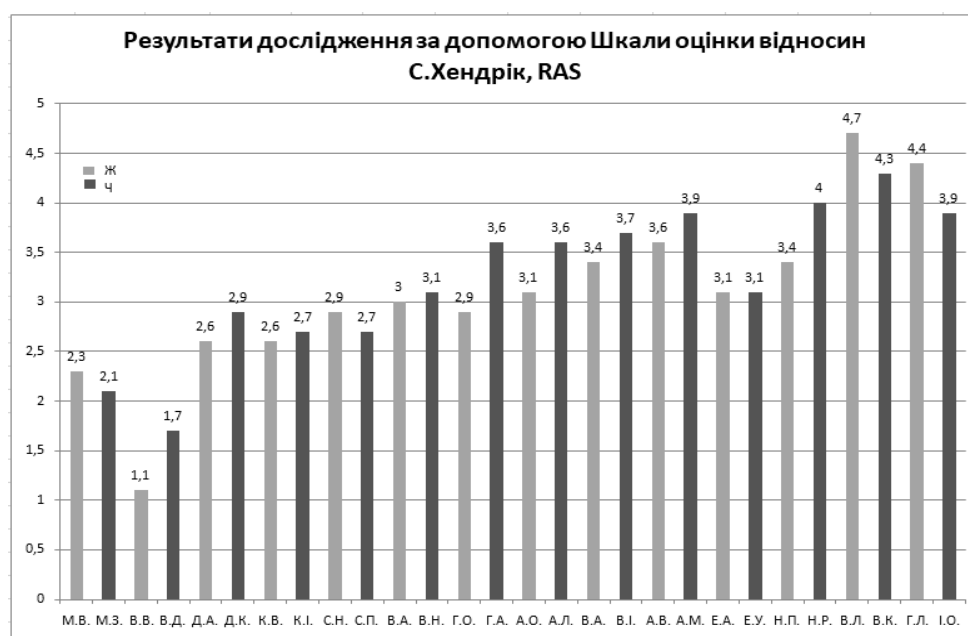


Рис. 2.2 – Графічне зображення результату дослідження за допомогою Шкали оцінки відносин С.Хендрік, RAS

За результатами тесту «Шкали оцінки відносин С.Хендрік, RAS» респонденти продемонстрували значне збільшення рівня задоволеності відносинами з партнерами після 5 років у шлюбі. До 5 років у шлюбі середній показник жінок 2.1, а чоловіків 2.68. Після 5 років шлюбу цей показник зростає, жінки: 3.75, чоловіки: 3.3. При цьому і чоловіки, і жінки показали однакову динаміку оцінки взаємовідносин у шлюбі.

Табл. 2.3

**Результати дослідження за допомогою Опитувальника  
«Комунікативні реакції на ревності» Герреро-Андерсена, CRJ**

№	Акт. дист.	Негат. афект. експрес.	Інтегр. комун.	Дистр. комун.	Уникн/запер.	Нас/загр.	Контр/обмеж.	Комп/заміщ.	Маніп.	Конт. із суперн.
	36	40	19	35	30	27	43	32	20	15
2	32	33	25	35	29	30	35	24	24	17
3	27	29	17	32	21	15	28	25	21	18
4	27	41	16	30	21	22	35	20	13	16
5	23	25	11	27	22	15	33	22	14	15
6	32	30	13	28	24	23	26	18	15	15
7	30	16	25	30	23	20	13	11	9	8
8	16	13	18	31	23	25	39	21	17	13
9	26	33	24	33	26	26	31	14	22	17
10	27	29	16	27	10	14	24	29	27	16
11	22	25	17	24	27	18	19	27	17	15
12	23	29	18	26	21	20	32	10	18	16
13	25	39	20	25	26	22	29	23	19	15
14	22	35	22	27	26	21	32	32	19	13
15	21	19	17	25	19	18	32	13	14	11
16	26	37	11	26	23	17	27	20	13	10
17	23	31	21	23	26	21	38	26	17	12
18	25	31	22	24	25	20	24	23	15	13
19	22	33	13	29	19	14	33	17	17	14
20	18	38	22	26	24	23	35	16	16	12



*Продовження табл. 2.3*

№	Акт. дист.	Негат. афект. експрес.	Інтегр. комун.	Дистр. комун.	Уникн/запер.	Нас/загр.	Контр/обмеж.	Комп/заміщ.	Маніп.	Конт. із суперн.
21	25	19	18	25	19	8	8	21	9	3
22	18	22	17	25	21	18	30	19	5	6
23	21	34	10	24	18	17	30	27	16	5
24	19	16	10	23	22	25	24	26	10	11
25	12	24	11	20	23	21	24	26	14	6
26	13	19	14	18	13	11	18	15	11	8
27	11	13	11	22	16	13	16	11	11	7
28	22	15	11	14	12	5	8	13	4	3
29	11	8	10	7	14	5	8	13	4	3
30	7	7	8	8	12	5	7	12	8	3

Представимо отримані дані за допомогою Опитувальника «Комунікативні реакції на ревності» Герреро-Андерсена, у графічному вигляді на рисунках 2.3-2.12.

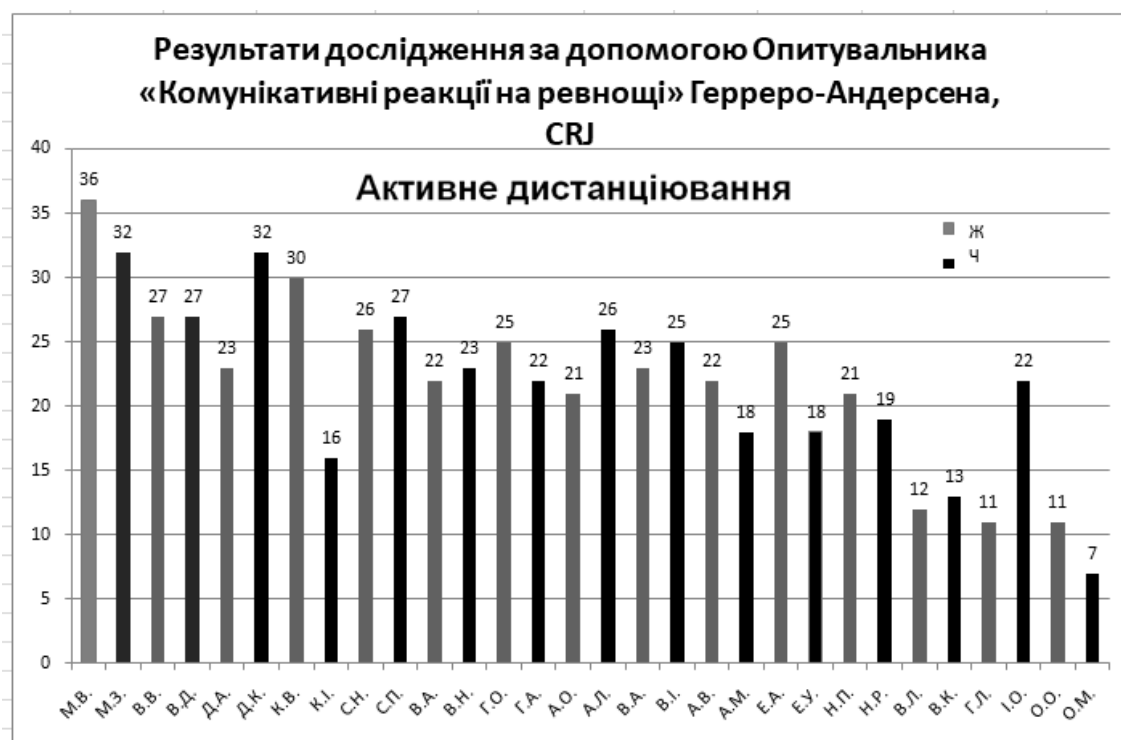


Рис. 2.3 – Графічне зображення результату дослідження за допомогою Опитувальника «Комунікативні реакції на ревнощі» Герреро-Андерсена, CRJ (Активне дистанціювання)

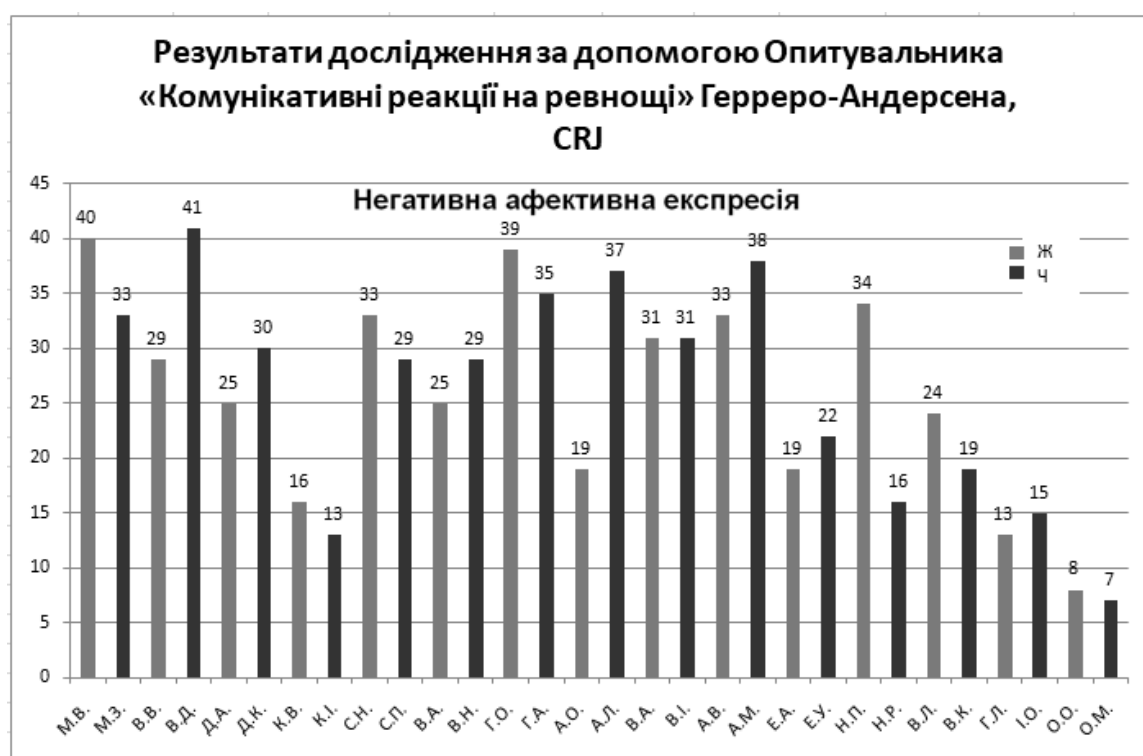


Рис. 2.4 – Графічне зображення результату дослідження за допомогою Опитувальника «Комунікативні реакції на ревнощі» Герреро-Андерсена, CRJ (Негативна афективна експресія)

