

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

А.І.Яблонський

“ ” 20__ року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ПРОЯВ РЕВНОЩІВ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ

Керівник:

к.психол.н., доцент

Кучманич Ірина Миколаївна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

доцент кафедри психології,
філософії та соціально-гуманітарних
дисциплін Національного
університету імені адмірала
Макарова, кандидат психологічних
наук, доцент Чугуєва І.Є.

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

студентка VI курсу групи 667 Мз
Озерова Ірина Володимирівна

(П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Сімейна психологія з основами
психотерапії»

Миколаїв – 2024 рік

АНОТАЦІЯ

Дана кваліфікаційна робота присвячена дослідженню впливу тривожності на прояв ревнощів у подружніх стосунках. У роботі розкрито теоретичні засади вивчення тривожності як складного психічного явища, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, а також аналізується феномен ревнощів через призму їх впливу на міжособистісні взаємини.

В роботі проаналізовано дані щодо теоретичного підходу до визначення явищ тривожності та ревнощів.

Виділено та охарактеризовано вплив, який чинить тривожність на прояв ревнощів в подружніх стосунках та як цей вплив позначається на самих стосунках.

Проведено дослідження, що підтверджує емпіричним шляхом вплив тривожності на прояв ревнощів в подружніх стосунках. Встановлено прямий кореляційний зв'язок між явищами. Розроблено програму коригуючого тренінга для подолання впливу тривожності. Тренінг апробовано. Підтверджена ефективність коригуючої роботи, спрямованої на подолання впливу тривожності на ревнощі.

Ключові слова: тривога, тривожність, ревнощі, стосунки, подружжя, сім'я, партнери, когнітивні ревнощі, емоційні ревнощі, поведінкові ревнощі.

ABSTRACT

This qualification paper is dedicated to the study of the impact of anxiety on the manifestation of jealousy in marital relationships. The paper explores the theoretical foundations of anxiety as a complex psychological phenomenon that encompasses cognitive, emotional, and behavioral components, and examines the phenomenon of jealousy through the lens of its influence on interpersonal relationships.

The work analyzes theoretical approaches to defining the phenomena of anxiety

and jealousy.

It identifies and characterizes the impact of anxiety on the manifestation of jealousy in marital relationships and how this impact affects the relationships themselves.

A study has been conducted that empirically confirms the influence of anxiety on the manifestation of jealousy in marital relationships. A direct correlation between these phenomena has been established. A corrective training program aimed at mitigating the influence of anxiety was developed and tested. The effectiveness of the corrective intervention in reducing the impact of anxiety on jealousy has been confirmed.

Keywords: *anxiety, anxiousness, jealousy, relationships, marriage, family, partners, cognitive jealousy, emotional jealousy, behavioral jealousy.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА РЕВНОЩІ В ПОДРУЖНІЙ ПАРІ.....	7
1.1. Аналіз поглядів на тривогу і тривожність в науковій літературі.....	7
1.2. Ревнощі як феномен психічного життя особистості.....	18
1.3. Вплив тривожності на ревнощі та стосунки в парі.....	25
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА РЕВНОЩІ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ.....	32
2.1. Організація та методи дослідження впливу тривожності на ревнощі в подружній парі.....	32
2.2. Результати констатувального експерименту.....	37
Висновки до другого розділу.....	45
РОЗДІЛ 3. ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ.....	47
3.1. Зміст і обґрунтування програми психологічного тренінга для зниження рівня тривожності в осіб, що перебувають в подружніх стосунках.....	47
3.2. Аналіз результатів формувального експерименту.....	64
3.3. Рекомендації щодо зниження тривожності партнерів, що проявляють ревнощі в стосунках.....	68
Висновки до третього розділу.....	70
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	74
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає в необхідності вивчення факторів, що впливають збереження сім'ї та допомагають або перешкоджають сімейним системам виконувати роль підтримки та відновлення для особистості в умовах переживання стресових та травматичних подій [2]. На нашу думку, важливим фактором, що впливає на атмосферу сім'ї та психологічне благополуччя окремих індивідів, є ревнощі, які переживаються в подружніх стосунках. При цьому тривожність, за даними опитувань [22; 77], є тим почуттям, яке переживає значна частинна населення не тільки України, а й всього світу. Тому виключно важливо враховувати її вплив на всі прояви психічного життя особистості.

Методологічну і теоретичну основу дослідження склали: науково-психологічні уявлення про феномен тривожності (З. Фройд, К. Г. Юнг, В. Райх, Ч. Дарвін, А. Адлер, В. Станчишин, К. Хорні, Ч. Спілбергер, Е. Еріксон, О. Чабан, К. Роджерс, Р. Кеттел, М. Боуен), феномен ревнощів та його вплив на стосунки (К. Ізард, З. Фройд, Е. Фром, Д. Боулбі, М. Кляйн, В. Каст, Р. Ріделл, Р. Брінгл, М. Етрідж), психологічні підходи до надання консультативної допомоги при надмірній тривозі та ревнощах в особистому та сімейному консультуванні (Е. Берн, М. Боуен, П. Вацлавік, В. Сатір, Р. Ліхі, М. Маккей, Е. Перель).

На сьогоднішній день населення України піддається впливу страшних травмуючих подій [67]. В чисельних дослідженнях показано, що проживання таких подій та відновлення після травми відбуваються значно легше, якщо людина має підтримуючого партнера [3]. Стосунки, в яких партнер може бути підтримуючим та надійним, передбачають, що люди можуть вільно спілкуватися про свої почуття, сумніви та потреби. Для створення таких стосунків необхідно розуміти вплив ревнощів на перебіг стосунків та вплив тривожності та вияв ревнощів.

Крім того, загалом ми можемо спостерігати зміни в самому інституті сім'ї [45]. Сім'я вже меншою мірою забезпечує можливість фізичного виживання, а більшою виконую рекреаційну та психотерапевтичну функції, забезпечуючи

емоційну підтримку. Тому важливо визначити фактори, які негативно впливають на сімейні стосунки та знайти способи їх подолання методами психотерапії

Об'єкт дослідження – феномен тривоги та ревнощів в подружніх стосунках

Предмет дослідження – вплив тривожності на прояв ревнощів в подружніх стосунках

Мета дослідження – теоретично вивчити та емпірично дослідити вплив тривожності на прояв ревнощів у подружніх стосунках; розробити та апробувати психокорекційну програму, спрямовану на стабілізацію психоемоційного фону та зменшення інтенсивності переживання ревнощів у партнерів.

Гіпотеза: високий рівень тривожності партнерів посилює переживання та прояв ревнощів у подружніх стосунках.

Відповідно до мети нами було визначено наступні **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до феноменів тривожності та ревнощів.
2. Визначити вплив тривожності на прояв ревнощів в подружніх стосунках
3. Здійснити емпіричне дослідження впливу тривожності на вияв ревнощів в подружніх стосунках.
4. Розробити та апробувати психокорекційну програму для осіб із високою тривожністю, спрямовану на стабілізацію психоемоційного фону та зменшення інтенсивності переживання ревнощів у партнерів.
5. Надати рекомендації щодо зниження тривожності партнерів, що проявляють ревнощі в стосунках.

Методи дослідження. Для досягнення мети роботи, перевірки гіпотези та виконання завдань було застосовано такі методи:

- Теоретичні. Вивчення, аналіз та узагальнення інформації зі спеціальної літератури щодо феноменів тривожності та ревнощів в психічному житті особистості. До комплексу теоретичних методів увійшли: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення дослідних даних.

- Емпіричні. За допомогою спеціальних методик було проведено збір та аналіз емпіричних даних щодо прояву тривожності та ревнощів в осід, що брали участь в дослідженні. В ході дослідження теми даної роботи використовувались такі емпіричні методи: анкетування, спостереження, опитування та опитування за допомогою методик: шкала тривоги Спілбергера (STAI), адаптована Ю.Л. Ханіним; шкала тривожності Дж. Тейлор в адаптації М. М. Пейсахова; авторський опитувальник діагностики рівня ревнощів шлюбних партнерів О. В. Петяк.
- Математико-статистичні методи використано для обробки результатів експерименту (коефіцієнт кореляції r Пірсона)

Наукова новизна дослідження. У дослідження *вперше описано* зв'язок між рівнем тривожності та почуттям ревнощів; *поглиблено* уявлення щодо феномена ревнощів у партнерів в сімейній системі; *розкрито* специфіку впливу тривожності на когнітивну, емоційну та поведінкову складову переживання ревнощів; розроблено програму психокорекційної допомоги подружжю, які переживають ревнощі й тривогу у стосунках.

Теоретична та практична значущість. Теоретична значимість результатів дослідження полягає в тому, що вперше проаналізовано вплив тривожності на всі складові почуття ревнощів; розроблено психокорекційну програму, спрямовану на корекцію рівня тривожності партнерів та почуття ревнощів у подружніх стосунках.

Практична значимість полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані в груповому сімейному консультуванні, подружній психотерапії, роботі сімейних психологів у консультативних центрах. Отримані напрацювання можуть бути корисні для подальшої розробки програм сімейного відновлення.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь 50 осіб (25 чоловіків, 25 жінок). Обов'язковою умовою відбору було те, що особи мають перебувати в шлюбі й переживають ревнощі будь-якої інтенсивності по відношенню до свого партнера.

Опитування проводилось за допомогою онлайн-форм для опитування. Пошук учасників відбувався в мережі Фейсбук та в групах підтримки дружин військовослужбовців. Дозвіл на використання інформації був наданий за умови анонімності та узагальненого використання даних.

Апробація роботи. Зміст та результати дослідження відображено у наукових публікаціях:

1. Озерова І., Куманич І. Тривога та задоволеність шлюбом: взаємозв'язок явищ в подружньому житті. Габітус № 66. 2024 р. (категорія Б)
2. Озерова І. Вплив задоволеності шлюбом на рівень тривожності. Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки: тез доп. VII Всеукраїнської студентської наукової конференції (22.11.2024, м. Львів, Україна)

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної магістерської роботи становить 92 сторінки, основний зміст викладено на 73 сторінках. Робота містить 5 таблиць, 8 рисунків, 3 додатки. Список використаних джерел складає 77 робіт українських та зарубіжних авторів, з них – 30 іншомовні.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА РЕВНОЩІ В ПОДРУЖНІЙ ПАРІ

1.1. Аналіз поглядів на тривогу і тривожність в науковій літературі

Емоції – це важливий засіб для орієнтування людини в реальності, завдяки ним можлива доцільна адаптивна поведінка. Вони значною мірою створюють картину світу, в якій живе людина. Проте вони ж можуть її і спотворювати. Так, адекватний рівень тривоги допоможе підготуватися до можливих труднощів, а адекватний рівень ревнощів стане свідомством важливості стосунків для особистості. Проте надмірна тривога призведе до безладної діяльності, спотворення самосприйняття та сприйняття оточуючих. Надмірні ревнощі стануть причиною вкрай болісних підозр, сварок і руйнації стосунків. Коли ж в голову, збурену тривожним очікуванням невідомих неприємностей, прийде ревноща думка – станеться посилення одного психічного феномена іншим. Наслідки такого посилення відчує і сам носій, і його оточення.

Багато з того, що оточує сучасну людину, може викликати відчуття тривоги. Особливо в Україні в час війни. Невизначеність майбутнього, постійна загроза життю, цілеспрямоване або мимовільне спостерігання чужого горя, власний біль і страх, роблять людину піддатливою до впливу тривоги [58]. Тому ми вважаємо за потрібне вивчати, як саме тривога впливає на різні сфери життя та психічні феномени людини. Таке вивчення дає нам інформацію про те, які проблеми можна попереджати та які втручання будуть ефективні при роботі з тими чи іншими психологічними складнощами особистості, подружжя чи сім'ї.

Саме тому робота розпочинається з розбору явища тривоги або тривожності. Для його розуміння ми вивчили роботи провідних авторів – практиків, які так чи інакше досліджували в своїх роботах тривожність. Серед

них Чарльз Дарвін, Пауль Тілліх, Вільгельм Райх, Зігмунд Фройд, Карл Густав Юнг, Альфред Адлер, Карл Роджерс, Карен Хорні, Реймонд Кеттел, Чарльз Спілбергер, Ерік Еріксон, Роберт Ліхі, Метью Маккей, Мюррей Боуен та інші.

Зараз тривога широко вивчається в психології, психіатрії та інших розділах медицини, біології, фізіології, вона фігурує у художній літературі. Тому вважаємо за потрібне, розібратися, що таке тривога, який вплив вона чинить на людину, які підходи до вивчення і, за потреби, терапії, існують.