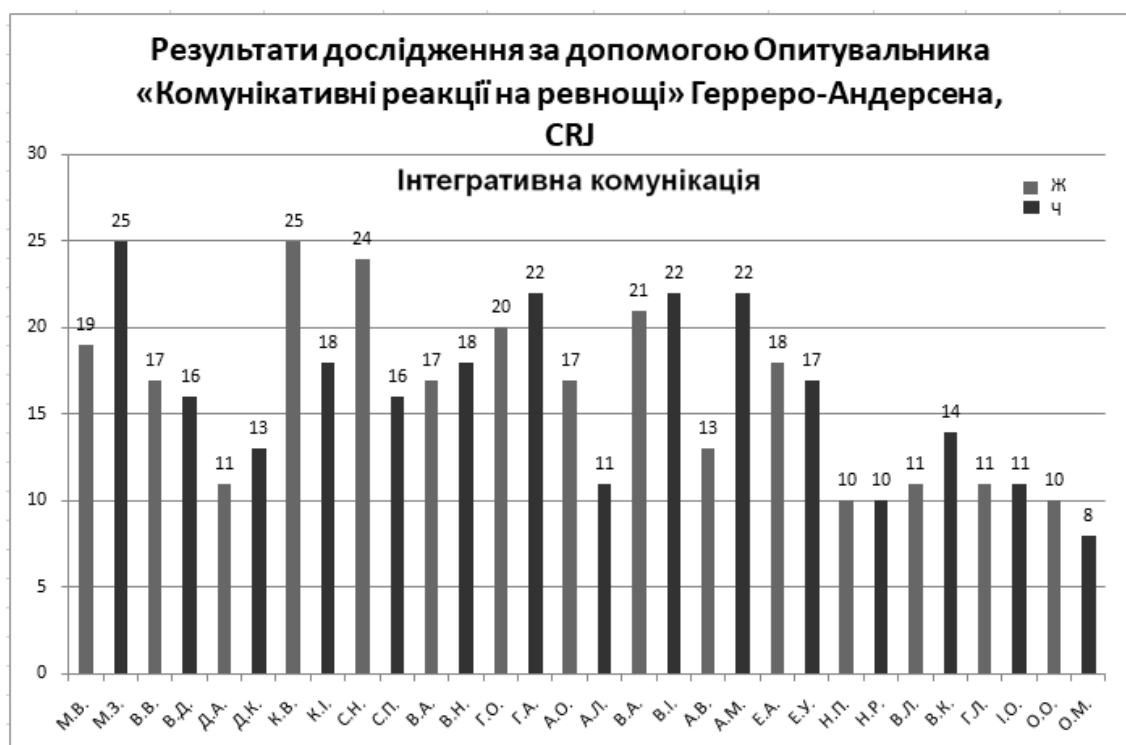


Рис. 2.5 – Графічне зображення результату дослідження за допомогою Опитувальника «Комунікативні реакції на ревнощі» Герреро-Андерсена, CRJ (Інтегративна комунікація)

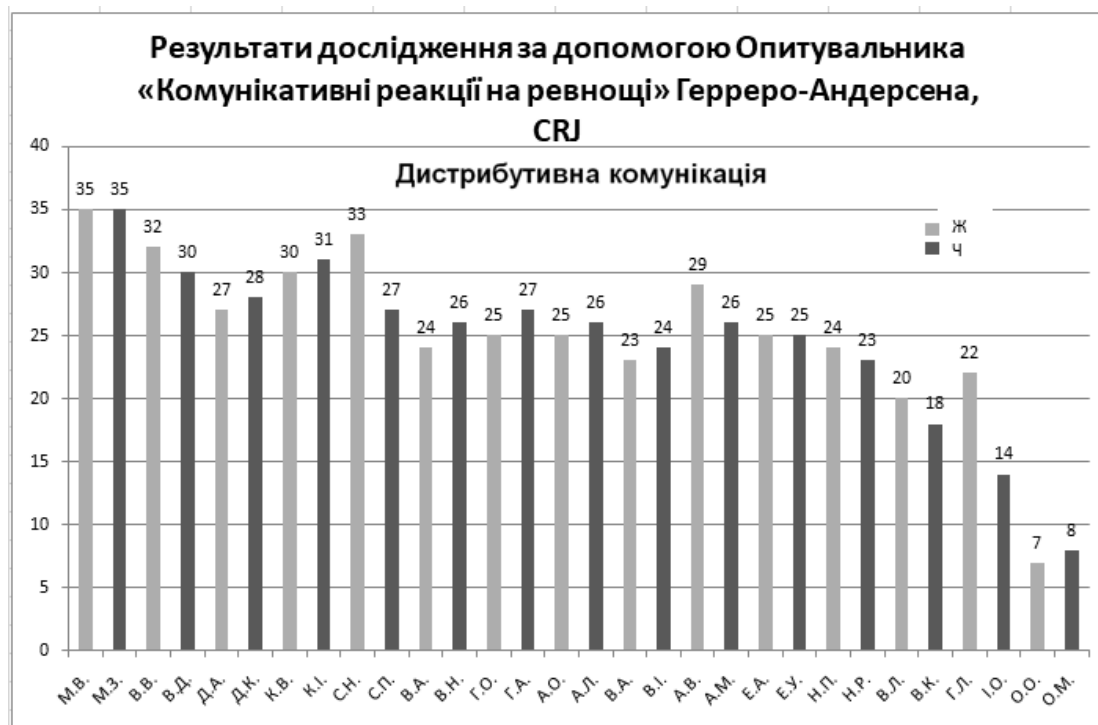


Рис. 2.6 – Графічне зображення результату дослідження за допомогою Опитувальника «Комунікативні реакції на ревнощі» Герреро-Андерсена, CRJ (Дистрибутивна комунікація)

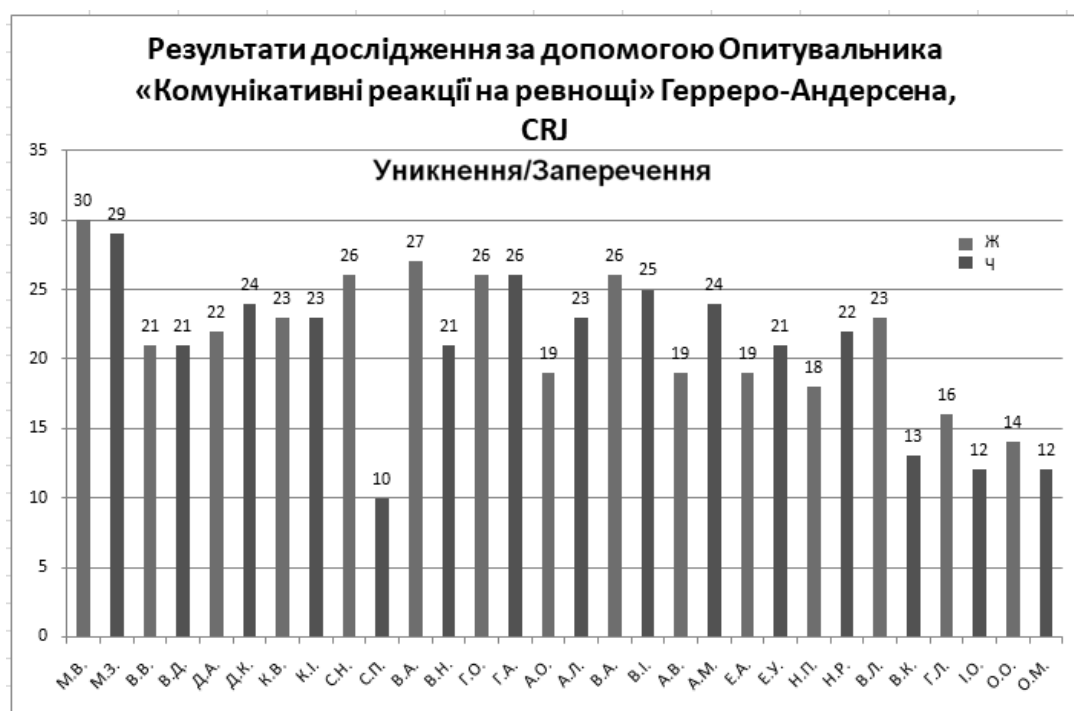


Рис. 2.7 – Графічне зображення результату дослідження за допомогою Опитувальника «Комунікативні реакції на ревності» Герреро-Андерсена, CRJ (Уникнення/Заперечення)