Загалом, всі дослідники вивчають явища, що їх зацікавили, під певним кутом зору, обумовленим філософією підходу, в якому вони працюють. Тому в дослідженнях тривожності кожен розставляв акценти у відповідності до свого вчення і наявних на момент роботи даних. Проте аналіз різних підходів дозволяє вибудувати особисту широку картину явища, яка охоплює причини виникнення тривоги та формування тривожності, розвиток явища в психічному житті окремої людини і вплив, який чинить тривожність, на різні сфери життя цієї людини.

Одним з перших дослідників-науковців, що досліджував емоції, був Чарльз Дарвін. В роботі «Вираження емоцій у людини і тварин» [53] він говорив про еволюційну роль емоцій, як чинника, що дозволив людям виживати і успішно пристосовуватись до оточуючого середовища. Тривожність була важливим чинником, оскільки стимулювала уникати небезпеки, реагувати на загрозу та готувала тіло до дій («бий або біжи»). Окремо Дарвін відмічав, що тривожність притаманна як людині, так і тваринам [53, с. 79, 312]. Це можна виявити, спостерігаючи за фізіологічними проявами, які готують тіло до можливих дій: розширення зіниць, прискорення серцебиття та дихання. В людей і тварин специфічні напружені пози, пильність, швидка реакція на подразники сигналізують оточуючим, що особа помітила небезпеку. Тобто, виконують комунікативну функцію тривоги, як емоції.

Еволюційний погляд на тривожність підкреслює важливість цієї емоції, як механізму адаптації і дає розуміння того, чому неможливе повне зцілення від тривоги, якого часто прагнуть тривожні клієнти.

Окреме концептуальне бачення тривоги є у філософів. Це явище осмислював Серен К'єркегор. Він говорив про те, що тривога супроводжує рух людини вперед і завдає їй страждань на цьому шляху [62, с. 114]. При цьому людина, намагаючись уникнути болю, біжить від тривоги. Тобто, К'єркегор відмічав те, що в подальшому неодноразово спостерігали дослідники – тривогу характеризує прагнення уникнути подразника. Також, філософ виділив екзистенційну сутність тривоги, яка, на відміну від страху, не має певного об'єкта – вона є страхом «нічого».

Пауль Тілліх, екзистенційний філософ та теолог, розглядав тривогу, стан, в якому людина усвідомлює можливість свого небуття. Такий стан говорить не про конкретну загрозу життю, а про відчуття власної скінченності [32, с. 56]. Тобто, і тут ми бачимо визначення тривоги як чогось, що не має конкретного об'єкта, на відміну від страху.

Велика частина глибинного розуміння тривожності викладена в роботах психоаналітиків. Зігмунд Фройд розробив у своїх роботах комплексну теорію тривожності, яка зазнавала поступових змін ще в процесі формування, оскільки вчений переглядав та доповнював свої погляди, отримуючи нові дані зі своєї широкої практики.

Тож, початково, за Фройдом, тривожність була результатом перетворення стриманої енергії лібідо [76, с. 62]. Через те, що енергія не знаходила виходу, вона, за думкою дослідника, перенасичувала психіку і перетворювалась на тривожний стан. Пізніше, ця теорія змінилась і Фройд перейшов до концепції тривожності, як захисного механізму психіки. Вона виникає тоді, коли у психіці створюється конфлікт або у відповідь на реальну загрозу. В нормі тривожність є адаптивним механізмом, що допомагає ефективно захищатися від внутрішніх

або зовнішніх загроз. Вона допомагає уникнути ситуацій, де людина може відчувати фізичний або психічний, дискомфорт. В патологічному вираженні тривога стає хронічною через нездатність «Его» ефективно вирішувати внутрішні конфлікти. Така тривога веде до дезадаптації та невротичних розладів (фобій, панічних атак). Загалом, в роботах Фрейда бачимо, що вчений виділяв адаптивний і дезадаптивний механізми тривоги та говорив, про важливість вирішення внутрішніх конфліктів, зміцнення «Его» в роботі з тривогою.

Одним з перших, хто розробив теорію і практику у вивченні впливу тривожності на тіло, був Вільгельм Райх. Він є представником психоаналітичної школи, однак значний його доробок є в формуванні тілесно-орієнтованої терапії. За Райхом, тривожність виникає внаслідок блокування енергії (що перегукується з початковими поглядами Фрейда). Це блокування відбувається через дію механізмів захисту, сформованих конфліктами та травмами [69, с. 56, 312] .

Райх окремо підкреслював, що тривога має вираження на рівні тіла. Він говорив про «м'язовий панцир» - хронічне м'язове напруження (тут відразу згадуються сучасні поради тривожникам: «розіжми кулаки, розслаб щелепи, опусти плечі»). Цей панцир, як бар'єр, стримує емоції, які не можуть вільно пред'явитися – страх, злість або сором.

Крім стримування емоцій, причиною тривоги, за Райхом, є стримування сексуальності [68]. Неможливість її прямого вираження обумовлена суспільними і культурними нормами. Тобто, формується конфлікт, в результаті якого потреба лишається незадоволеною. Вільне вираження сексуальності може знижувати тривожність. Також в теорії Райха є думка, що хронічна тривожність заважає людині функціонувати. Він розробив методи тілесної терапії для роботи з тривогою у фізичній площині. Вони включали в себе масаж, глибоке дихання, вправи на вивільнення емоцій, тобто те, що зараз ми обов'язково практикуємо, працюючи над зниженням тривожності.

Вираженням внутрішніх конфліктів тривога є і в роботах Карла Густава Юнга. Людина, яка ігнорує або пригнічує імпульси несвідомого, не може нівелювати їх. Вони прориваються у снах, тривозі або психосоматичних розладах. Якщо людина не приймає свою Тінь, то Тінь не щезає. Невизнані сторони особистості будуть створювати психічне напруження і можуть реалізуватися в тривогу.

Але у тривоги, за Юнгом, є і корисна дія. Тривога, як показник накопиченої психічної енергії, сигналізує про необхідність змін і потребу рухатись до особистісного зростання – індивідуації [61, с. 136, 214]. Наприклад, тривога супроводжує кризу середнього віку, оскільки цей період в житті людини вимагає перегляду життєвих цінностей та відшукування істинного «Я».

В теорії Юнга є ще одна частина, яка може бути актуальною зараз для населення України. Дослідник говорив про те, що тривога, крім індивідуального, має і колективний характер [42, с. 584]. І може посилюватись в часи великих зламів – війн, економічних криз – через посилення хаосу в колективному несвідомому. Юнг вважав, що людина зможе подолати тривожність, якщо визнає та інтегрує, те що відторгала в собі: страхи, агресію, сором.

Тож у вченні Юнга можна виділити важливу складову для терапії тривожності – усвідомленість [43, с. 94], і той факт, що тривога може бути не лише деструктивним переживанням, а й свідченням потреби і можливості йти по шляху особистісного зростання. Нереалізована, хронічна тривожність, за Юнгом, може стати причиною депресії та порушення міжособистісних стосунків [61, 357].

Думка про те, що тривожність є природною частиною психічного життя, а не патологія, є і в роботах Карла Роджерса, одного з провідних психологів гуманістичного напрямку. За його теорією тривожність потрібно розглядати в комплексі з особистісними конфліктами, що виникають внаслідок невідповідності між реальним досвідом та ідеалізованим образом «Я».

Тривожність, за Роджерсом, також виникає внаслідок «любові з умовами», коли людині для того, щоб отримати прийняття, потрібно придушити якісь частини своєї особистості [70, с. 111]. Людина, що не отримує прийняття, не може бути автентичною, оскільки піддається зовнішньому тиску і боїться осуду. Вона переживатиме тривогу, викликану конфліктом між власними бажаннями та очікуваннями середовища. Однак, Роджерс виділяв важливий аспект: суб'єктивність тривоги. Тобто, людина сама оцінює досвід прийняття чи не прийняття, який отримує. І може отримати новий досвід в терапевтичних стосунках. Роджерс вчив уважному спостереженню за собою, чесності в розумінні себе. Такий підхід зменшує внутрішні конфлікти та знижує тривожність.

Тривожність, як свідчення внутрішніх конфліктів, слугує корисним сигналом про потребу у змінах. Вирішення внутрішніх конфліктів, до якого закликає тривога, дає можливість і вектор руху до гармонії з собою [71, с. 315]

Карен Хорні дослідила формування тривоги у ранньому дитячому досвіді. Її поняття базальної тривоги описує стан безпорадності, відчуття небезпеки та ізоляції, що є наслідком холодного, відстороненого ставлення батьків, дефіциту любові та уваги [39, с. 54]. Ця тривога стає стрижневою силою у формуванні психічних захистів.

Для подолання цієї тривоги, за Хорні, людина використовує три драйвери:

- Драйвер «до» - рух назустріч людям, пошук схвалення, прагнення залежності для безпеки
- Драйвер «проти» - агресія, домінування, щоб захистити свою уразливу сутність;
- Драйвер «від» - дистанція, емоційне ізолювання, щоб зменшити інтенсивність страху очікуваного відкинення.

Базальна тривога формує невротичні потреби [59, с. 67], задовольняючи які особистість намагається впоратись з тривогою. Це потреби у безпеці, контролі,

прийнятті, схваленні, досконалості або силі. Така тривога може заважати особистому розвитку, оскільки вся енергія спрямовується на подолання тривоги. В таких умовах людина не може розвиватися і формує деструктивні стосунки, які дають ілюзію контролю тривоги.

Терапія тривоги за Хорні – це робота над усвідомленістю своїх внутрішніх конфліктів і відновлення адекватної самооцінки, розуміння своєї унікальності.

Нормалізація тривожності чітко прослідковується в роботах Еріка Еріксона. Згідно його теорії психосоціального розвитку, тривога є необхідним рушієм проходження через кризи, адже вона спонукає шукати нові способи вивільнення напруги, завдяки чому людина переходить на новий етап зрілості [54, с. 67].

Тривожність супроводжує кризи і є ознакою того, що старі способи життя вже не актуальні, а нові ще не напрацьовані і вирішення кризи під питанням. Наприклад, підліткова криза супроводжується тривожністю через те, що людина стикається з протиріччям між зовнішніми очікуваннями і власними потребами в період формування ідентичності. Проте надмірна тривожність гальмує розвиток та веде до фіксації чи навіть регресу, якщо криза лишається не вирішеною.

Еріксон акцентував на важливості підтримки оточення для зниження тривожності у період подолання кризи. Ця рекомендація є однією з базових в роботі з тривожністю і зараз, особливо в умовах, коли внутрішні кризи посилюються війною і об'єктивним відчуттям небезпеки. Важливим аспектом терапії тривоги за Еріксоном є її нормалізація. Клієнт має розуміти, що тривожність – це природний процес і навчитися ефективно її долати цілком можливо.

Також тривога є важливим компонентом функціонування сімейної системи. Таку думку висував Мюррей Боуен, один з засновників системної сімейної терапії. За Боуеном, тривога виникає внаслідок напруги у самій системі, що провокується нестабільністю або сприйняттям загрози [49, с. 57]. При такому

погляді тривога розкривається не тільки як риса, притаманна конкретній особі, а і як системний процес.

Важливе поняття в теорії Боуена – диференціація «Я», що дозволяє людині відрізнити свої емоції від сімейних. Люди з низькою диференціацією будуть більш схильні до тривоги, оскільки не зможуть відокремити своє від сімейного. Тому терапія Боуена значною мірою зосереджена на розвитку диференціації через усвідомлення. В роботі з хронічною тривогою сімейної системи терапія також базується на диференціації та усвідомленості.

При цьому дослідник розрізняв гостру тривогу, як реакцію на певну кризову ситуацію та хронічну, пов'язану з емоційними патернами, що можуть передаватися з покоління до покоління.

Дослідження тривоги займався Реймонд Кеттел. Ці дослідження були складовою розробки теорії особистісних факторів. Тривожність є фактором, що відображає внутрішнє напруження, схильність особистості до переживань, і складовою теорії нейротизму [52]. Вона пов'язана з депресивністю, сором'язливістю та нестійкістю в стресових ситуаціях.

В розробленому Кеттелом 16-факторному опитувальнику тривожність розглядається як один з факторів та піддається оцінюванню. Високий рівень тривожності, за Кеттелом, може впливати на прийняття рішень. Ця модель є одною з основних у сучасному підході до розуміння тривожності та її впливу на функціонування особистості.

Концептуальну модель дослідження двох різних видів тривожності – особистісної та ситуативної (реактивної) – створив Чарльз Спілбергер. Він розділив тимчасовий емоційний стан та стійку рису особистості і розробив опитувальник з двох шкал [74], який дозволяє оцінити тривожність людини, що притаманна їй в кризовій ситуації і базову тривожність, що виявляється, як схильність визначати складні чи незрозумілі ситуації загрозливими.

Спілбергер досліджував вплив тривожності на когнітивну сферу і дійшов висновку, що високий рівень тривожності:

- звужує поле уваги, змушуючи індивіда концентруватися на потенційній загрозі, тобто формує «тунельне бачення»;
- перевантажує робочу пам'ять та утруднює здобування з довготривалої пам'яті потрібної інформації;
- підвищує оцінку ризиків;
- провокує негативну упередженість;
- посилює інтенсивність проживання таких негативних емоцій як сором, страх, відчуття безпорадності;
- посилює сумніви у власних спроможностях та знижує самооцінку.

Тривожна людина більш схильна піддаватися автоматичним думкам і гірше контролює процес мислення. Відповідно реагує часто автоматично або інтуїтивно, що часто виявляється адекватним ситуації.

Щодо терапії тривоги, то великий доробок з цього питання є в роботах Роберта Ліхі. Велику проблему в випадку підвищеної тривожності створюють когнітивні спотворення, уникнення тривожних ситуацій та емоційна незбалансованість [16, с. 57]. Для подолання надмірної тривоги Ліхі пропонує роботу над ідентифікацією та корекцією когнітивних спотворень, поступову експозицію до тривожних ситуацій та розвиток навичок емоційної регуляції.

Метью Маккей в своїх роботах нормалізує тривожність як нормальну реакцію на стрес і пропонує працювати над її корекцією тільки у тому випадку, якщо тривожність стає надмірною і неконтрольованою.

Надмірна тривожність призводить до формування таких когнітивних спотворень, як катастрофізація, чорно-біле мислення та узагальнення [65, с. 56]. Корируючи ці спотворення, можна істотно знизити рівень тривожності. Також Маккей визначає важливість технік релаксації для зниження тривожності через роботу з тілом. Експозиційна терапія, за Маккеєм, дозволяє підвищити здатність

людини витримувати кризові навантаження, а майндфулнес покращує зв'язок з реальністю, що також знижує тривожність, яка, зазвичай, спрямована в майбутнє.

Проаналізувавши дані з робіт різних дослідників, ми склали таку картину тривоги та тривожності, як явищ психічного життя людини, з якої будемо виходити в подальшій роботі щодо корекції надмірної тривожності.

Але спочатку наведемо цитату не науковця-психолога, а Ернста Юнгера письменника та офіцера, який описав тривогу в своїй книзі «Війна, як внутрішнє переживання» [44]. Ось, що він сказав: «Із тисячею кінцівок прокидається всередині нас страх, і невдовзі згущується до максимально сильного відчуття. Якби хтось захотів уявити це відчуття, то не можна було б обрати нічого кращого за цей ландшафт: чорна, скорботна рівнина, яку безперервно та болісно обпікають вогняні спалахи. Проти цього не врятує жодна відвага, адже небезпека ховається всюди, не даючи себе викрити, весь пейзаж здається проникнутий нею. Саме невідомість є найстрашнішою». Цей стан добре розуміють мешканці України. Він впливає на всі їхнє життя і варто не дозволяти йому руйнувати те, що допомагає вистояти в найстрашніші часи – людські стосунки.

Тривожність – це складний емоційний стан, що виникає як реакція на реальну чи уявну загрозу чи невизначеність і є суб'єктивним. Тривожність є природною для людини. Може бути нормальною і адаптивною реакцією на стрес або патологічним станом, що руйнівним чином впливає на психічне і фізичне здоров'я людини. В науці розрізняють дві дефініції: тривожність особистісну, притаманну персоні постійно, і реактивну або ситуативну тривожність, що виникає у відповідь на ситуацію і є частиною механізму адаптації.

Тривожність може бути сигналом внутрішнього конфлікту між свідомим та несвідомим і часто є стимулом для особистісного зростання. В цьому її адаптивна функція. Вона мобілізує ресурси людини для подолання викликів. При

цьому надмірна тривожність є патологічною, оскільки призводить до емоційного виснаження, порушення соціальних відносин і зниження якості життя.

Володимир Станчишин в своїй роботі, присвяченій тривожності, проводить думку, що тривога – це частина людського досвіду, яку потрібно приймати і вчитися жити з нею. Тривога є нормальним емоційним станом, який допомагає людині адаптуватися до різноманітних подій життя. Вона стає проблемою лише тоді, коли переростає у хронічну чи патологічну. Тому не варто стигматизувати тривожність. Значно корисніше сприймати її як сигнал, що особистості потрібні зміни чи адаптація [28, с. 89]. Ця думка близька нам і буде використана при роботі над корекційною програмою.

В житті людини тривога знаходить декілька шляхів, щоб проявитися:

- емоційно через відчуття напруження, страху перед майбутнім, дратівливість і емоційну збудливість, песимізм. Також емоційними проявами високої тривожності можуть бути почуття провини, сором, відчуття безпорадності. Ці емоції впливатимуть на когнітивну сферу та поведінку особи в стосунках, роботі.
- когнітивно у вигляді катастрофізації, румінації, «тунельного мислення», «чорно-білого» сприйняття, переоцінки загрозовості ситуації, хибне оцінювання себе, схильність до узагальнення. Через таку специфіку мисленнєвих процесів страждають здатність приймати рішення, творче мислення, процес вирішення проблем та навчання.
- поведінково через уникнення тривожних ситуацій, надмірну підготовку, компульсивні дії, підвищену настороженість, пасивність та залежність від оцінювання іншими. Така поведінка призводить до соціальної ізоляції та проблем в професійній діяльності;
- фізіологічно через підвищену пітливість, серцебиття, м'язову напругу та порушення дихання. Фізіологічні прояви тривоги є важливими для розуміння, що тіло залучене у проживання тривоги і не варто зосереджуватись лише на психічних процесах. Постійний високий рівень тривоги може значно

погіршувати здоров'я через підвищений тиск, проблеми з травленням, порушення сну та психосоматичні прояви.

Для корекції надмірної тривожності використовують методи роботи зі змінення думок, експозиційну терапію, аналіз та інтеграцію неусвідомлених компонентів психіки, релаксаційні техніки та соціальну підтримку. У важких випадках варто звертатися до фармакологічної терапії.

В подальшому в тексті нашої роботи будуть використовуватись терміни тривога і тривожність як взаємозамінні [6; 8]. В більшості випадків, крім окремо вказаних у дослідженні за допомогою шкали Спілбергера, матиметься на увазі суб'єктивне переживання тривоги.

1.2. Ревнощі як феномен психічного життя особистості

Вивчення ревнощів як феномену психічного життя людини варто починати з принципового розуміння, що це складна емоція. Тобто не пряма лінія «стимул – реакція», а стан, який формується через взаємодію багатьох факторів. Спираючись на теорію емоцій Керрола Ізарда [60], можна говорити про те, що ревнощі, як і інші емоції є фундаментальним психічним процесом. Вони впливають на мислення, поведінку, відіграють роль у формуванні досвіду. Стан, коли людина відчуває ревнощі, можна розглядати, як поєднання кількох базових емоцій:

- Страх через загрозу втрати важливої людини, стосунків, підтримки;
- Гнів на партнера, на себе або на суперника;
- Сором чи провина, пов'язані з усвідомленням власних негативних почуттів до партнера та недостатньою впевненістю у собі;
- Сум, як реакція на можливу або реальну втрату;
- Безсилля;
- Амбівалентні переживання любові та ненависті щодо партнера.

Такий складний набір емоцій, які виникають одночасно і впливають одна на одну, дає підґрунтя для різноманіття поглядів на формування та функціонування ревнощів в психіці людини.

Опис ревнощів в світовій культурі можна знайти від Сократа, який вважав їх амбівалентним почуттям, яке приносить біль і насолоду. Проте ми хочемо зосередитись на дослідженні думок щодо ревнощів в науковій літературі.

В концепції Зігмунда Фрейда ревнощі – це складний феномен, що виникає з несвідомих процесів та базується на глибинних конфліктах людської психіки. В їх формуванні можна відстежити вплив проєкцій та психічних захистів.

Ревнощі в психоаналітичній теорії Фрейда є природнім почуттям, що притаманне всім людям [76, с. 93]. В тому чи іншому ступені та формі, в залежності від індивідуальних особливостей психіки, кожна людина переживає ревнощі, бо первісний комплекс цього емоційного переживання формується в ранньому віці, і пов'язаний з залежністю від батьків. В ранньому віці діти можуть суперничати за любов одного з батьків і те, як цей досвід буде пережитий та інтегрований в психіку, позначиться на стосунках з партнером в майбутньому.

В своїй роботі «Про деякі невротичні механізми ревнощів, параної та гомосексуальності» Фрейд виділив такі типи ревнощів:

- Конкурентні або нормальні ревнощі. Такі ревнощі виникають як реакція на загрозу стосункам і складаються зі страху втрати, образи, любові до партнера та ненависті до суперника;
- Проективні ревнощі. В такому вигляді почуття ревнощів – це результат роботи проєктивних механізмів психіки, коли вміст власного несвідомого щодо бажань і потреб проєктується на партнера;
- Патологічні або мареві ревнощі. В такому випадку ревнощі формуються по схемі психічного розладу і базуються на ірраціональних підозрах і переконаннях щодо невірності партнера, часто без жодних підстав для того.

Ревнощі можуть формуватися під дією захисних механізмів психіки і часто стають симптомом іншої проблеми: неусвідомлених бажань, низької самооцінки. Тому важливо аналізувати ревнощі в терапії, вони можуть стати ключем до базових проблем, усвідомлення яких буде кроком для особистісного зростання.

В роботах Еріха Фрома можна виділити позиціонування ревнощів як важливого феномена в контексті міжособистісних стосунків [36, с. 34]. Вони виникають там, де є любов і прив'язаність. Проте дослідник виділяв зрілу та незрілу любов і саме ревнощі, на його думку, притаманні почуттю незрілої любові. Тому що саме така любов має в основі почуття власництва, залежність та страх втрати.

За незрілого кохання людина намагається володіти партнером [37], як об'єктом, що має задовольняти її потреби. І ревнощі в таких стосунках – це, фактично, страх втрати цього об'єкта.

В зрілому коханні не буде місця сильним ревнощам, оскільки людина прагнитиме підтримати свободу партнера, визнаватиме його унікальність та автономію.

Іншим аспектом формування ревнощів є почуття власної неповноцінності. Тоді людина не визнає власної цінності і боїться, що партнер знайде когось кращого. Так в ревнощах проєктуються власні сумніви особи.

Крім того, ревнощі можуть свідчити про емоційну залежність, коли людина не уявляє свого життя без партнера. Така залежність також породжує страх втрати [38, с. 94].

Терапія ревнощів за Фромом базується на розвитку самоцінності через самопізнання, на визнанні і прийнятті власної свободи та свободи партнера, здатності отримувати задоволення від життя з партнером чи без нього.

Засновник індивідуальної психотерапії Альфред Адлер в своєму підході до почуття ревнощів описував їх як емоцію, що глибоко вкорінена в людській психології та соціальній взаємодії [48, с. 98]. Ревнощі, за Адлером, пов'язані з комплексом неповноцінності, соціальним порівнянням та боротьбою за домінування.

Через комплекс неповноцінності людина відчуває себе менш цінною в порівнянні з іншими, відповідно, будь-яку увагу партнера, спрямовану на іншу людину, сприймає як пряму загрозу своїй значущості. Приділяючи надмірну увагу своїм недолікам, людина боїться, що вони стануть причиною втрати партнера. Ревнощі у цьому контексті є способом компенсувати відчуття неповноцінності через контроль або домінування.

Крім того, ревнощі завжди є результатом соціального порівняння і виникають в контексті боротьби за статус, любов, увагу. В стосунках вони можуть виступати інструментом, який дає можливість отримати контроль та перевагу, довести свою цінність. Тут проявляється певний ефект змагання: «я преможу суперника». Однак така позиція в парних стосунках є руйнівною для гармонії та взаєморозуміння. Тому що підриває саму основу здорових стосунків – взаємну повагу, довіру – та унеможлиблює співпрацю. Тобто, за Адлером, ревнощі, скоріше, деструктивний фактор у стосунках і подолати їх можна через самоусвідомлення, розвиток довіри.

В роботах Джона Боулбі можна знайти згадки про ревнощі в контексті стосунків, прив'язаності та емоційної регуляції. Він розглядав це явище як реакцію на загрозу втрати емоційного зв'язку зі значущою людиною [50, с. 89]. Тобто, загроза прив'язаності активує страх, тривогу, які можуть проявитися у вигляді ревнощів.

Схильність людини до переживання ревнощів, за Боулбі, пов'язана з раннім емоційним досвідом прив'язаності. Нестабільна або ненадійна прив'язаність, яка виникає через байдужість, надмірну опіку чи емоційну відсутність батьків, може викликати схильність до ревнощів через страх бути покинутим. Натомість, люди з надійним типом прив'язаності, швидше за все, будуть рідше відчувати ревнощі, тому що вони схильні довіряти партнеру і впевнені у своїй цінності.