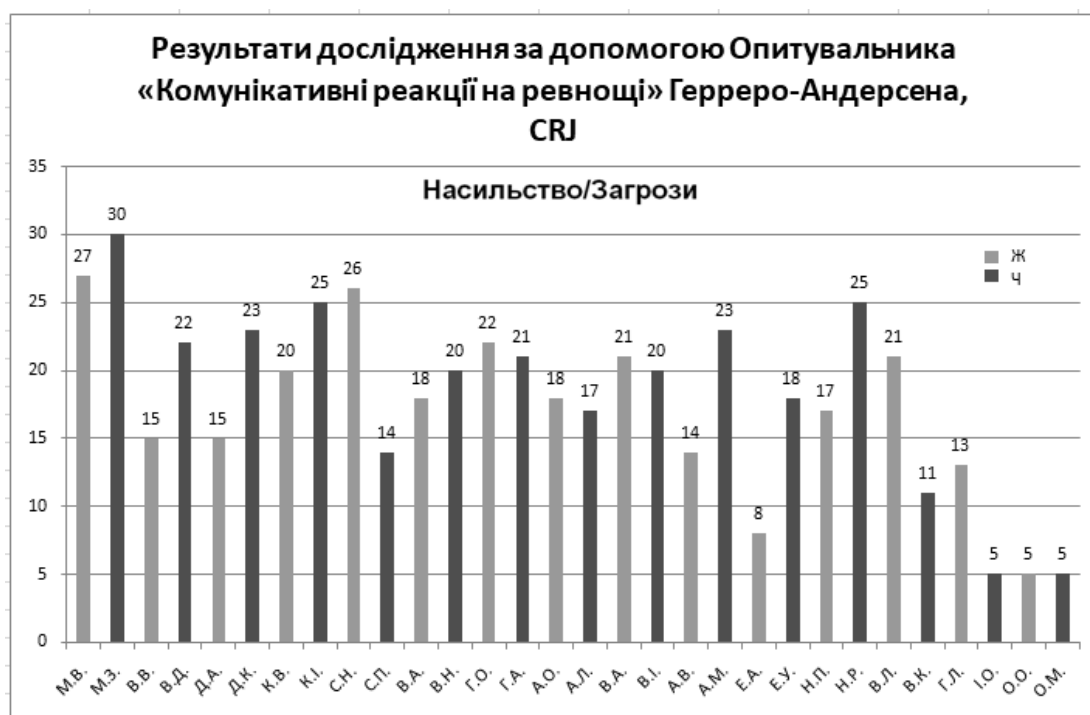


Рис. 2.8 – Графічне зображення результату дослідження за допомогою Опитувальника «Комунікативні реакції на ревності» Герреро-Андерсена, CRJ (Насильство/Загрози)

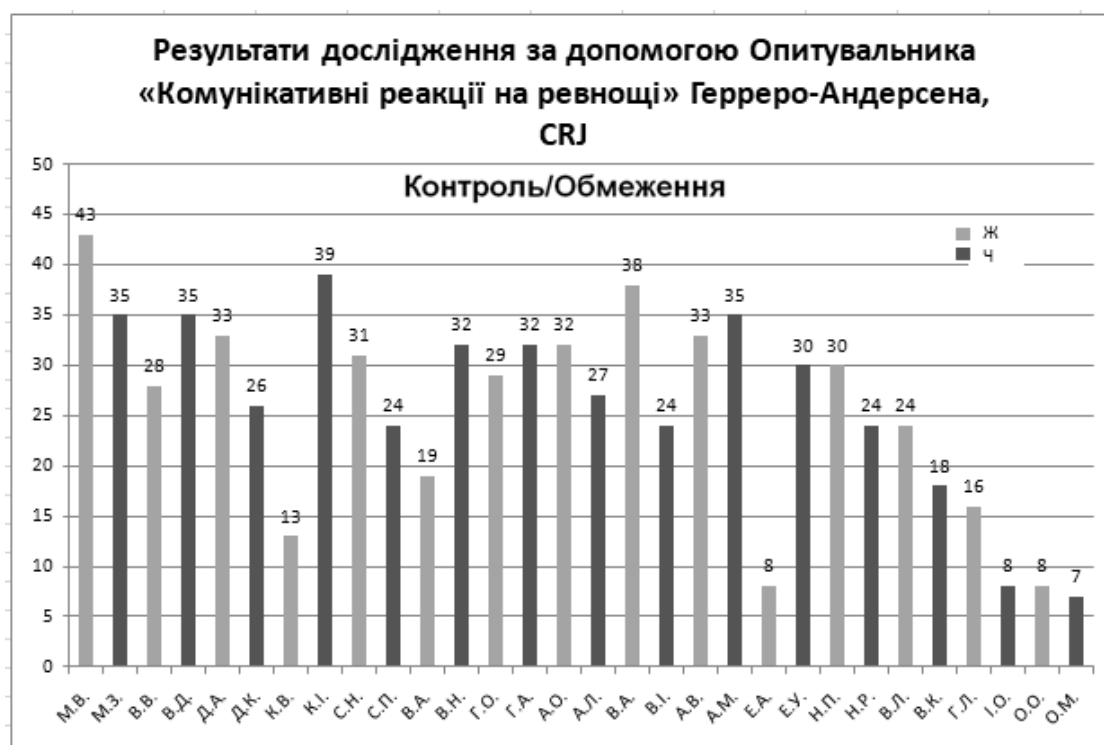


Рис. 2.9 – Графічне зображення результату дослідження за допомогою Опитувальника «Комунікативні реакції на ревності» Герреро-Андерсена, CRJ (Контроль/Обмеження)

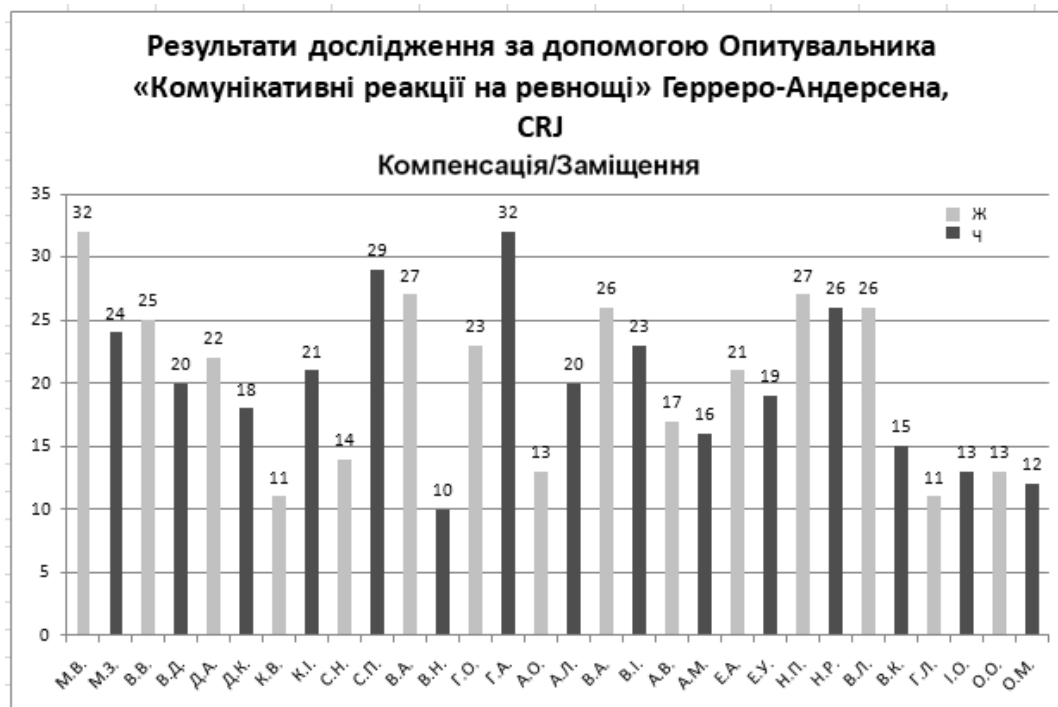


Рис. 2.10 – Графічне зображення результату дослідження за допомогою Опитувальника «Комунікативні реакції на ревності» Герреро-Андерсена, CRJ (Компенсація/Заміщення)

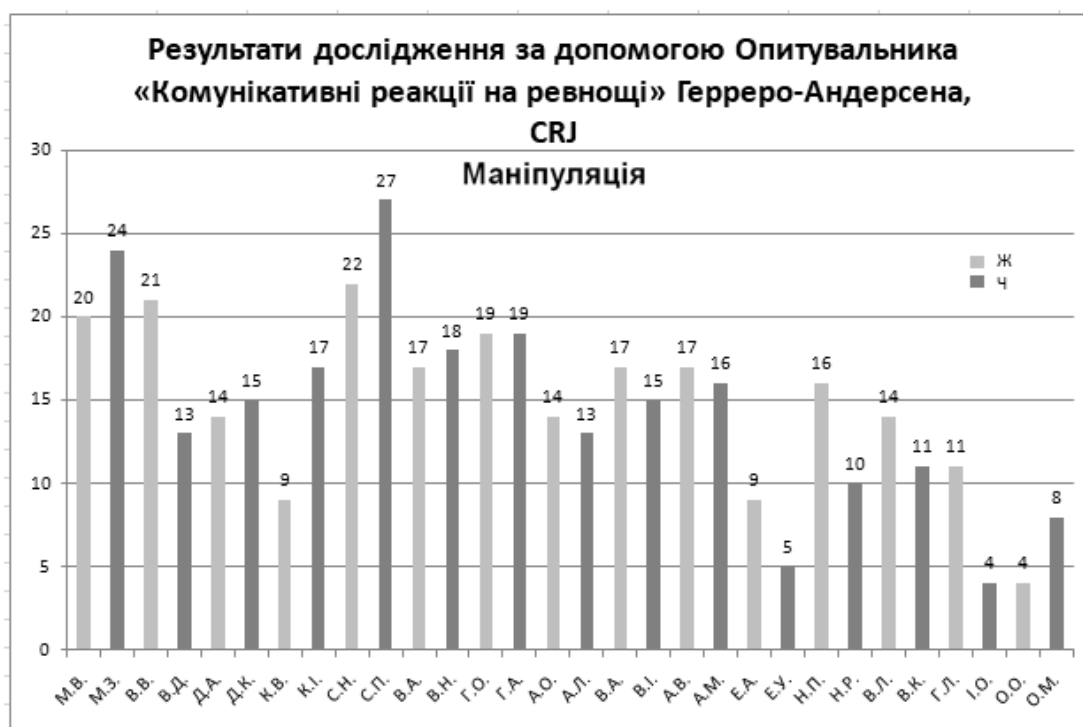


Рис. 2.11 – Графічне зображення результату дослідження за допомогою Опитувальника «Комунікативні реакції на ревнощі» Герреро-Андерсена, CRJ (Маніпуляція)

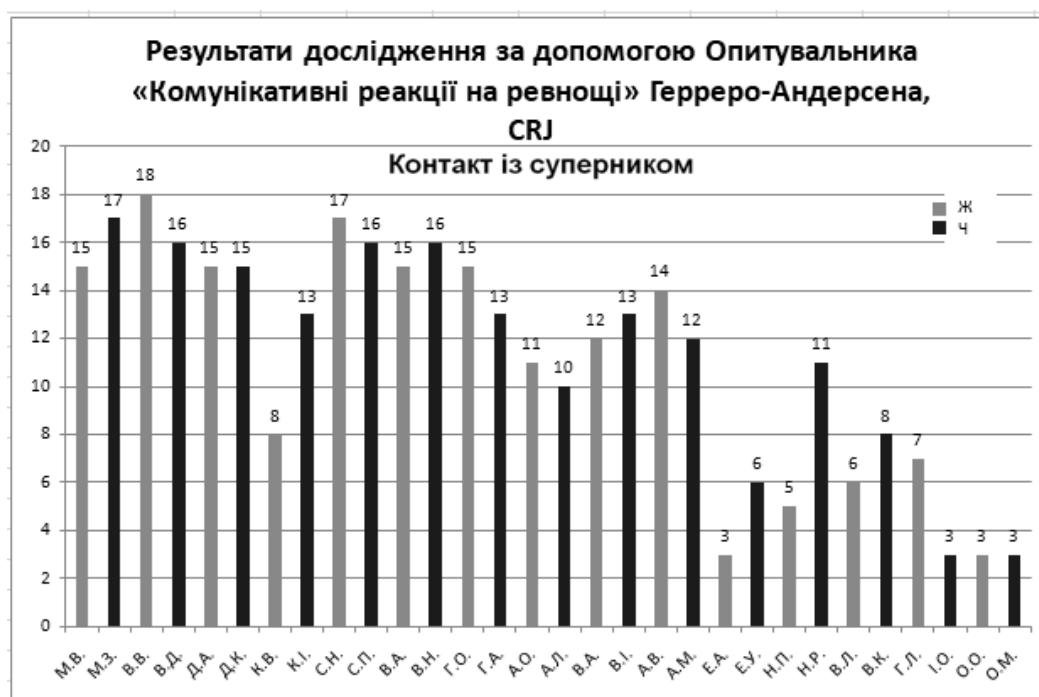


Рис. 2.12 – Графічне зображення результату дослідження за допомогою Опитувальника «Комунікативні реакції на ревнощі» Герреро-Андерсена, CRJ (Контакт із суперником)

Результати Опитувальника Опитувальника «Комунікативні реакції на ревності» Герреро-Андерсена, CRJ показали схожу з попередніми результатами тенденцію: після 5 років шлюбних стосунків ступінь виразності таких форм поведінки як активне дистанціювання, негативна афективна експресія, інтегративна комунікація, дистрибутивна комунікація, заперечення, насильницька взаємодія, контроль, компенсація, маніпуляція та контакт із суперником суттєво знижуються, особливо у представників чоловічої статі, але мають виключення.

Табл. 2.4

**Результати дослідження за допомогою Шкали самозвіту про ревності Брінгл**

№	Результат	№	Результат	№	Результат
1	73	11	65	21	47
2	70	12	58	22	40
3	96	13	58	23	31
4	59	14	57	24	26
5	70	15	52	25	30
6	70	16	50	26	26
7	72	17	51	27	20
8	58	18	50	28	21
9	70	19	46	29	37
10	62	20	50	30	25

Представимо отримані дані за допомогою Шкали самозвіту про ревності Брінгл, у графічному вигляді на рисунку 2.13.



Рис. 2.13 – Графічне зображення результату дослідження за допомогою Шкали самозвіту про ревнощі Брінгл

За результатами тестування «Шкали самозвіту про ревнощі Брінгл», чоловіки та жінки показали стабільну динаміку зниження рівню ревнощів у подружніх взаємостосунках по 5 роках перебування у шлюбі. Але чоловічі показники, на відміну від жіночих, майже прийшли до норми. Рівень ревнощів у респондентів прекрасної статі, навіть з плином багатьох років у шлюбі, залишається вище норми.

За результатами дослідження респондентів можна поділити на дві групи:

- тих, які прожили у шлюбі до 5 років;
- тих, що мають стаж подружнього життя більше 5 років.

Будучи у шлюбі до 5 років, респонденти демонструють здебільшого завищений рівень ревнощів, а після 5 років – показники значно знижуються. При цьому показники чоловіків майже приходять до норми, а у жінок рівень залишається трохи завищеним.



До того ж, на рівень ревнощів має вплив рівень психічного благополуччя, адже, від того, наскільки людина усвідомлює свою суть та своє місце у житті, залежать її стосунки з оточуючими, особливо з близькими.

### **Висновки до другого розділу**

З метою виявлення особливостей прояву ревнощів у подружніх взаємостосунках, на підставі поставленої мети та окреслених завдань, було проведено констатувальний експеримент, в рамках якого були використані наступні методики: Шкала психологічного благополуччя Ріф (PWB), Шкала оцінки відносин С.Хендрік (RAS), Опитувальник «Комунікативні реакції на ревнощі» Герреро-Андерсена (CRJ) та Шкала самозвіту про ревнощі Брінгл.

На підставі отриманих даних, були виокремлені психологічні чинники, що впливають на рівень ревнощів в подружніх взаємостосунках, як чоловіків, так і жінок, а саме: стаж подружнього життя та стать.

При узагальненні кількісних показників, виявлено, що рівень ревнощів – величина динамічна і прямопропорційна кількості років шлюбного життя. Також на рівень ревнощів великий вплив має стать: чоловічі показники в основному нижчі, та після 5 років шлюбних стосунків майже приходять до норми, у той час як показники жінок, навіть після 5 років стажу подружнього життя, знижуються, але залишаються вищими за норму.

Отже, за допомогою Шкали самозвіту про ревнощі Брінгл, було з'ясовано, що 30% опитуваних мають високі показники ревнощів, переважна більшість яких сімейні пари, що у шлюбі менше трьох років. А також 3.3% (одна жінка) мають завищений рівень ревнощів, порівняно з іншими.

За допомогою Шкали оцінки відносин С.Хендріка, з'ясовано, що з зростанням стажу подружнього життя зростає й позитивна оцінка відносин. Найвищі показники мають пари з подружнім стажем понад 20 років (13.3%).

## РОЗДІЛ 3

### РОЗРОБКА КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ УСУНЕННЯ ПРОЯВІВ РЕВНОЩІВ У ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМОСТОСУНКАХ

#### **3.1 Програма психологічної корекції прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках**

##### **Програма корекції прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках**

Нами була розроблена та впроваджена корекційна програма для подружніх пар, в яких партнери страждають від прояву ревнощів. Корекційна робота проводилась з експериментальною групою.

Програма спрямована на роботу з подружніми парами, які мають почуття ревнощів до партнера та проявляють їх.

##### **Мета:**

- розширити знання про ревнощі та їх прояв в подружніх взаємостосунках;
- знизити рівень прояву ревнощів;
- показати прийоми подолання ревнощів до партнера;
- актуалізувати діяльність, спрямовану на підвищення самооцінки ревнивців.

**Програма включає:** 4 напрямки, кожен з яких складається з групи вправ. Програму розраховано на 3 зустрічі. Ми сформували групу, що складається з 16 осіб (8 подружніх пар).

Нижче представлено програму психологічного тренінгу психотерапевтичної роботи з почуттям ревнощів та його проявами.

##### **Розроблено тематичні блоки:**

- виявлення власних почуттів ревнощів та знайомство з ними;
- осмислення почуття ревнощів як цілісного феномену;
- знайомство з природою цього почуття через взаємодію з партнером;

- усвідомлення того, що ревності можуть бути корисними для стосунків, якщо знаходяться під контролем.

Програма тренінгу включає курс з трьох занять, спрямованих на усунення прояву ревностей між партнерами та зняття стресу учасників групи.

В основі розробки та створення вправ та програми тренінгу використані сучасні напрямки психотерапії: гештальт терапія, когнітивно-поведінковий метод, психодрама. На заняттях використовуються групові методи (робота парами, обговорення), методичні прийоми та засоби проведення тренінгу (міні-лекції, ігри, вправи та ін.).

**Структура:** привітання, прийняття та обговорення правил, висловлювання побажань та очікувань, підведення підсумків. Наприкінці кожного заняття підводимо підсумки, обговорюємо враження, відчуття. Завершує заняття ритуал прощання, висловлювання особистих побажань.

## **ЗАНЯТТЯ 1**

**Ціль:** Знайомство учасників групи; навчання умовам тренінгу; освітлення та прийняття правил роботи в групі; виявлення власних почуттів ревностей та знайомство з ними.

### **Вступне слово тренера**

– Доброго дня, шановні! Рада привітати всіх учасників!

### **Вправа «Знайомство»**

**Мета:** знайомство та саморозкриття учасників групи, створення позитивної атмосфери. Час: на кожного учасника до 2 хв.

**Інструкція:** Назвіть своє ім'я та розкажіть коротко про себе. Зазначте те, що відрізняє вас від інших.

Ухвалення правил групи.

**Ціль:** вивчення основних правил тренінгу, сприяння організації ефективного простору для більш ефективної діяльності.

**Час:** 5 хв.

Учасникам групи повідомляється, що, з метою організації діяльності групи, необхідно обговорити правила, яких необхідно дотримуватись на кожному занятті. Ми рекомендуємо такі правила, як конфіденційність, відвертість, щирість, повага до інших учасників групи, обговорення лише того, що відбувається у групі, активна участь, говорити лише від власного імені та про власні почуття.

### **Міні-лекція «Визначення поняття ревнощів та особливостей їх прояву»**

**Мета:** ознайомитися з поняттям ревнощів.

**Час:** 5 хв.

Існують різні визначення поняття «ревнощі»: це і пристрасна недовіра, і сумніви у відданості, і страх чужого успіху. Відносно стосунків між чоловіком та жінкою, дане поняття розглядається як з позитивної, так і з негативної сторони: ревнощі як складова інтимних стосунків, що говорить про силу потягу; ревнощі як емоція, що не стосується кохання; ревнощі як егоїзм в статевих стосунках.