Терапія ревнощів в такому підході має включати аналіз раннього досвіду, виявлення та зміну деструктивних патернів поведінки, які виникають у відповідь

на страх втрати зв'язку та розвиток навички побудови відкритої комунікації в стосунках.

На те, що схильність до ревнощів, коріниться в дитячому досвіді, вказувала і Мелані Кляйн. Вона вважала, що ревнощі формуються в контексті перших взаємодій дитини з батьками й тісно пов'язані з такими поняттями, як заздрість і суперництво [64, с. 39].

Початково в ранньому віці дитина може відчувати страх втрати «доброго об'єкта» (зазвичай, матері). Це почуття породжується трикутником стосунків мати – батько – дитина, де дитина може сприймати батька як конкурента за любов та увагу матері. В результаті можуть формуватися амбівалентні почуття до об'єкта або агресія до уявного суперника.

Якщо в дитячому віці ці почуття не були пережиті та інтегровані, то в дорослому віці вони проявлятимуться у вигляді надмірної підозрілості, схильності до контролю, нездатності довіряти партнеру. Тоді робота терапії буде спрямована на усвідомлення амбівалентних почуттів, інтеграцію суперечливих емоцій та прожиття і переробку досвіду ранніх конфліктів.

В гуманістичній психології Карла Роджерса, тема ревнощів тісно пов'язана з темою самосприйняття, невпевненості в собі та відсутності істинної близькості в стосунках [69, с. 435].

Ревнощі виникають в людей, які мають розрив між своїм "реальним Я" (те, ким вони є) і "ідеальним Я" (те, ким вони прагнуть бути). Такий розрив породжує невпевненість у собі, страх не відповідати очікуванням партнера і, як наслідок, ревнощі. До того ж, люди з низькою самооцінкою частіше переживають ревнощі, оскільки вони сумніваються у своїй цінності як партнера.

Ревнощі часто свідчать про відсутність довіри та відкритого спілкування, про відсутність безумовного прийняття. Це аспект, який виявляється саме в стосунках. Людина, що не має впевненості в тому, що її приймуть безумовно, боїться втратити стосунки і принижує свою цінність, завищуючи цінність інших. При цьому, впевненість в собі формується в процесі самоактуалізації, бо

незнання своїх потреб, можливостей, потенціалу призводить до нерозуміння своєї цінності, відчуття незадоволеності.

Естер Перель розглядає ревності як складне емоційне явище, що формується на перетині бажань, прив'язаності та ідентичності. В першу чергу, ревності часто виникають зі страху втратити кохану людину і є свідченням важливості стосунків [24, с. 185]. Але не варто розглядати ревності так однобоко. З іншої точки зору, вони можуть бути відображенням власної невпевненості та незадоволених потреб. Аналізуючи свої ревності, людина може глибше зрозуміти себе та свої емоційні реакції. Крім того, ревності – це можливість для особистісного та спільного зростання в стосунках. Відкрите обговорення цих почуттів може сприяти зміцненню довіри та взаєморозуміння між партнерами.

Думку про ревності, як свідчення суб'єктивної важливості стосунків наводить в Роберт Ліхі в своїй книзі, присвяченій цьому явищу «Ревності. Як з ними жити та зберігати стосунки».

Дослідник розрізняє два типи романтичних ревностей:

- Сексуальні ревності, що базуються на страху фізичної зради партнера;
- Емоційні ревності, як побоювання втрати емоційної близькості з партнером через його близькість з іншою людиною.

Дослідження показують, що чоловіки частіше переживають перший тип ревностей, тоді як жінки схильні до другого.

Ліхі також зазначає, що ревності можуть мати позитивний вплив на стосунки, якщо навчитися ефективно їх контролювати. Він пропонує стратегії для управління цим почуттям, спрямовані на зміцнення взаємин і запобігання їх руйнуванню через надмірні ревності.

Аналітичний погляд на ревності наводить Верена Каст в своїй книзі «Заздрість, ревності, саморозвиток». Вона підкреслює, що ревності часто залишаються табуйованими емоціями, які люди схильні придушувати або проектувати на інших, що може руйнувати стосунки та загрожувати самооцінці.

Авторка зазначає, що прийняття відповідальності за власні ревності відкриває можливості для особистісного розвитку. Вона розглядає ревності як

виклик, який, якщо його прийняти, дозволяє стати більш товариськими, креативними, краще розуміти свої обмеження та розкрити особистісний потенціал.

За підсумком, всі автори зазначають, що ревності – це складне почуття, що пов'язане з неадекватною самооцінкою і страхом втрати і переживається за умови реального або уявного дефіциту уваги, любові, прихильності партнера. Воно, ймовірно за все, має витоки в ранньому дитячому досвіді. Ревності часто є породженням внутрішніх конфліктів і невизнанням людиною своїх істинних бажань та схильностей. Тому вони є багатим матеріалом для самоаналізу, бо дають можливість зазирнути всередину себе і знайти шлях до особистісного зростання. Подолання надмірних ревностей можливе через розвиток самоусвідомленості, розуміння власної цінності, побудову довірчих стосунків. При цьому ревності мають величезний руйнівний потенціал, тому для особистості важливо вчитися їх усвідомлювати та опрацьовувати [15].

Також варто зазначити, що ревності – це складне психічне явище, що проявляється в когнітивному, емоційному та поведінковому компонентах [72, 73].

На когнітивному рівні ревності - це спосіб, у який людина інтерпретує та оцінює певні події, пов'язані зі стосунками. Когнітивний компонент включає думки, переконання, очікування та припущення щодо поведінки партнера, а також сприйняття загрози від інших осіб.

В основі когнітивного компоненту частіше за все лежать неадекватна самооцінка (причому, неадекватна в обидва боки), когнітивні спотворення та настанови щодо того, як має поводитись людина в партнерських стосунках.

З когнітивних спотворень найчастіше зустрічаються: катастрофізація, чорно-біле мислення, прийняття на себе, узагальнення, знецінення позитиву, прогнозування майбутнього та читання думок.

Когнітивний компонент впливає на емоційні та поведінкові реакції. Наприклад, якщо людина переконана, що її партнер не зберігає вірність, то вона переживає страх чи гнів, що може призвести до спроб контролю.

Емоційний компонент ревнощів - це сукупність емоцій, які виникають у відповідь на сприйняту або реальну загрозу стосункам. Емоції є центральною частиною досвіду ревнощів [29].

Типові емоції, які можна виділити, якщо розібрати ревнощі на складові: гнів, страх, сум, образа, амбівалентність любові-ненависті до партнера, сором і безсилля

Емоції можуть бути настільки сильними, що людина втрачає здатність об'єктивно оцінювати ситуацію. Наприклад, страх може спричиняти надмірні спроби контролю, а гнів — провокувати конфлікти.

Поведінковий компонент — це дії, які людина здійснює під впливом своїх думок і емоцій. Поведінкові прояви ревнощів можуть бути як конструктивними, так і деструктивними.

Типовими для переживання ревнощів є такі дії: контроль, звинувачення, ревізія і пошук доказів, конкуренція, приниження, уникнення, агресивні дії. Зазвичай, такі поведінкові прояви призводять до конфліктів, зниження довіри в стосунках і, з часом, до їх припинення. Натомість, існує конструктивні дії, що застосовуються для проживання ревнощів, можуть приносити стосункам користь. Наприклад, це може бути відкрите обговорення стосунків.

Всі три компоненти пов'язані. Когнітивний є вихідною точкою, яка впливає на емоційний стан, а вже потім — на поведінку.

Трьохкомпонентна структура ревнощів допомагає зрозуміти, як формуються ревнощі, і визначити, яким чином варто працювати на кожному рівні для подолання надмірних ревнощів.

1.3. Вплив тривожності на ревнощі та стосунки в парі

Виходячи з даних, що наведені в попередніх розділах, ми можемо зробити висновки щодо того впливу, який тривожність чинить на ревнощі і як результат такого впливу позначається на стосунках в парі. Для цього буде зручно використовувати трьохкомпонентну модель ревнощів.

Отже, ми дійшли висновку, що тривожність – це складний емоційний стан, що виникає як реакція на реальну чи уявну загрозу чи невизначеність і є суб'єктивним. А ревності – це складне почуття, що пов'язане з неадекватною самооцінкою і страхом втрати і переживається за умови реального або уявного дефіциту уваги, любові, прихильності партнера. Ревності мають в своїй структурі три компоненти, кожен з яких може піддаватися впливу тривожності.

Як тривожність впливає на когнітивний компонент ревності?

Тривожні особистості схильні до підвищеної чутливості до потенційних загроз у стосунках. Вони частіше бачать в поведінці партнерів загрозу стосункам, навіть за відсутності об'єктивних підстав.

Тривожність посилює схильність до когнітивних викривлень, характерних для ревності, роблячи ситуації ще більш загрозливими й болючими для людини. Відчуття тривожності спотворює сприйняття реальності, обробку інформації та прийняття рішень, призводячи до надмірних негативних інтерпретацій дій партнер та неадекватних вчинків [56].

Для тривожної людини є характерним гіперфокус на потенційних загрозах. Це певним чином спрямовує увагу і створює ефект «тунельного зору». Тривожність змушує індивіда концентрувати увагу на деталях, які можуть підтвердити їхні страхи щодо зради або віддалення партнера. Наприклад, нейтральні дії, як-от зниження частоти спілкування або інтерес партнера до сторонніх речей, можуть інтерпретуватися як ознаки охолодження або приховування зради [55].

Через високий рівень тривожності позитивні або нейтральні аспекти поведінки партнера часто ігноруються, що підсилює сприйняття загрози. В деяких дослідженнях було показано, що тривожні люди частіше звертають увагу на потенційні сигнали невірності, навіть якщо ці сигнали не мають реального підтвердження.

Тривожність знижує когнітивну гнучкість і призводить до фіксації на стереотипах. Вона змушує людину покладатися на ригідні, вже сформовані

переконання про ненадійність партнера. Тривожні індивіди рідше враховують нейтральні або позитивні причини поведінки партнера.

Одним з видів впливу тривожності є параліч вибору. Відчуття тривоги настільки утруднює прийняття рішень, що через постійну невпевненість та страх тривожні люди вагаються при ухваленні рішень, пов'язаних із довірою чи вирішенням конфліктів. Вони вдаються до пошуку доказів реальності своїх підозр, проте не приймають кінцеве рішення.

Крім того тривожність певним чином впливаючи на конгитивні функції, підкріплює ревності. Вибірковість пам'яті, зосереджена на негативних деталях, характерна для підвищеної тривожності, у випадку ревностей призводить до того, що тривожні індивіди схильні краще запам'ятовувати негативні події, що підтримують їхні страхи, ігноруючи позитивні аспекти стосунків.

Також тривожність асоціюється з упередженою обробкою інформації, особливо в контексті міжособистісних стосунків.

Загалом, під дією тривожності знижується активність префронтальної кори головного мозку, що ускладнює об'єктивну оцінку дій партнера, та збільшується активність мигдалеподібного тіла, що посилює емоційні реакції.

Як тривожність впливає на емоційний компонент ревностей?

Тривожність значно впливає на перебіг емоційних процесів у випадку подружніх ревностей. Вона підсилює страх втратити партнера через зраду чи емоційне віддалення. Людина з високою тривожністю постійно відчуває загрозу для стосунків, навіть якщо реальної підстави для цього немає. Підвищена тривожність може викликати почуття гніву та образи на партнера, які з'являються як відповідь на уявні чи реальні ситуації, що сприймаються як загрозові. Також вона сприяє формуванню емоційної вразливості, коли людина відчуває, що не може вплинути на стосунки або змінити ситуацію.

В деяких дослідженнях було показано, що тривожні індивіди частіше переживають страх і сум у контексті ревностей через низький рівень впевненості у собі та партнері.

Тривожність провокує до гіперчутливості і невідповідної інтенсивності емоційних реакцій, що погіршує взаємодію з партнером. Наприклад, якщо партнер не відповів на повідомлення впродовж певного часу, тривожна людина може відчувати не лише хвилювання, а й паніку чи злість, навіть якщо причиною затримки був загрузений графік [57].

Люди з високою тривожністю мають труднощі у зниженні інтенсивності емоційних переживань, тому ревності можуть зберігатися навіть після того, як партнер навів докази любові та відданості [51]. Тривожні індивіди частіше використовують такі неефективні стратегії регуляції емоцій як уникнення та пригнічення.

Під дією тривоги часто виникають змішані почуття, як-от конфлікт між любов'ю та недовірою, емоційну залежність та сильний страх втрати. Постійні сумніви у вірності партнера підривають самооцінку, що призводить до відчуття неповноцінності та емоційної залежності.