Зазвичай ревнощі проявляються через механізм психологічного захисту – проекцію та реактивне утворення. Проектуючи власні думки, фантазії та переживання, людина приписує їх своєму партнеру: так, маючи зв'язок на стороні, вона починає ревнувати свого партнера з найменшого приводу. При реактивному утворенні як формі прояву ревнощів, все відбувається навпаки: людина виражає покірність, смиренність замість негативного вираження почуттів.

Прояв ревнощів напряду залежить від фази любовних стосунків.

Перша фаза характеризується уявленням ідеального коханого, платонічним коханням до людини, що схожа на ідеал. У деяких людей ревнощі проявляються вже на цій стадії любовних стосунків.

Друга фаза – це фаза пристрасності та розпалу почуттів – найбільш сприятливі умови для виникнення ревнощів, коли в період виникнення

взаємного кохання обидва партнера однаково стурбовані ставленням до них коханої людини, та обидва побоюються втратити коханого.

Третя фаза розвитку стосунків – це період, коли почуття стають більш спокійними, родинними. Ревнощі, якщо вони були, рідко зберігають свою попередню силу, їх інтенсивність знижується, але в деяких випадках вони все ж зберігаються.

У стосунках між чоловіком та жінкою існують не тільки природні, об'єктивні ревнощі, а й патологічні, які згубно впливають на сімейні та любовні взаємостосунки. Такі патологічні почуття поділяються на:

1. Параноїдальні ревнощі – коли ревнивець проектує свої бажання на інших людей, переконуючись, що його партнер небезпечно бажаний для інших.

2. Нарцисичні ревнощі – властиві людям, особистість яких базується на підтримці самоповаги шляхом підтвердження з боку оточуючих.

3. Психопатичні ревнощі – є найбільш бурними та приймають найбільш патологічні форми та наслідки. Основною проблемою є нездатність людини постійно контролювати свої імпульси та реакції.

4. Мазохістичні ревнощі – властиві людям, які вважають, що вони можуть зацікавити чи бути коханими лише в момент страху, тривоги та страждання.

5. Шизоїдні або уникаючі ревнощі – такі люди несвідомо та цілеспрямовано створюють фантазії про ревнощі, щоб створити або зберегти міжособистісну дистанцію з партнером. В своїх ревнощах вони не проявляють надмірну тривогу та емоції.

6. Істеричні ревнощі – ревнивці дуже емоційні, чуттєві та демонстративні, звикли бути в центрі уваги коханої людини та отримувати задоволення. Такі почуття завжди носять яскравий емоційний характер і часто пов'язані з підозрами зради в сексуальному плані, а не в духовному.

7. Обсесивно-компульсивні ревності – характеризуються схильністю формувати нав'язливі думки та дії. Такий ревнивець малоемоційний, оперує раціональними поясненнями та фактами.

Існують також гендерні відмінності у проявах ревності. Так, у своїй боротьбі жінки направляють свою стратегію у бік партнера, а чоловіки – навпаки, на конкурента.

Ревності чоловіки переживають важче і глибше, ніж жінки. Це пояснюється тим, що чоловіки, на відміну від жінок, відкрито не говорять про свої проблеми з іншими і не можуть зняти душевної напруги. Побоюючись вразити свою чоловічу гідність, вони переживають все на самоті.

Коли почуття ревності ретельно пригнічується, воно може взагалі не проявлятися зовні, але відбивається на фізичному та психічному здоров'ї особистості. Хронічні тілесні нездужання часто є наслідком пригнічених страждань. Приховані та незадоволені очікування одного з партнерів призводять до ще більших труднощів у взаєминах.

У будь-якому випадку ревності не проходять безслідно ні для чоловіків, ні для жінок, незважаючи на те чи вони закохані, чи прожили багато років разом як подружжя. Рано чи пізно у відносинах намітиться розлад, який може призвести до повного розриву стосунків, якщо ревнивець чи ревнивиця вчасно не зупиниться і не замислиться над своєю поведінкою.

### **Очікування учасників**

**Ціль:** визначення та усвідомлення учасниками групи власних очікувань від тренінгових занять.

**Час:** до 1 хв. на кожного учасника.

**Інструкція:** Скажіть по черзі по колу: «Я очікую від сьогоднішнього тренінгу ....»

**Методичні поради тренеру.** Збір очікувань є обов'язковою структурною вправою, що мусить бути на кожному занятті. Важливо, щоб кожен з учасників групи промовив своє очікування вголос: це надасть можливість учасникам визначити свої цілі та взяти на себе відповідальність за

їх реалізацію. Зверніть увагу, що учасники групи орієнтовані на результат. Потрібно направити їх зусилля на досягнення та закріплення результату.

**Вправа «Бурхливий струмочок».**

**Ціль:** Налаштування учасників на позитивну взаємодію, встановлення міжособистісних контактів.

**Час:** 5 хв

**Інструкція:** всі сідають в коло, якомога ближче один до одного. Праву руку кладуть на коліно сусіда праворуч, а ліву на коліно сусіда зліва. По колу, по черзі, легенько ляскаючи руками по колінах сусідів, повторюють рух води в гірському струмочку, поступово прискорюючи темп.

**Вправа «Мої якості».**

**Ціль:** Формування адекватної самооцінки.

**Час:** 10 хв.

**Інструкція:** Кожному учаснику роздають аркуш паперу. Потрібно розділити його на дві колонки. Одну колонку підписати «Хочу позбутися», другу колонку підписати «Хочу придбати». Заповнити обидві колонки. Після закінчення роботи, учасники зачитують ті якості, який вони записали у колонках і пояснюють причини такого вибору.

**Вправа «Люблю – не люблю»**

**Ціль:** Навчитися виразно демонструвати позитивне та негативне власне ставлення до власних уподобань.

**Час:** 5 хв

**Інструкція:** Ведучий: у кожного з нас, і у мене і у вас, існують ситуації, які ви сприймаєте позитивно (любите) і ті, які вам не подобаються (не любите). Зараз кожен з вас по черзі, буде продовжувати певну фразу «Я дуже люблю, коли.....», і «Я дуже не люблю, коли...» але дуже виразно, як голосом, так і мімікою і жестами.

**Вправа «Комплімент»**

**Ціль:** підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис.

**Час:** 5 хв.

**Інструкція:** Ведучий кидає учаснику м'яч, при цьому каже комплімент. Комплімент – це люб'язний вислів із похвалою. Отже, згадайте найкращі риси учасників і, звертаючись до кожного на ім'я, скажіть комплімент.

**Обговорення:**

- Кому було важко сказати іншій людині (партнеру) комплімент?
- Кому було приємно чути гарні слова на свою адресу?

**Вправа «Вигадай смішну нісенітницю».**

**Ціль:** Формування впевненості в собі, зняття тривожності.

**Час:** 5 хв.

**Інструкція:** Ведучий читає учасникам початок страшної розповіді. Учасникам по черзі необхідно придумати смішне продовження і закінчення, тобто перетворити страшну розповідь на смішну нісенітницю.

**Релаксаційна вправа «Морський бриз»**

**Ціль:** Зняття стресу та напруги, релаксація.

**Час:** 10 хв.

**Інструкція:** Ведучий вмикає релаксаційної музики «Звуки моря».

**Ведучий:**

– Влаштовуйтеся зручніше. Закрийте очі. Прислухайтесь до звуків: шуму морських хвиль, крикам чайки. Дихайте спокійно і рівно. Дамо нашим ручкам і ніжкам відпочити, витягнемо і розслабимо їх. Прислухайтесь до свого дихання. Дихання рівне і спокійне. Дозвольте всьому тілу трошки розслабитися і відпочити. Ви відпочиваєте на піщаному пляжі. Світить сонечко та зігріває вас своїми променями. Навкруги все тихо і спокійно. Ви дихаєте легко і вільно. Ви занурилися у глибокий чарівний сон. Вії опускаються, очі закриваються. Ми спокійно відпочиваємо, сном чарівним засинаємо. Руки відпочивають, ноги теж відпочивають, засинають. Дихається рівно, легко, глибоко. Ми спокійно засинаємо, сном чарівним засинаємо. Добре нам відпочивати, та тепер пора вставати. Потягнулися, посміхнулися, очі відкриваються, люди піднімаються.



## **Заняття 2**

**Ціль:** вивчення ставлення до власних почуттів, осмислення почуття ревності як цілісного феномену; знайомство з природою цього почуття через взаємодію з партнером.

Вступне слово тренера

– Доброго дня, шановні! Рада всіх знову бачити.

### **Очікування учасників**

**Мета:** визначення та усвідомлення учасниками групи власних очікувань від тренінгових занять.

**Час:** до 1 хв. на кожного учасника.

**Інструкція:** Скажіть по черзі по колу: «Я прийшов на тренінг з ...Я очікую від сьогоднішнього тренінгу ....»

### **Вправа "За що мене любить ".**

**Ціль:** Вчити висловлювати позитивні ствердження від свого імені до близьких та близьких до себе.

**Час:** 5 хв.

**Інструкція:** Учасникам пропонується сказати за що їх люблять рідні і за що вони люблять своїх рідних.

### **Вправа «Такі різні настрої».**

**Ціль:** Навчити розрізняти позитивні та негативні емоції.

**Час:** 15 хв.

**Інструкція:** Кожен учасник отримує набір карток на яких зображені люди, що знаходяться у різних емоційних станах. Учасникам пропонують розглянути зображення людей, розкласти на дві купки (позитивні-негативні) і пояснити, за якими ознаками вони визначили такі протилежні стани. Потім спробувати виразно відтворити пару протилежних емоцій

### **Вправа «Мої страхи»**

**Ціль:** Позбавлення страху через розповідь вголос та через матеріалізацію страху через малюнок.

**Час:** 30 хв.

**Інструкція:** Ведучий розповідає учасникам про свої власні страхи, тим самим показуючи, що страх – нормальне людське почуття і його не треба соромитися. Потім учасники самі розповідають чого вони боялися коли були маленькими. Малювання на тему «Мої страхи» Учасники малюють свої страхи, не показуючи нікому. Потім їм пропонується порвати свої «страхи» на малесенькі шматочки і викинути у кошик для сміття.

### **Вправа «Сонечко»**

**Ціль:** підвести підсумки заняття, оцінка учасниками отриманого досвіду, щодо його значимості.

**Час:** 10 хв.

**Інструкція:** Кожен учасник розповідає, що дізнався на занятті, яку нову інформацію почув, що запам'яталося найбільше. Учасник тримає в руках іграшкове сонечко, і після розповіді віддає іншому учасникові.

### **Підведення підсумків**

**Ціль:** систематизація та асиміляція отриманої на занятті інформації.

**Час:** 10 хвилин.

**Інструкція:** Згадайте, що сьогодні відбувалося на занятті. Дайте відповіді на такі питання: Що нового, важливого ви дізналися сьогодні? Які висновки зробили сьогодні?

## **Заняття 3**

**Ціль:** усвідомлення того, що ревності можуть бути корисними для стосунків, якщо знаходяться під контролем.

### **Вступне слово тренера**

– Доброго дня, шановні! Я рада знову вас вітати!

### **Очікування учасників**

**Мета:** визначення та усвідомлення учасниками групи власних очікувань від тренінгових занять. Час: до 1 хв. на кожного учасника.

**Інструкція:** Скажіть по черзі по колу: «Що сталося у вашому житті після першого тренінгу? Які свої почуття ви усвідомили та обдумали? Що очікуєте від сьогоднішнього заняття?»

### **Вправа «Крамничка бажань»**

**Ціль:** Осмислення та усвідомлення власних життєвих цінностей. Зосередження на уявленні про себе, про свої особливості, обмірковуванні, що б їм хотілося змінити.

**Час:** 30 хв.

**Інструкція:** Один з учасників групи приходять до «Крамнички бажань», продавець в якій – ведучий. Продавець-чарівник може запропонувати учаснику все, що тільки можна побажати: здоров'я, кар'єру, успіх, щастя, любов. Але вимагає, щоб покупець теж заплатив за це тим, що цінує в житті: здоров'ям, любов'ю і т.д. Учасники можуть зосередитися на уявленні про себе, про свої особливості, обмірковуванні, що б їм хотілося змінити.

### **Ведучий:**

– Я хочу запропонувати вам вправу, яка дасть вам можливість подивитися на самих себе. Уявіть собі, що гуляючи лісом, ви раптово потрапляєте на стежку, яка виводить вас до якогось старого будинку. Вам стає цікаво, і ви заходите в середину. Це – стара крамничка, причому чарівна. Тепер уявіть, що я – продавець цієї крамнички. Ласкаво просимо! Тут ви можете придбати що-небудь, але не речі, а риси характеру, здібності - все, що побажаєте. Але є ще одне правило: за кожен якість, ваше бажання ви повинні віддати що-небудь, іншу якість або від чогось відмовитися. Той, хто побажає скористатися чарівною лавкою, може підійти до мене і сказати, чого він хоче. Поставлю питання: «А що ти віддаси за це?» Він повинен вирішити, що це буде. Обмін відбудеться, якщо хто-небудь з групи захоче придбати цю якість, здатність, вміння, то, що віддається, або якщо мені, хазяїнові лавки, здасться цей обмін рівноцінним, сподобається ця здатність, вміння. Кожен учасник групи повинен спробувати зробити хоча б одну покупку.»

Обговорення результатів «обміну» з групою.

**Вправа «Мої якості».****Ціль:** Формування адекватної самооцінки.**Час:** 10 хв.

**Інструкція:** Кожному учаснику роздають аркуш паперу. Розділити його на дві колонки. Одну колонку підписати «Хочу позбутися», другу колонку підписати «Хочу придбати». Заповнити обидві колонки. Після закінчення роботи, учасники зачитують ті якості, який вони записали у колонках і пояснюють причини такого вибору якостей.

**Вправа: «Руки»**

**Ціль:** Навчити використовувати тактильний контакт як засіб вираження емоційного ставлення до іншого.

**Час:** 5 хв.

**Інструкція:** Учасники працюють в парах. Ведучий пропонує: познайомитися руками, посваритися руками, помиритися руками.

**Вправа: «Гучний дім».**

**Ціль:** Викликати емоцію радості. Показати здатність виразити цю емоцію силою звуку голосу.

**Час:** 5 хв.

**Інструкція:** Ведучий: Зараз ми побудуємо 10-ти поверховий будинок, але цеглини у нас будуть уявними (Учасники беруть уявні цеглини почергово і будують «голосом» будинок). Хором: «Кладу цеглину, 1-й поверх! (Низький тембр голосу, вимовляють тихо. З кожним поверхом підвищується тембр і звук голосу), 10-й поверх! – висока тональність голосу, крик.

**Підведення підсумків****Ціль:** систематизація та асиміляція отриманої на занятті інформації.**Час:** 10 хвилин.

**Інструкція:** Згадайте, що сьогодні відбувалося на занятті. Дайте відповіді на такі питання: Що нового, важливого ви дізналися сьогодні? Які висновки зробили сьогодні?

**Заключне слово тренера:**

Під час тренінгу ви усвідомили свою почуття і спробували зрозуміти їх справжню причину. Вам необхідно пам'ятати, що коли відчуваєте ревності до свого партнера, вам необхідно не поспішати з рішеннями та почекати, охолонути. Якщо ви не впевнений у своїй значущості, то слід звернути увагу на себе, підвищити самооцінку, а не діймати своїми підозрами партнера. Ви повинні пам'ятати, що ревності так чи інакше присутні в нашому житті. Вони можуть як підігріти згасле полум'я почуттів та відродити кохання, так і спалити все вщент та зруйнувати навіть найміцніші стосунки.

### **3.2 Аналіз результатів формуючого експерименту**

Всю вибірку піддослідних (30 осіб) було розділено на контрольну та експериментальну групи. В обох групах були представники обох статей, які мали різний стаж подружніх взаємостосунків та різний прояв ревностей.

Впровадивши корекційну програму, було проведено контрольний зріз з метою виявлення оцінки ефективності впровадженої програми. Повторну діагностику здійснено за допомогою методик, які були використані при проведенні констатувального експерименту:

1. Шкала психологічного благополуччя Ріфф, PWB;
2. Шкала оцінки відносин С.Хендрік, RAS;
3. Опитувальник «Комунікативні реакції на ревності» Герреро-Андерсена, CRJ;
4. Шкала самозвіту про ревності Брінгл.

Проведено аналіз за Шкалою психологічного благополуччя Ріфф (PWB), Шкалою оцінки відносин С.Хендрік (RAS) та Шкалою самозвіту про ревності Брінгл після корекції після впровадження корекційної програми в експериментальній групі. Результати наведено в табл. 3.1 – 3.3.

*Таблиця 3.1*

#### **Співвідношення середніх значень за Шкалою психологічного благополуччя Ріфф (PWB) після корекції**

№		Низький	Середній	Високий
1.	Психологічний добробут	5	7	3
2.	Позитивні відносини	3	8	4
3.	Автономія	5	8	2
4.	Управління оточенням	8	6	1
5.	Особистісний ріст	6	5	4
6.	Ціль у житті	10	4	1
7.	Самосприйняття	3	10	2

Таблиця 3.2

**Співвідношення середніх значень за Шкалою оцінки відносин  
С.Хендрік (RAS) після корекції**

Рівень	Низький	Середній	Високий
Показники	3	10	2

Таблиця 3.3

**Співвідношення середніх значень за Шкалою самозвіту про  
ревності Брінгл після корекції**

Рівень	Низький	Середній	Високий
Показники	12	3	0

Для наочності було порівняно результати співвідношення середніх значень основних та супутніх показників рівня ревності у подружніх стосунках контрольної та експериментальної груп (констатуючий та формуючий експеримент).

Наступним кроком був аналіз формуючого експерименту за Шкалою психологічного благополуччя Ріфф, результати подали у вигляді таблиці (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Порівняння результатів експериментальної та контрольної груп за  
Шкалою психологічного благополуччя Ріфф (PWB)**

№	Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
		Контр. група	Експер. група	Контр. група	Експер. група	Контр. група	Експер. група
1.	Психологічний добробут	70%	33.4%	30%	46.6%	0	20%
2.	Позитивні відносини	66.7%	20%	33.3%	53.4%	0	26.6%
3.	Автономія	36.7%	33.4%	50%	53.4%	13.3%	13.2%
4.	Управління оточенням	60%	53.4%	40%	40%	0	6.6%
5.	Особистісний ріст	53.3%	40%	36.7%	33.4%	10%	26.6%
6.	Ціль у житті	76.7%	66.8%	23.3%	26.6%	0	6.6%
7.	Самосприйняття	40%	20%	60%	66.8%	0	13.2%

Ми бачимо, що в експериментальній групі рівень «Психологічного добробуту» після корекційної роботи збільшився, на відміну від контрольної групи: низький рівень добробуту зменшився на 36.6% , а середній та високий рівні збільшилися на 16.6% та 20% відповідно.

Можна сказати, що в експериментальній групі значно підвищилися показники позитивних відносин між партнерами: процент респондентів, що мали низький рівень зменшився з 66.7% до 20%, а середній та високий рівень зросли на 20.1% та 26.6% відповідно. Показники «Автономії» залишилися майже без змін: низький рівень зменшився всього на 2.3%, середній зріс на 3.4%, високий – збільшився всього на 0.1%. Показники «Управління оточенням» також залишилися майже без змін: на 6.6% зменшилися показники низького рівня, середній рівень залишився без змін, а показники високого рівня зросли на 6.6%. Показники «Особистісного росту» респондентів

підвищились на 13.3% (-13.3%; 3.3%; 16.6%). Показники «Ціль у житті» зросли на 9.9% (-9.9%; 3.3%; 6.6%). Показники за графою «Самосприйняття» значно підвищились: 20% (-20%; 6.8%; 13.2%).

Тепер подивимось на зміну в показниках Рівня задоволеності відносинами між респондентами контрольної та експериментальної груп (табл. 3.5).

*Таблиця 3.5*

**Порівняння результатів експериментальної та контрольної груп за Шкалою оцінки відносин С.Хендрік (RAS)**

	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Контр. група	Експер. група	Контр. група	Експер. група	Контр. група	Експер. група
Показники	33.3%	20%	63.3%	66.8%	3.3%	13.2%

Провівши аналіз результатів контрольної та експериментальної груп, прослідкували тенденцію зростання задоволеності відносинами у подружніх взаємостосунках на 13.3 %.