Подібні емоційні прояви виснажують партнера, викликають втому та розчарування, можуть «заражати» його, від чого в стосунках створюється напружена атмосфера.

Під дією тривожності посилюється переживання негативних емоцій, утруднюється їхня регуляція, що може провокувати деструктивну поведінку [66].

Як тривожність впливає на поведінковий компонент ревності?

Тривожність виражається в певних поведінкових реакціях. У випадку ревності тривожні, відчуваючи невпевненість у стосунках, вдаються до надмірного контролю за партнером. Це може проявлятися через постійні перевірки телефону, соціальних мереж або часті запитання про місцезнаходження та коло спілкування партнера. Такі дії можуть призвести до напруження та конфліктів у стосунках.

Тривожність може спонукати людину уникати ситуацій, які потенційно викликають ревності. Наприклад, відмовлятися від спільних заходів, де присутні інші привабливі особи, або обмежувати соціальну активність партнера. Це може з часом створювати соціальну ізоляцію одного чи обох партнерів [25].

Люди з високим рівнем тривожності часто потребують постійного підтвердження любові та вірності від партнера. Це може виражатися у частих запитаннях на кшталт "Ти мене любиш?" або "Ти мені вірний?". Постійна потреба в запевненні може виснажувати партнера і створювати додаткове напруження.

Тривожність провокує до уникнення відкритого спілкування про свої почуття та переживання. Це призводить до накопичення негативних емоцій і непорозумінь. Відсутність ефективної комунікації погіршує взаєморозуміння між партнерами.

Підвищена тривожність може призводити до агресивних реакцій на уявні або реальні загрози стосункам. Така поведінка може включати словесні образи, звинувачення або навіть фізичну агресію [63].

У крайніх випадках тривожність, пов'язана з ревностями, може призводити до самопошкоджуючої поведінки або загроз самогубством як спроби привернути увагу партнера або виразити свій емоційний біль.

Таким чином, в результаті вивчення та аналізу інформації, ми дійшли висновку, що підвищена тривожність є фактором, який посилює негативні прояви всіх трьох компонентів ревності. Вона утруднює когнітивну діяльність і спотворює сприйняття ситуації, підвищує рівень переживання емоцій та ускладнює їх регуляцію і, в результаті, посилює поведінкові прояви, що характерні для переживання ревності в подружніх стосунках[46; 47].

Висновки до першого розділу:

Аналіз теоретичної інформації з наукових джерел дав нам розуміння природи тривожності та ревності. Обидва феномени є складними емоційними явищами, що мають прояви в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах

життєдіяльності людини. Тривожність підсилює негативні аспекти ревнощів, погіршуючи якість міжособистісних стосунків та посилюючи деструктивну поведінку.

Схильність як до тривожності, так і до ревнощів пов'язана з раннім дитячим досвідом стосунків з батьками та спроможністю особистості проживати внутрішні конфлікти та інтегрувати цей досвід. Обидва почуття можуть пригнічувати, затримувати особистісний розвиток та негативно впливати на стосунки з партнером, а можуть бути дороговказом на шляху особистісного зростання.

Тривожність впливає на всі компоненти ревнощів і посилює їх прояв. Вона спотворює сприйняття ситуації, створюючи гіперфокус на потенційних загрозах, навіть за їхньої відсутності. У тривожних осіб розвивається «тунельне мислення», що примушує людину концентрувати увагу лише на негативних деталях, ігноруючи позитивні аспекти поведінки партнера. Під дією тривоги посилюється схильність до когнітивних викривлень, таких як катастрофізація, узагальнення та прийняття на себе провини та інших. Ці викривлення погіршують здатність об'єктивно оцінювати дії партнера та приймати адекватні рішення. Тривожність знижує когнітивну гнучкість, спричиняючи ригідність переконань щодо ненадійності партнера. В результаті, дія тривожності ускладнює конструктивний діалог і пошук рішень конфліктів.

Тривожність підсилює негативні емоції, зокрема страх втрати, гнів, сум і почуття безпорадності. Ці емоції можуть ставати надмірно інтенсивними та тривалими, що ускладнює їхнє регулювання. Висока тривожність викликає змішані почуття, такі як амбівалентність любові та недовіри до партнера. Це погіршує емоційну близькість і стабільність стосунків. Емоційна гіперчутливість тривожних осіб часто провокує неадекватні реакції на звичайні або нейтральні ситуації, створюючи додаткову напругу у стосунках.

Тривожність провокує надмірний контроль за партнером: перевірки, обмеження соціальної активності, постійні запитання про любов чи вірність. Така поведінка викликає у партнера роздратування та емоційне виснаження.

Уникнення конфліктних або потенційно провокуючих ревнощі ситуацій може призводити до соціальної ізоляції партнерів та обмеження їхньої свободи. Відсутність ефективної комунікації через страх бути незрозумілим чи відторгнутим посилює напруженість у стосунках, а у крайніх випадках тривожність може проявлятися в агресивній поведінці, словесних або фізичних нападках, а також у самопошкоджуючих діях.

РОЗДІЛ 2.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА РЕВНОЩІ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ

2.1. Організація та методи дослідження впливу тривожності на ревнощі в подружній парі

В дослідженні взяли участь 50 осіб (25 чоловіків, 25 жінок). Обов'язковою умовою відбору було те, що особи мають перебувати в шлюбі і відчувати ревнощі будь-якої інтенсивності по відношенню до свого партнера.

Опитування проводилось за допомогою онлайн форм для опитування. Пошук учасників відбувався в мережі Фейсбук та в групах підтримки дружин військовослужбовців. Дозвіл на використання інформації був наданий за умови анонімності та узагальненого використання даних.

Гіпотеза дослідження: високий рівень тривожності партнерів посилює переживання та прояв ревнощів у подружніх стосунках.

Якщо в процесі дослідження буде виявлено кореляційний зв'язок між силою вияву почуття ревнощів і силою вияву почуття тривоги, то можна зробити припущення, що корегуючи один стан, можна знизити інтенсивність другого.

В дослідженні були використані такі психодіагностичні методики:

- Опитувальник, в якому учасники зазначали свої статі, вік, перебувають чи ні в шлюбі і чи стикаються з почуттям ревнощів щодо свого партнера;
- Шкала тривоги Спілбергера (STAI), адаптована Ю.Л. Ханіним;
- Шкала тривожності Дж. Тейлор в адаптації М. М. Пейсахова
- Авторський опитувальник діагностики рівня ревнощів шлюбних партнерів О. В. Петяк.

Опишемо кожну з методик.

Шкала тривоги Спілбергера (STAI), адаптована Ю.Л. Ханіним.

Шкала тривоги Спілбергера – Ханіна – це методика виявлення рівнів тривожності у двох вираженнях: тривожності реактивної, яка виникає в особистості у відповідь на ситуацію і тривожності, як риси особистості, яка притаманна особистості постійно [74].

Тест має дві шкали. Перша дозволяє оцінювати реактивну тривожність, тобто те, як опитувані почуваються в моменті. Ця шкала відслідковує, наскільки, за суб'єктивною оцінкою, людина зараз відчуває страх, знервованість, неспокій та вегетативні прояви тривоги. Друга виявляє рівень особистісної тривожності, тобто схильність особи сприймати широке коло ситуацій, як загрозливі.

Інструкція опитуваному.

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

Обробка результатів.

При відповідях на питання «1» означає відсутність або легкий ступінь тривожності, а позначка «4» означає високу тривожність. При обробці результатів бальні оцінки в «зворотних» питаннях мають зворотну спрямованість.

Рівень реактивної тривожності обчислюється за формулою:

$Tr = EPP - EPO + 50$, де: Tr — показник реактивної тривожності; EPP — сума балів за прямими питаннями (3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18); EPO — сума балів по зворотними питаннями (1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20).

Для обчислення *рівня особистісної тривожності* застосовується формула:

$Tl = ELP - ELO + 35$, де: Tl — показник особистісної тривожності; ELP — сума балів за прямими питаннями (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40);

Ело — сума балів за зворотними питаннями (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

Інтерпретація результатів.

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

- 0-30 балів – низький рівень тривожності;
- 31-45 балів –помірний рівень тривожності;
- вище 45 балів –високий рівень тривожності.

Порівняння показників двох шкал дає можливість зробити висновки про те, яким є актуальний рівень тривоги та визначити, чи знаходиться опитуваний під впливом стресу і наскільки цей стрес є інтенсивним [40].

Шкала тривожності Дж. Тейлор, адаптація М. М. Пейсахова.

Опитувальник Дж. Тейлор використовується для вимірювання соматичних, емоційних та поведінкових проявів тривожності особистості. Він заснований на Мінесотському багатофакторному особистісному опитувальнику [75]. Опитувальник складається з 50 тверджень. Відповіді можуть надаватись в варіантах «Так», «Ні», «Не знаю».

Інструкція обстежуваним.

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Обробка результатів.

У твердженнях 1-37 враховується відповідь «Так» і оцінюється в 1 бал. У твердженнях 38-50 – відповідь «Ні» оцінюється в 1 бал. Відповіді «Не знаю» в усіх твердженнях оцінюється у 0.5 балів. Рівень тривожності визначається за сумою всіх балів.

Інтерпретація результатів.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий

Авторський опитувальник діагностики рівня ревнощів шлюбних партнерів О. В. Петяк

Авторський опитувальник діагностики рівня ревнощів шлюбних партнерів О. В. Петяк [25] розроблено за принципом «Багатовимірної шкали ревнощів» Пфайфер-Вонга (Multidimensional Jealousy Scale) на основі наукового підходу Р. Ріделла, Р. Брінгла, М. Етріджа.

Методика дозволяє диференціювати та оцінити ступінь вираженості трьох складових почуття ревнощів: когнітивної, поведінкової та емоційної. Сума балів за всіма показниками дає можливість оцінити загальний рівень ревнощів.

Таким чином, при обстеженні можна виявити, який компонент ревнощів є домінуючим і звернути на нього увагу при корекційній роботі в терапії. Так можна більш точно працювати саме з тим, що створює дискомфорт в стосунках.

Опитувальник складається з 24 питань. Вони зібрані в блоки відповідно до компоненту ревнощів: питання 1-8 дозволяють оцінити когнітивну складову, 9-16 – емоційну, 17-24 – поведінкову. Загальний рівень ревнощів оцінюється за сумою балів по всіх трьох шкалах.

Для кожного компоненту характерні певні прояви.

Когнітивна складова проявляється через думки того, хто ревнує. Це будуть підозри щодо інтимного зв'язку партнера з іншими особами / особою. Роздуми про можливу симпатію партнера до когось третього, побоювання розриву стосунків, втрати партнера. Той, для кого характерна перевага когнітивного компонента ревнощів, провокує посилення почуття ревнощів думками про можливі події, обставини зради.

Емоційний компонент характеризується так званими «емоційними гойдалками», коли пригнічений стан змінюється на радісний і збуджений. Однак переважаючими емоціями будуть роздратування, злість до гніву, образа, сум.

Поведінковий компонент виражається в діях ревнивця. Такій особі притаманні спроби контролювати партнера, перевіряючи особисті речі, контакти та місцезнаходження, пошуки доказів зради, докори, сварки, розпитування про попередні стосунки або стосунки з іншими особами, спроби принизити негативними відгуками того, кого вважають ймовірним конкурентом.

Інструкція досліджуваному.

Вашій увазі пропонуються 24 твердження. Уважно прочитайте та оцініть їх за наступною шкалою: «дуже часто» – 3 бали, «часто» – 2 бали, «інколи / рідко» – 1 бал, «ніколи / це не про мене» – 0 балів.

Оцінка та інтерпретація результатів.

Загальний рівень ревнощів оцінюється за сумою балів у відповідях на всі питання.

49–72 бали – високий рівень подружніх ревнощів. Прояв ревнощів такого ступеня, зазвичай, вже має негативний вплив на подружні стосунки. В такому випадку йде мова про руйнування довіри в парі, ускладненість комфортного співіснування. Загалом, досліджуваним, що мають такий рівень ревнощів, бажано отримати особисті психологічні консультації з цього приводу або прости терапію.

25–48 балів – середній рівень ревнощів. В такому випадку бажано приділити увагу корекції того компонента, який переважає.

0–24 бали – низький рівень ревнощів. Ревнощі такого рівня вважаються прийнятними і не потребують корекції.

Вираженість компонентів виявляється за сумою балів у відповідному блоці. Для окремих компонентів:

16–24 бали – високий рівень;

9–15 балів – середній рівень;

0–8 балів – низький рівень.