Завершальним кроком є аналіз результатів показників рівня ревнощів у подружніх взаємостосунках за результатами тесту «Шкала самозвіту про ревнощі» (табл. 3.6).

*Таблиця 3.6*

**Порівняння результатів експериментальної та контрольної груп за Шкалою самозвіту про ревнощі Брінгл**

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
--	----------------	-----------------	----------------



	Контр. група	Експер. група	Контр. група	Експер. група	Контр. група	Експер. група
Показники	66.7%	80%	30%	20%	3.3%	0

Як бачимо, на фоні підвищення показників психологічного добробуту та рівня задоволеності відносинами, рівень ревнощів у подружніх взаємостосунках знизився на 13.3%.

### **3.3 Розробка рекомендацій для чоловіків та жінок, щодо подолання емоційної залежності**

З метою профілактики прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках було розроблено ряд рекомендацій для партнерів обох статей, незалежно від стажу подружнього життя.

1. Для зниження рівня агресивності та тривожності необхідно розвивати емоційно-чуттєву сферу, щоб підвищити рівень вираження позитивних емоцій. Для цього необхідно більше часу проводити на свіжому повітрі, бажано в усамітненні: парк, ліс, берег моря чи річки чудово підійдуть для цього. Чудово допоможе також заняття спортом на природі, а особливо медитація.

2. Оскільки емоційно-чуттєва сфера напряму пов'язана з вольовою, то необхідно також зміцнювати свою силу волі шляхом досягнення спочатку дрібних результатів, постійно збільшуючи та закріплюючи свої досягнення. Для кращої наочності добре завести щоденник і записувати всі досягнення та емоції, що виникають по цьому.

3. Для підвищення контролю над своїми емоціями, потрібно насамперед розуміти емоції людей, що знаходяться поруч. Для цього потрібно підвищити свій рівень рефлексивності та емпатії. Спробуйте відверто розмовляти з людьми, обговорювати проблеми, а не тікати від них. У тяжких випадках краще звернутися по допомогу до психолога.

4. Потрібно відмовитись від контролю над партнером. Для цього, насамперед, необхідно взяти свої емоції під контроль. Потрібно перестати вимагати від партнера проявів емоцій та любові, уваги та розуміння. Потрібно, перш за все, налагодити власне життя: знайти для себе заняття, яким хотілося б займатись, але не було на те часу, спорт, творчі хобі, читання літератури, все це займає час, і через заглибленість у такі заняття, не буде вистачати часу на контроль партнера. Також можна зайнятись саморозвитком, тобто покращити свої знання в певній галузі – це позитивно відобразиться не тільки на особистості, а й підвищить її значимість у очах партнера.

5. Визначення цілей власного життя та намічення шляхів їх досягнення. Для цього потрібно провести аналіз власних бажань, виокремити цілі для досягнення та намітити шляхи їх виконання. Це необхідно для підвищення та закріплення самооцінки особистості, віднайдення самого себе та пошук ресурсів для цього.

Якщо ж ревнощі доставляють проблеми, турбують, не дають жити повноцінним життям і людина не в змозі самотужки подолати це негативне почуття, в такому випадку допоможе консультація психолога. Досвідчений фахівець допоможе розібратися в причинах ревнощів, дасть корисні рекомендації, допоможе почати нове, вільне від ревнощів життя.

### **Висновки до третього розділу**

Було розроблено та застосовано корекційну програму для усунення проявів ревнощів у подружніх взаєностосунках.

Після корекційної роботи повторно продіагностовано контрольну та експериментальну групи і зроблено висновки:

1. В експериментальній групі рівень прояву ревнощів у подружніх взаєностосунках зменшився, на відміну від контрольної групи.

2. За результатами опитування за Шкалою самозвіту про ревнощі (Брінгл), у 20% досліджуваних в експериментальній групі після корекційної

програми значно знизився рівень прояву ревнощів до партнера. В контрольній групі маємо протилежні результати – ступінь вираженості проявів ревнощів у подружніх взаємостосунках значною мірою не змінився.

3. З результатів опитування за допомогою Шкали психологічного благополуччя Ріфф, спостерігали тенденцію значного підвищення відсотка за шкалою «Позитивні відносини з іншими» (46.7%) та шкалою «Самоприйняття» (20%), помірне підвищення за шкалою «Особистісний ріст» (13.3%) та шкалою «Ціль в житті» (9.9%), шкала «Автономія» (3.3%) та шкала «Управління оточенням» (6.6%) залишились майже без змін.

4. Також створено та впроваджено рекомендацію щодо профілактики прояву ревнощів у подружніх взаємостосунках.

В процесі проведеної роботи розширено знання про ревнощі та особливості їх прояву, показано прийоми подолання емоційного стресу та підвищення самооцінки, надано допомогу з актуалізації діяльності, спрямованої на покращення взаємовідносин у парі та розроблено рекомендації для профілактики проявів ревнощів у подружніх взаємостосунках.

## ВИСНОВКИ

**1.** На основі теоретичного аналізу літератури визначено основні напрямки вивчення особливостей прояву ревнощів у подружніх взаємостосунках в контексті сучасної психологічної науки.

Сучасна наука розглядає різні визначення поняття «ревнощі»: як пристрасну недовіру, як сумніви у відданості, як страх чужого успіху. Відносно стосунків між чоловіком та жінкою, дане поняття розглядається як з позитивної, так і з негативної сторони: ревнощі як складова інтимних стосунків, що говорить про силу потягу; ревнощі як емоція, що не стосується кохання; ревнощі як егоїзм в статевих стосунках.

**2.** Вивчено психологічні особливості прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках, та причини їх виникнення.

Відмінність чоловіків та жінок у їх переживанні почуття ревнощів свідчить про те, що набагато важливіше враховувати світогляд людини, її погляди на права та взаємини статей, а не тільки на біологічну стать.

Прояв ревнощів у подружніх взаємостосунках це, перш за все, початок руйнування сімейного життя. Для того щоб впоратися з цим деструктивним почуттям потрібно розуміти їх детермінанти. Найчастіше, це занижена самооцінка одного з партнерів. Крім того, ревнощі – це один з проявів співзалежних відносин, а отже потребує опрацювання в даному напрямку для усунення негативу у взаємовідносинах.

**3.** Досліджено особливості прояву ревнощів у подружніх взаємостосунках.

Було надано аналіз результатів дослідження осіб, що мають прояви ревнощів до партнера у шлюбі.

Будучи у шлюбі до 5 років, респонденти продемонстрували здебільшого завищений рівень ревнощів, а після 5 років – показники значно знижуються.

При цьому показники чоловіків майже приходять до норми, а у жінок рівень залишається трохи завищеним.

До того ж, на рівень ревнощів має вплив рівень «психологічного благополуччя», адже, від того, наскільки людина усвідомлює свою суть та своє місце у житті, залежать її стосунки з оточуючими, особливо з близькими.

**4.** Розроблено та апробовано програму корекції психосоматичних розладів прояву ревнощів в подружніх взаємостосунках.

Було сформовано групу, що складається з 16 осіб (8 подружніх пар). Програма тренінгу включає курс з трьох занять, спрямованих на усунення прояву ревнощів між партнерами та зняття стресу учасників групи.

Розроблено тематичні блоки:

- виявлення власних почуттів ревнощів та знайомство з ними;
- осмислення почуття ревнощів як цілісного феномену;
- знайомство з природою цього почуття через взаємодію з партнером;
- усвідомлення того, що ревнощі можуть бути корисними для стосунків, якщо знаходяться під контролем.

В основі розробки та створення вправ та програми тренінгу було використано сучасні напрямки психотерапії: гештальт терапія, когнітивно-поведінковий метод, психодрама. На заняттях використовувались групові методи (робота парами, обговорення), методичні прийоми та засоби проведення тренінгу (міні-лекції, ігри, вправи та ін.).

Після впровадження корекційної програми, було проведено повторне тестування. За результатами тесту «Шкала психологічного благополуччя Ріфф, РWB», найвищі показники продемонстрували респонденти, що перебувають у шлюбі більше 5 років. При цьому, результати чоловіків: до 5 років – 47%, більше 5 років – 53% ; жінок: до 5 років – 73%, більше 5 років – 27%.

За результатами тесту «Шкала оцінки відносин С.Хендрік (RAS)» респонденти продемонстрували значне збільшення рівня задоволеності відносинами з партнерами після 5 років у шлюбі (до 5 років – 20%, більше 5

років – 80%). При цьому і чоловіки, і жінки показали однакову динаміку оцінки взаємовідносин у шлюбі.

Результати тесту «Комунікативні реакції на ревності» показали таку ж тенденцію, як і попередні результати: після 5 років шлюбних стосунків ступінь виразності таких форм поведінки як активне дистанціювання, негативна афективна експресія, інтегративна комунікація, дистрибутивна комунікація, заперечення, насильницька взаємодія, контроль, компенсація, маніпуляція та контакт із суперником суттєво знижуються, особливо у представників чоловічої статі.

За результатами тестування «Шкала самозвіту про ревності Брінгл», чоловіки та жінки показали стабільну динаміку зниження рівню ревностей у подружніх взаємостосунках по 5 роках перебування у шлюбі. Але чоловічі показники, на відміну від жіночих, майже прийшли до норми. Рівень ревностей у респондентів прекрасної статі, навіть з плином багатьох років у шлюбі, залишається вище норми.

В експериментальній групі після корекційної програми значно знизився рівень прояву ревностей у взаємостосунках. За результатами опитування за Шкалою самозвіту про ревності Брінгл, у 20% досліджуваних у експериментальній групі після корекційної програми значно знизився рівень прояву ревностей.

Порівняно результати співвідношення середніх значень прояву ревностей контрольної та експериментальної груп. В контрольній групі, порівняно з експериментальною, маємо протилежні результати – ступінь вираженості проявів ревностей у подружніх взаємостосунках значною мірою не змінився.