2.2. Результати констатувального експерименту

Шкала тривоги Спілберґера (STAI), адаптована Ю.Л. Ханіним

Ми дослідили тривожність, як особистісну рису і реактивну тривожність. Реактивну тривожність оцінювали двічі. Перший раз на загальних підставах з формулюванням: «Оцініть, наскільки твердження відповідають вашому теперішньому стану». Для другого оцінювання ми попросили уявити або згадати ситуацію, коли опитуваний відчував ревнощі щодо свого партнера, і відповідати на питання опитувальника, тримаючи в голові згадану ситуацію. Зіставлення результатів шкал дало можливість побачити індивідуальну значимість для особи ситуації ревнощів.

В звіті наводимо дані в узагальненому вигляді. Наочно виявлено, що ревнощі є важливим чинником підвищення тривоги для значної кількості опитуваних.

Таблиця 2.1.

Результати психодіагностики за методикою Спілбергера-Ханіна (n=50)

Шкала	Низький рівень		Помірний рівень		Високий рівень	
	n	%	n	%	n	%
Реактивна тривожність (ревності)	2	4	14	28.5	34	67,5
Реактивна тривожність (загальна)	4	8	35	70	11	22
Особистісна тривожність	5	10	27	54,5	18	35,5

Для наочності дані про виявленість тривожності серед опитуваних наведені в графічному форматі на рисунках 2.1, 2.2 і 2.3.

Серед 50 опитуваних високий рівень реактивної тривожності в описаних у опитувальнику ситуаціях засвідчили, як притаманний собі, 22 %, помірний рівень - 70%, низький рівень - 8% . При цьому, якщо під час опитування опитуваний згадував та розмірковував про ситуацію, в якій він відчував ревності щодо партнера, то показники змінювались. Так реактивна тривожність високого рівня при згадці про ситуацію ревності характерна для 67.5 %, помірного рівня для 28.5 %, низького рівня для 4 % опитуваних.

Також високий рівень особистісної тривожності було зафіксовано лише в 35.5% опитуваних, помірний рівень у 54.5% опитуваних, низький рівень у 10%. Таким чином, можемо зробити припущення, що ситуація, яка викликає ревності, є значущим фактором, що провокує тривогу високого рівня навіть у тих осіб, які не схильні до сильного переживання тривоги з інших приводів.

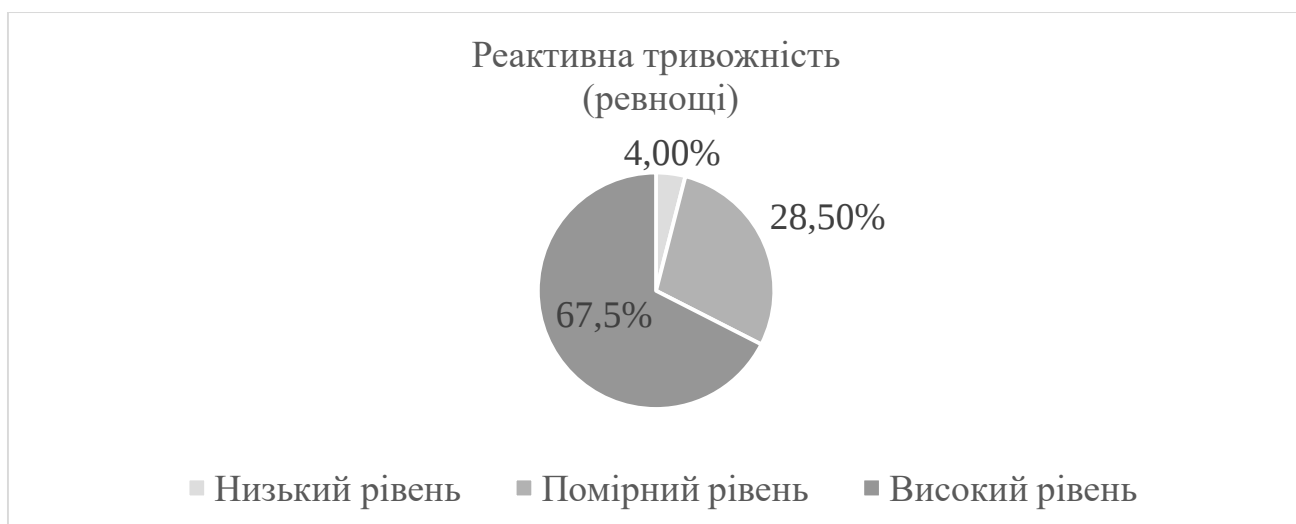


Рис. 2.1. Реактивна тривожність (ревності)

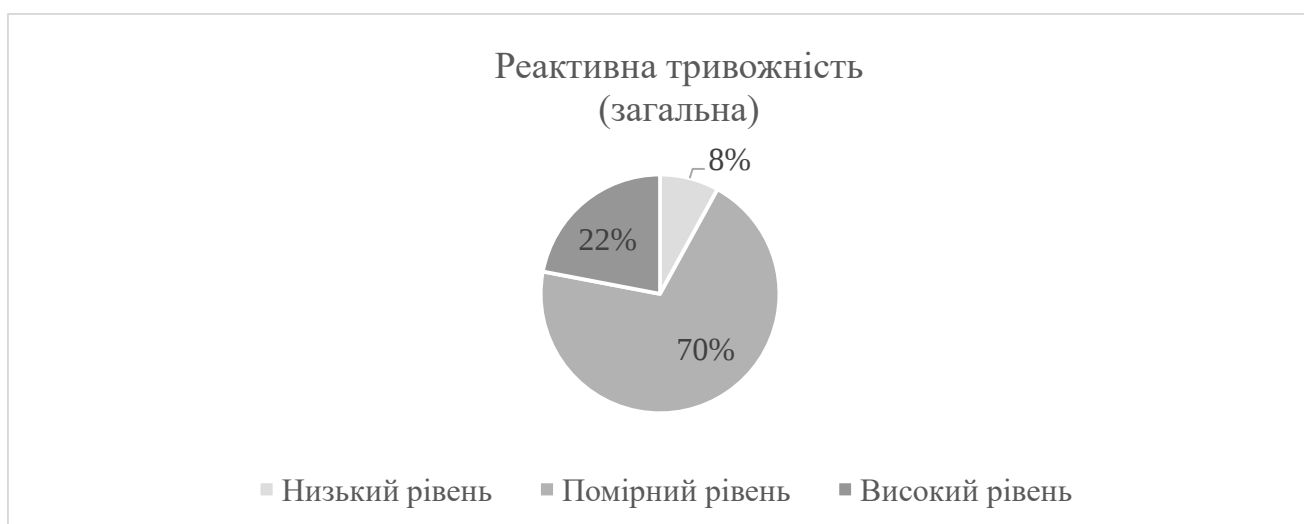


Рис. 2.2. Реактивна тривожність (загальна)

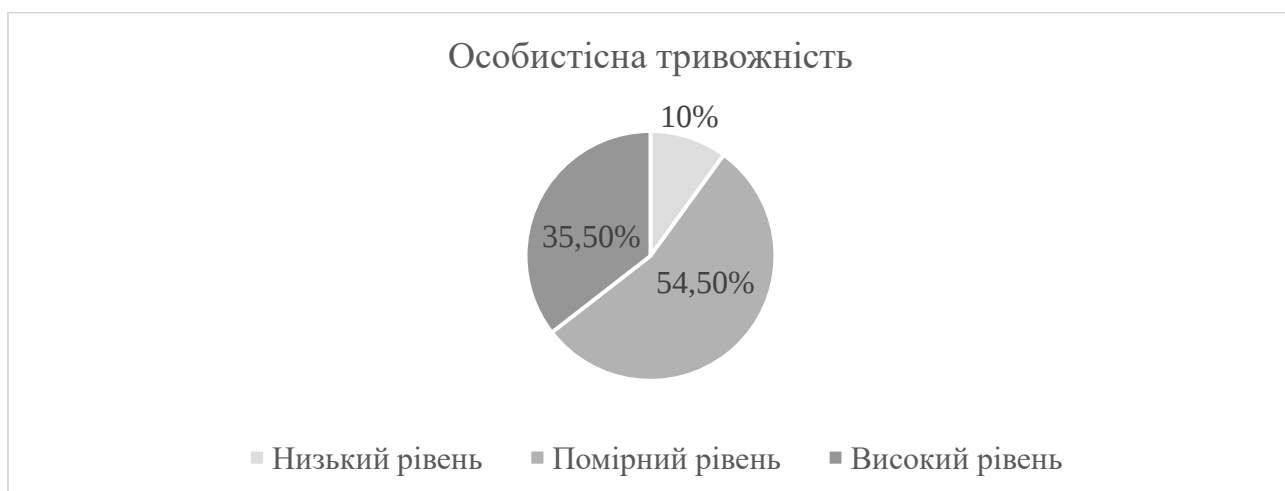


Рис. 2.3. Особистісна тривожність

Шкала тривожності. (Шкала Тейлор, адаптація М. М. Пейсахова)

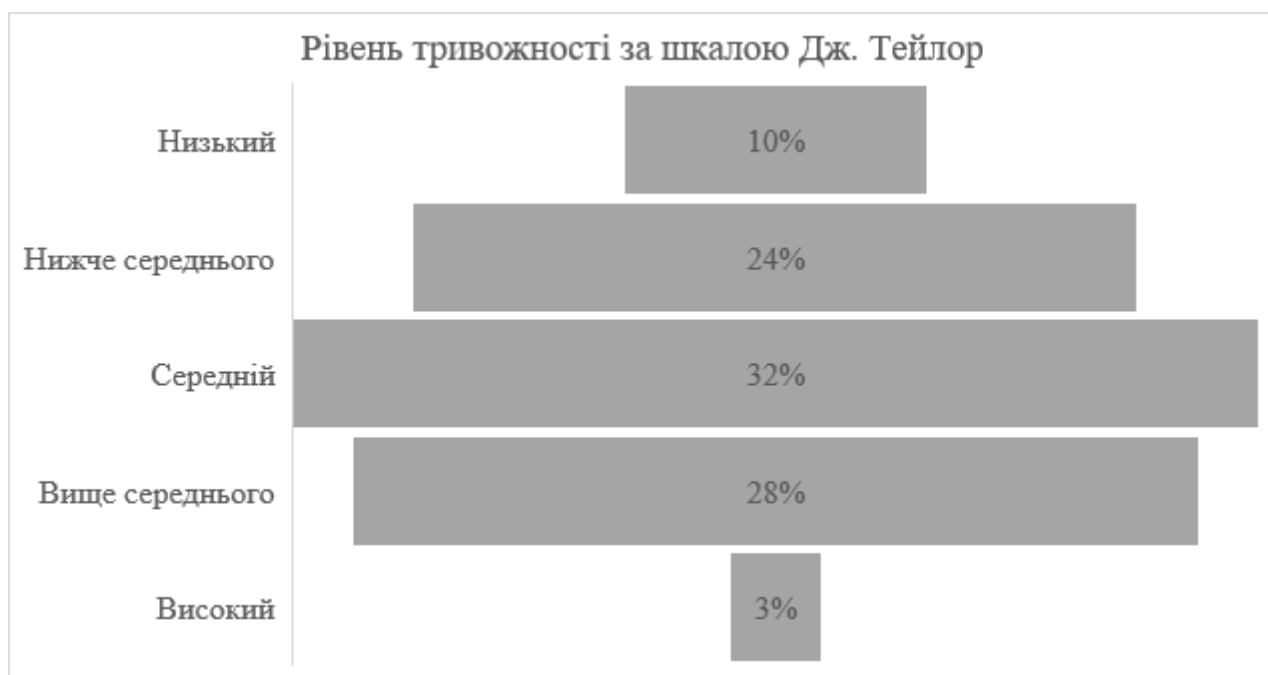


Рис. 2.4. Рівень тривожності за шкалою Дж. Тейлор

Наступним було проведено дослідження рівня тривоги серед учасників за допомогою особистісної шкали проявів тривоги Тейлор (Teilor's Manifest Anxiety Scale). Результати розподілилися таким чином: 10% досліджуваних мають низьку тривожність, 24% - нижче середнього, 32% - середню, 28% - вище середнього, 6% - високу (рис.2.4).

Авторський опитувальник діагностики рівня ревнощів шлюбних партнерів О. В. Петяк

Ми дослідили загальний рівень ревнощів серед партнерів та вираженість окремих компонентів.

За результатом діагностики було виявлено (табл. 2.2), що високий рівень когнітивного компоненту ревнощів притаманний 19 % жінок, емоційного – 20%,

а поведінковий компонент на високому рівні виявлено лише в 12 % опитуваних жінок.

Таблиця 2.2

Рівні і компоненти ревнощів в чоловіків і жінок (n=50)

Стать	Рівні	Когнітивний		Емоційний		Поведінковий		ЗРР	
		%	Ос.	%	Ос.	%	Ос.	%	Ос.
Жіноча	Низький	48	12	32	8	71	18	52	13
	Середній	33	8	48	12	17	4	33	8
	Високий	19	5	20	5	12	3	15	4
Чоловіча	Низький	40	10	60	15	55	14	55	14
	Середній	52	13	25	6	23	6	30	8
	Високий	8	2	15	4	22	5	13	3

Для наочності дані щодо виявлення компонентів ревнощів у жінок наведено в графічному форматі на рис. 2.5.

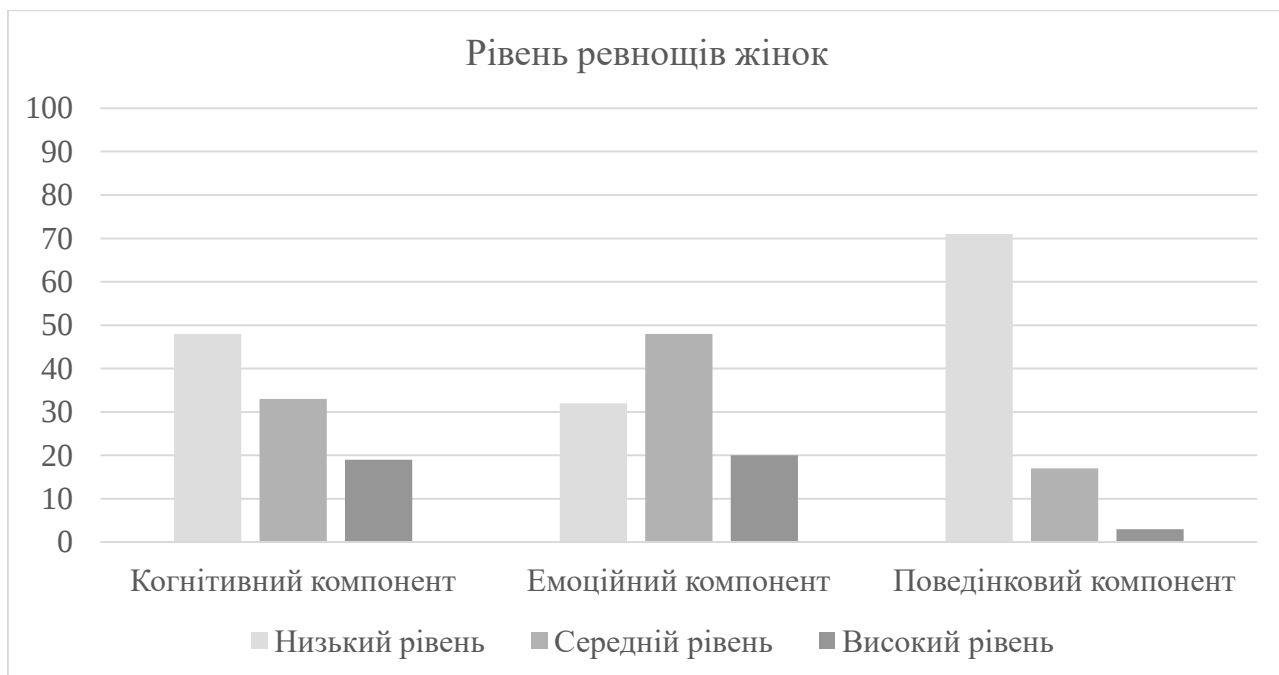


Рис. 2.5. Рівень ревнощів жінок

Високий та середній рівень вияву ревнощів можуть негативно впливати на самопочуття, спілкування з партнером і тому вимагають певної уваги для можливої корекції.

Загалом, компонентом, що був притаманний найбільшій кількості жінок, виявився емоційний. Для вираження такого компоненту ревнощів характерні почуття злості, гніву, образи, печалі, суму та дратівливості. Характерним проявом є «емоційні гойдалки», коли пригнічений стан змінюється радістю і збудженням.

У чоловіків провідним компонентом з високим рівнем ревнощів був поведінковий. Він притаманний 22% опитуваних. Емоційний компонент на високому рівні виявляється у 15 % опитуваних. Когнітивний – у 8 %.

Поведінковий компонент виявляється напряду в спілкуванні з партнером. Ревнощі в такому разі реалізуються через докори, скандали, стеження за партнером та спроби його контролювати.

А загалом найбільша кількість чоловіків переживають високий і середній рівень ревнощів з акцентом на когнітивний компонент. Для них характерні думки про можливу зраду партнера, фантазування про відповідні ситуації, підозри щодо контактів та симпатій партнера до інших людей.

Для наочності дані щодо виявлення компонентів ревнощів у чоловіків наведено в графічному форматі на рис. 2.6.

Загальний рівень ревнощів (рис. 2.7) притаманний чоловікам і жінкам в такому вираженні:

- високий рівень у 15 % жінок і 13% чоловіків;
- середній рівень у 33 % жінок і 30 % чоловіків;
- низький рівень у 52 % жінок і 55 % чоловіків.

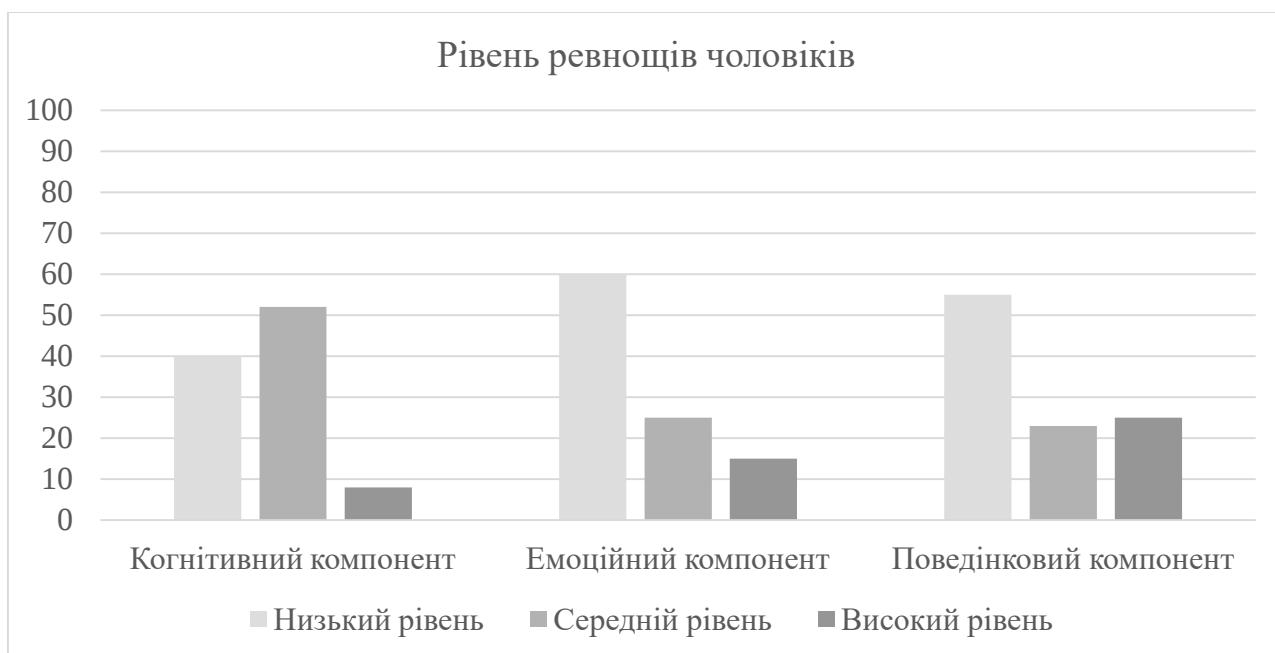


Рис. 2.6. Рівень ревнощів чоловіків

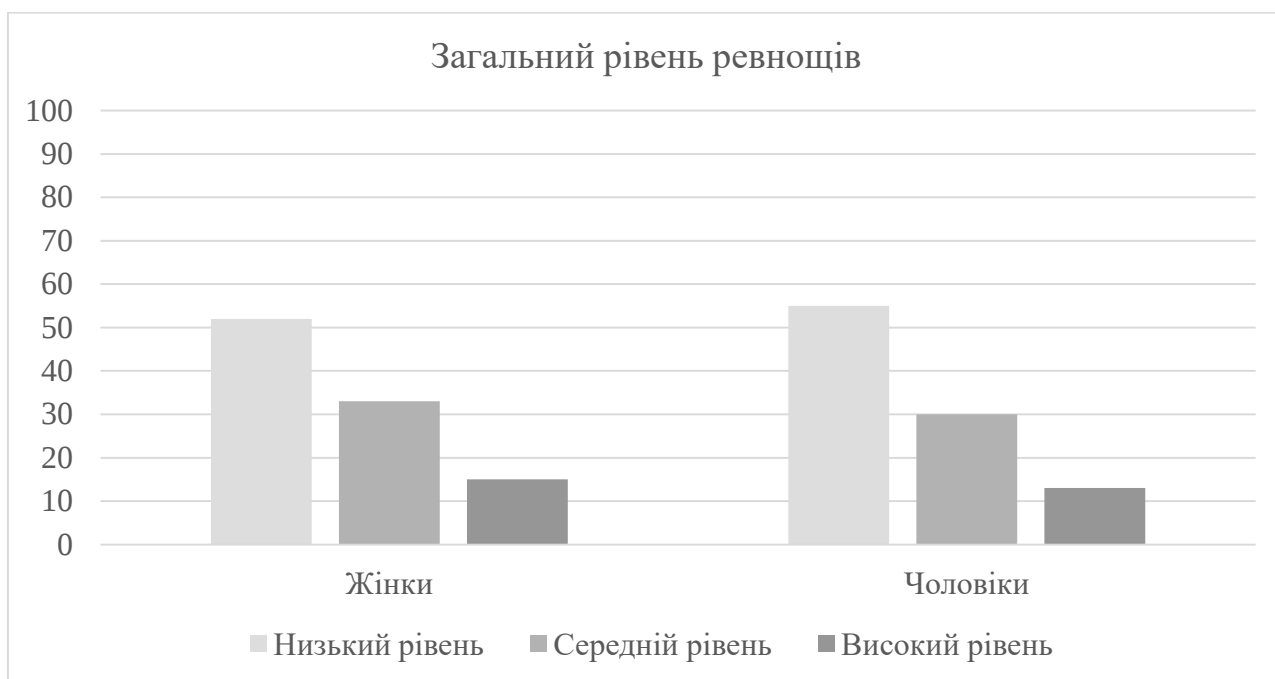


Рис. 2.7. Загальний рівень ревнощів.

За даними дослідження рівня ревнощів можна зробити висновок, що 15 % жінок і 13 % чоловіків мають високий рівень ревнощів. Прояв ревнощів на такому рівні, зазвичай, негативно впливає на сімейне життя подружжя. Він призводить до руйнації довіри між партнерами, зниження рівня сімейного комфорту та задоволеності шлюбом. Відповідно, партнерам з таким рівнем ревнощів бажано пройти консультування або психотерапію в індивідуальному чи сімейному форматі для налагодження сімейного співіснування.

Для 33 % жінок та 30 % чоловіків, які виявили середній рівень ревнощів, бажано звернути увагу на той компонент ревнощів, що має найбільше вираження.

Для виявлення можливої кореляції між почуттям ревнощів та рівнем тривожності було проведено порівняння даних в абсолютних величинах.

Ми використали показники учасників, що мають середній і високий рівень ревнощів (23 особи) та співставили результати за загальним рівнем ревнощів з їх результатами за шкалою тривоги Тейлор (табл.2.3).

Таблиця 2.3.

Рівень ревнощів та рівень тривожності (n=23)

№	Загальний рівень ревнощів		Рівень тривожності	
1	Середній	25	Нижче середнього	16
2		25	Нижче середнього	16
3		25	Нижче середнього	17
4		27	Нижче середнього	17
5		28	Нижче середнього	17
6		28	Нижче середнього	18
7		31	Нижче середнього	20
8		32	Середній	21
9		33	Середній	23
10		38	Вище середнього	26
11		40	Вище середнього	26
12		40	Середній	21
13		41	Вище середнього	27
14		44	Вище середнього	27

15		45	Нижче середнього	18
16		48	Нижче середнього	18
17	Високий	54	Середній	22
18		60	Високий	40
19		62	Нижче середнього	20
20		64	Середній	21
21		67	Вище середнього	25
22		70	Високий	49
23		70	Високий	50

За даними, наведеними в таблиці 2.3 наочно видно, що опитувані з середнім рівнем ревнощів демонструють тривожність на середніх рівнях (нижче середнього, середній, вище середнього). А опитувані з високим рівнем ревнощів переважно демонструють високий рівень тривожності. При цьому максимальні показники загального рівня ревнощів відповідають дуже високим показникам тривожності.