За результатами опитування за допомогою Шкали психологічного благополуччя Ріфф, спостерігали тенденцію значного підвищення відсотка за шкалою «Позитивні відносини з іншими» (46.7%) та шкалою «Самоприйняття» (20%), помірне підвищення за шкалою «Особистісний ріст»

(13.3%) та шкалою «Ціль в житті» (9.9%). Шкала «Автономія» (3.3%) та шкала «Управління оточенням» (6.6%) залишилися майже без змін.

На основі кількісного та якісного аналізу результатів експериментального дослідження доведено ефективність створеної програми та можливість її застосування.

Основні ідеї та результати дослідження доповідались та обговорювались на IX Міжнародній науково-практичній конференції «MODERN RESEARCH IN SCIENCE AND EDUCATION» у період 2-4 травня 2024 року в Чикаго, США.

Основний зміст і результати роботи висвітлено у тезах: «Ревнощі та їх патологічний прояв у подружніх взаєностосунках».

**5.** Створено методичні рекомендації щодо профілактики прояву ревнощів в подружніх взаєностосунках.

Для зниження рівня агресивності та тривожності необхідно розвивати емоційно-чуттєву та вольову сфери, навчитись розуміти емоції інших людей, відмовитись від контролю партнерів, та визначити цілі власного життя. Якщо ж самотійно не вдається контролювати свої почуття, то необхідно звертатись до спеціалістів (психологів), що допоможуть з цим.

Таким чином, було досягнуто виконання всіх поставлених завдань даної кваліфікаційної роботи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гавриленко Я. А. Особливості комунікації у просторі залежних стосунків. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2013. Вип. 4. С. 73–83;
2. Гавриленко Я. А. Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії. *Вісник Київського національного торговельно-економічного університету*. 2013. № 5. С. 93–103;
3. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні та педагогічні науки»*. 2019. Випуск 1. С. 223–228;
4. Одарій Т. В. Індивідуально-типові прояви суб'єктної залежності. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2011. № 3–4. С. 131–140;
5. Данильченко Т. В. Феномен гендерної ідентичності в психології. *Вісник Чернігівського нац. педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки*. 2013. Вип. 114. С. 55–63;
6. Обозов Н. Н. Психологія міжособистісних відносин. Київ : Наука, 2006. 191 с.;
7. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ : Вища школа, 1982. 216 с.;
8. Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. Психологія : підручник / за ред. Ю. Л. Трофімова. 3-є вид., стереотип. Київ : Либідь, 2001. 560 с.;
9. Kerr M. One Family's Story: A Primer on Bowen Theory. Washington, : Bowen Center for the Study of the Family Georgetown Family Center, 2004. 43 p.;
10. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посібн., модульно-рейтинговий курс. Київ : Професіонал, 2007. 544 с.;



11. Алексєєнко, Т. Ф. Сімейне виховання : концептуалізація ідей теорії і практики. (Монографія). Київ-Умань : ФОП Жовтий О. О. 2016. 503 с.;
12. Бойченко, І. С. Сімейні цінності української молоді. веб-сайт. URL: <https://dismp.gov.ua/simejni-tsinnosti-ukrainskoi-molodi-informatsijni-materialy/> (дата звернення: 22.08.2019);
13. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету "КРОК"*. 2016. Вип. 24. С. 221–228;
14. Наказна І.М. Психосоматика: навч. посіб. Ніжин: вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2010. 132 с.;
15. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип. 3. 2019. С. 122–128;
16. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб. Київ: ІНКОС, 2002. 272 с.;
17. Васищев В. С. Психологія подружніх взаємин: теоретико методологічні підходи до дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. 5 (24). 2011. С. 93–98;
18. Гордієнко Н. В. Сучасна українська дистантна сім'я як об'єкт соціально-педагогічної роботи. *Науковий вісник Чернівецького Університету. Педагогіка та психологія*. 2015. Вип. 263 С.57–61;
19. Філософія: словник: персоналії, категорії, поняття та терміни. Львів : ЛьвДУВС, 2010. 227 с.;
20. Корж І. А., Романова Н. Ф. Сім'я як об'єкт соціальної роботи. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. Київ : 2015. 97 с.;
21. Кравець В.П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. Київ : Київська правда, 2017. С. 688;
22. Розов В. І. Адаптивні антистресові технології: навч. посіб. Київ: Кондор, 2005. 278 с.;

23. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. - Х.: Прапор, 2007.- 640 с;
24. Кругла Т.О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*. 2017. Вип. 4. С. 71–74;
25. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 5. С. 73–77;
26. Павлюк М. М. Архипенко Н. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Вип. 18. С. 209–226;
27. Туриніна О. Л., Лук'янова К.О. Діагностика та психологічні шляхи розв'язання конфліктів у молодих подружніх парах. веб-сайт. URL: [http://medpsychology.pp.ua/rozyvazannya\\_konfliktiv](http://medpsychology.pp.ua/rozyvazannya_konfliktiv) (дата звернення: 17.01.2018);
28. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: навч. пос. Част. I. Тернопіль, 2015. 696 с.;
29. Основи загальної і медичної психології: підручник за ред. І. С. Вітенка і О. С. Чабана. Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. 344 с.;
30. Панок В.Г. Основи практичної психології: підруч. вид. 2-ге, стереотип. Київ: Либідь, 2001. 536 с.;
31. Молода сім'я: проблем та умови її становлення / за ред. проф. А.Й. Капської. Київ: ДЦССМ. 2013. 184 с.;
32. Туриніна О.Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.- метод. посіб. - Київ : ДП "Вид. дім "Персонал", 2018. - 206 с. - Бібліогр.: с. 199–205;
33. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Тотем та табу. «Я» та «Воно». Незадоволеність культурою. Харків; Білгород: Клуб Сімейного Дозвілля, 2012. 477 с.;
34. Юридична психологія: підручник ; за заг. ред. Л. І. Казміренко, Є. М. Моїсеєва. Київ: КНТ, 2007. 360 с.;

35. Каминін М.І. Співвідношення показників ревнощів з типовими проявами поведінки особистості у конфлікті. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 146–151;
36. Потапчук Є.М. Вплив ревнощів на мовленнєву поведінку подружжя. *Психолінгвістика*. 2016. № 19 (1). С. 147–152;
37. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.;
38. Фромм Е. Мистецтво любові / пер. з англ. В. Кучменко. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.;
39. Кляпець О. Феномен емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*. 2006. № 4. С. 168–176;
40. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. / К. Л. Мілютіна. – К. : МАУП, 2004. 192 с.;
41. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї : навч. посіб. Київ: Главник, 2006. 128 с.;
42. Фролова Є.В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок – Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01/ Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. – Х., 2008. 19 с.;
43. 53. Туриніна О.Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.- метод. посіб. - Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2018. - 206 с. - Бібліогр.: с. 199-205;
44. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с.;
45. Філософський енциклопедичний словник : енциклопедія / НАН України, Ін-т філософії ім. Г. С. Сковороди ; голов. ред. В. І. Шинкарук. - Київ: Абрис, 2002. - 742 с.;
46. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ: Четверта хвиля, 2004. 256 с.;
47. Васьківська С. В. Технологія консультування. Київ: Главник, 2005;

48. Волошко Д. О. Основні чинники ефективності спілкування молодого подружжя. Вісник. Соціологія. Психологія. Педагогіка. Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2006. Вип. 26. С. 40–44;
49. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. - К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. – 160 с. – Бібліогр.: с. 149–159;
50. Зозуль Т. В. Психологічні особливості розподілу сімейних ролей у подружніх парах із суттєвою різницею у віці. Психологія і особистість. 2016. № 1(9). С. 129–138;
51. Максимова Н. Ю Сімейне консультування: навч. посіб. Київ: ДП Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.;
52. Морозов С. М. Психодіагностика. Тести. Методика та практика застосування. Київ: Главник, 2004. 221 с.;
53. Мушкевич М. І. Психотерапія: навч. посіб. Луцьк: «Вежа», 2017. 474 с.;
54. Осадько О. Ю. Технології психологічного консультування. Київ: Ред. загальнопед. газ., 2005. 128 с.;
55. Попович І. Т. Вплив гендерних стереотипів на сімейне життя молодих людей Закарпаття. Психологічні перспективи. Луцьк, 2010. Вип. 16. С. 241–250;
56. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. № 63(2). P. 265–274;
57. Seligman M. E. P. Positive psychology / M.E.P. Seligman & M. Csikszentmihalyi. *American psychologist*. 2000. Vol. 55. N 1. P. 5-14;
58. Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Агропром. видав. України, 1998. 348 с.;
59. Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(2), 267–276.

60. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. P.320;

61. Janoff-Bulman R., Frantz C. The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life. The transformation of meaning in psychological therapies. New York: Wiley, 1997. 456 p.;

62. 25. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. – 172 с.

## ДОДАТОК А

Уся інформація про подружжя, що приймали участь у експерименті, відображена у таблиці 3.1, де жінка та чоловік, що є сімейною парою вказані один за одним.

Табл. 3.1

## Загальна інформація про подружжя

№	Ініціали	Стать	Вік	Подружній стаж (років)	№	Ініціали	Стать	Вік	Подружній стаж (років)
1	М.В.	ж	25	1	17	В.А.	ж	29	10
2	М.З.	ч	26		18	В.І.	ч	30	
3	В.В.	ж	25	1	19	А.В.	ж	28	10
4	В.Д.	ч	25		20	А.М.	ч	28	
5	Д.А.	ж	27	1,5	21	Е.А.	ж	37	16
6	Д.К.	ч	29		22	Е.У.	ч	40	
7	К.В.	ж	28	2	23	Н.П.	ж	38	18
8	К.І.	ч	27		24	Н.Р.	ч	41	
9	С.Н.	ж	30	2,5	25	В.Л.	ж	40	19
10	С.П.	ч	30		26	В.К.	ч	45	
11	В.А.	ж	35	3	27	Г.Л.	ж	44	20
12	В.Н.	ч	34		28	І.О.	ч	47	
13	Г.О.	ж	35	5	29	О.О.	ж	49	26
14	Г.А.	ч	36		30	О.М.	ч	55	
15	А.О.	ж	36	8					
16	А.Л.	ч	37						