За коефіцієнтом кореляції Пірсона отримана кореляція $r = 0.69$ є статистично значущою (Р-значення 0.00028, що значно менше за 0.05. Це підтверджує, що зв'язок між рядами не випадковий).

За результатом дослідження ми впевнені, що зв'язок між явищами ревнощів і тривожності не є випадковим і що існує реальна позитивна кореляція між ними. Таким чином, можна зробити припущення для подальшої практичної роботи: знижуючи рівень тривожності особи, можна впливати на зниження рівня ревнощів в партнерів.

Висновки до другого розділу:

В процесі емпіричного дослідження ми провели психологічну діагностику серед відібраної групи з 50 осіб, серед яких було 25 чоловіків і 25 жінок, що перебувають в подружніх стосунках та відчували впродовж стосунків ревнощі щодо свого партнера. Ми перевіряли рівні тривожності за двома методиками та рівень ревнощів з можливістю виділити компоненти ревнощів.

За результатами дослідження виявлено, що існує зв'язок між тривогою та переживання ревнощів особою. Так опитувані показали значне збільшення проявів ситуативної тривожності за умови згадки про ситуацію, в якій вони відчували ревнощі. Також було встановлено значну пряму кореляцію між вираженістю тривожності та інтенсивністю почуття ревнощів в осіб. Це дало підставу вважати, що впливаючи на показник тривожності, можна зменшити переживання ревнощів.

Також в процесі дослідження було виявлено, що для чоловіків і жінок різні компоненти ревнощів є провідними. Проте не було виявлено значної переваги в кореляції між тривожністю та якимось окремим компонентом ревнощів. Показники кореляції тривожності з когнітивним, емоційним та поведінковим компонентами ревнощів виявились приблизно рівні, з незначною перевагою на користь емоційного компонента. Тому тренінг, розроблений для учасників дослідження, зосереджений на навичках розпізнавання своїх почуттів та екологічної комунікації про них з партнером.

РОЗДІЛ 3.

ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ

3.1. Обґрунтування і зміст програми психологічного тренінга для зниження рівня тривожності в осіб, що перебувають в подружніх стосунках

У попередніх розділах нашої роботи ми надали результати теоретичного та емпіричного дослідження зв'язку почуття ревнощів з тривожністю. В двох варіантах дослідження було встановлено, що існує зв'язок між ревнощами та тривожністю в психічному житті особистості. Ми визначили, що ситуація, яка викликає ревнощі, посилює реактивну тривожність в особи, що переживає ревнощі. Також було встановлено прямий кореляційний зв'язок між почуттям ревнощів та тривожністю.

У результаті теоретичного аналізу біло встановлено, що ревнощі значним чином впливають на якість подружнього життя партнерів [26]. Вони призводять до погіршення стосунків, втрати довіри до партнера, негативно впливають на емоційний зв'язок між партнерами. Враховуючи, що було знайдено прямий кореляційний зв'язок між почуттям ревнощів і тривожністю, нами було розроблено психокорекційну програму [12], спрямовану на корекцію рівня тривожності партнерів та почуття ревнощів у подружніх стосунках. Було зроблено припущення, що участь в такій програмі дозволить партнерам, що відчують ревнощі, знизити інтенсивність власного переживання тривоги в стосунках, чим буде зменшено і прояв ревнощів. Програма дістала назву «Подолання тривоги у подружніх стосунках: крок до гармонії».

Програма складається з десяти занять по дві години, які проводяться з частотою одне заняття на два тижні. Загальна тривалість – 20 годин.

Під час роботи за програмою тренінга ми здійснювали психологічну корекцію проявів тривоги в спілкуванні подружжя і особистому психологічному життю учасників. Програма складається з чотирьох занять, кожне з яких присвячено вивченню явища тривоги та його різноманітних проявів в житті людини, та вивченню навичок усвідомлення, диференціації, екологічного виявлення власних почуттів у подружніх стосунках [4].

Тренінгова програма: «Подолання тривоги у подружніх стосунках: крок до гармонії»

Мета психологічного тренінгу: зменшення тривожності особистості для зниження прояву ревнощів в подружніх стосунках.

Завдання психологічного тренінгу є такі:

1. Ознайомити учасників з тим, що таке тривожність та як вона проявляється на біологічному та психологічному рівнях.
2. Надати інформацію про вплив тривожності на самооцінку, ревнощі та загалом на стосунки в парі.
3. Допомогти учасникам усвідомити власні механізми розвитку тривожності та її вплив на їх власні переживання ревнощів.
4. Розвивати в учасників навички емоційної саморегуляції через спеціальні вправи
5. Відпрацювати з учасниками навички екологічного спілкування в парі.
6. Підготувати учасників до самостійного використання всіх засвоєних навичок для зниження тривожності та проявів ревнощів в їхньому подружньому житті.
7. Сприяти усвідомленню учасниками тренінгу власної відповідальності за свій емоційний стан та його прояви в спілкуванні в парі.

Очікуваний результат тренінгу:

1. Учасники навчаться розпізнавати свої почуття тривоги та ревностів та розуміти їхні причини.
2. Учасники зможуть самостійно використовувати когнітивні техніки, медитації та інші навички, засвоєні впродовж тренінгу, для зниження власної тривожності.
3. Учасники зможуть взаємодіяти з партнером таким чином, щоб екологічно проявляти свої почуття і створювати в парі атмосферу довіри та підтримки.

Цільова аудиторія:

Дорослі, що перебувають у подружніх стосунках і хочуть навчитися справлятися з тривогою, ревностями та досягти гармонії у стосунках.

Тривалість програми:

20 годин (10 заняття по 2 години, 1 раз на два тижні).

Кількість учасників: від 6 до 12 осіб.

Використані методи: міні-лекції, медитації, особисті, групові та парні вправи і обговорення, психологічний аналіз ситуацій.

Всі заняття побудовані за одним *планом*:

1. Привітання, коротке обговорення стану і настрою учасників.
Нагадування правил.
2. Лекція
3. Групова вправа
4. Особиста або парна вправа
5. Медитація або техніки релаксації
6. Підсумки та домашнє завдання

Правила зустрічей є універсальними і нагадуються на початку кожної зустрічі для підтримання комфортної та безпечної обстановки в групі.

ПРАВИЛА:

1. Конфіденційність. Особисті історії учасників не виносяться за межі групи
2. Взаємна повага. Говоримо «я-повідомленнями», розповідаємо про свій досвід, не даємо порад без запиту, приймаємо різницю думок та поглядів.
3. Надаємо можливість кожному висловитись.
4. Кожен має право в будь-який момент зупинити обговорення, якщо для нього це надто важко.

Далі надаємо загальний зміст тематичних занять, об'єднаних в блоки для відпрацювання одної теми. Кожній темі присвячено від 2 до 3 занять для кращого засвоєння теоретичного матеріалу, можливості обговорення теоретичного матеріалу після виконання домашнього завдання, практичного відпрацювання технік та методик, що були запропоновані [34].

Заняття 1 – 3.

Тема: Що таке тривога та як вона впливає на стосунки.

Цілі заняття:

- Надати учасникам інформацію про тривогу, як психічне явище, та її фізіологічні прояви;
- Допомогти учасникам усвідомити, як тривога впливає на стосунки в парі.

- 1. Привітання, знайомство, коротке обговорення стану і настрою учасників. Правила зустрічей.**
- 2. Лекція 1. «Що таке тривога? Як вона проявляється в психіці і тілі людини? Як впливає на взаємодію в парі?»**

Тривога – це емоційний стан, що виникає у відповідь на сприйняття загрози. На відміну від страху, який зазвичай має певний об'єкт (чого саме ми боїмося), тривога часто стосується невизначеної або майбутньої загрози.

Тривога – складне явище, яке проявляється в тілі, думках та емоція [17, с. 59].

Що відбувається з тілом?

Активізується частина нервової системи, яка відповідає за підготовку до захисту – симпатична нервова система. В кров виділяються гормони адреналін та кортизол. Прискорюється дихання та серцебиття, з'являється тремтіння, сухість в роті та пітливість. Тобто, мозок вмикає реакцію «бий, біжи, завмири». Знаходження в такому стані протягом довгого часу призводить до виснаження нервової системи, проблем зі сном та апатії.

Які думки з'являються в стані тривоги?

Оскільки природньо тривога необхідна для підготовки до можливої небезпеки, то для неї характерні певні певні спотворення мислення. Наприклад, схильність до негативних або катастрофічних сценаріїв. «Що, як все піде не так?». Тривога може переконувати нас бачити небезпеку навіть там, де її нема і параноїдально відстежувати всі зміни в оточуючому середовищі, надаючи кожній зміні негативного значення. Мислення стає зацикленим. Це називається румінація – безкінечне прокручування тривожних думок.

Як емоційно почувається людина в стані тривоги?

Людину може охоплювати відчуття страху, напруги, безпорадності. Знижується здатність розслаблятися та насолоджуватись моментом.

Стан підвищеної тривоги впливає на всі сфери життя та діяльності людини.

- Емоційний вплив: тривога може перерости в хронічний стрес, депресію, призвести до панічних атак.

Настрій постійно знижений через прокручування негативних думок.

- Когнітивний вплив: знижується здатність концентрувати увагу, погіршується пам'ять, відповідно знижується продуктивність діяльності.

Тривожне мислення характеризується когнітивними спотвореннями, на кшталт катастрофізації, концентрації на негативі.

- Фізіологічний вплив: тривога приводить до постійного стресу, який виснажує організм. Від цього порушується сон, можуть виникати соматичні захворювання (головний біль, підвищений тиск, проблеми з травленням).

Як тривога впливає на взаємодію в парі?

Характерна для тривожності катастрофізація і очікування негативних наслідків змушує тривожного партнера замовчувати своє невдоволення, уникати відкритого обговорення проблем через побоювання конфліктів. «Тривожні» припущення створюють непорозуміння, адже тривожний партнер надає вчинкам партнера певного, здебільшого, негативного значення. Так порушується комунікація.

Тривожний партнер під впливом тривоги змінює свою поведінку. Він може намагатися керувати діями другого партнера для того, щоб знизити свою тривогу. Підвищена емоційність і непроговорення реальних проблем призводить до сварок через дрібниці або повного уникнення конфліктів. Тривожний партнер може ізолюватися, «уходити в себе», відмовлятися від підтримки.

Часто тривога проявляється страхом зради або ревностями, які пов'язуються з реальними або ймовірними контактами партнера з іншими людьми. Тривожний партнер вимагає постійних підтверджень, що його цінують і не збираються кидати. Це виснажує подружжя і знижує емоційну близькість. Тривожний партнер почуваються так, ніби його не розуміють і не підтримують, а другий партнер відчуває роздратування або емоційне виснаження через постійну напругу без явної причини.

Обговорення питань по матеріалу.

Обговорення на реальних прикладах.

Ситуація 1. Партнер довго не відповідає на повідомлення.

«Він/вона мене ігнорує, бо втрачає інтерес»

Які ще можуть бути тривожні думки? Які наслідки в емоціях і діях таких думок в тривожного партнера? Які можуть бути альтернативні пояснення?

Ситуація 2. Партнер проводить час з друзями

«Я йому не цікавий/не цікава. З іншими йому краще»

Які ще можуть бути тривожні думки? Які наслідки в емоціях і діях таких думок в тривожного партнера? Які можуть бути альтернативні пояснення?

Висновки. Тривога – це природна реакція, але вона може створювати проблеми в самопочутті та спілкуванні, якщо її не контролювати. Неконтрольована тривога може порушувати комунікацію, викликати недовіру та порушувати емоційну близькість. Саме розуміння того, як розвивається тривога, може бути кроком до її усвідомленого контролю. Щоб зменшити вплив тривоги на ваше життя, потрібно вчитися відслідковувати і усвідомлювати свої думки та емоції, регулювати їх та відкрито висловлювати.

3. Групова вправа.

«Історія тривоги в моїх стосунках»

Учасники в парах (не подружніх) розповідають ситуації, коли вони відчували тривогу, яка впливала на стосунки (наприклад, про страх, що партнер чогось не зрозуміє чи відреагує негативно).

Обговорення в парах того, як партнер міг би допомогти, як би знав причину переживань

4. Особиста вправа

«Мої тригери тривоги»

Учасники записують для себе 3 - 5 ситуацій, які найчастіше викликають тривогу в стосунках саме в них.

Коротко проговорюють ці ситуації для групи

5. Медитація.

Техніка релаксації за Джейкобсоном

6. Домашнє завдання

Вести щоденник тривоги:

- фіксувати ситуацію, яка викликала тривогу;
- описувати думки, почуття та реакції;
- за можливості, обговорити з партнером, чи була тривога виправдана.

Заняття 4 – 5.

Тема: «Самооцінка і тривога»

Цілі заняття:

- навчити учасників виявляти зв'язок між тривогою та зниженою самооцінкою;
- сформувати в учасників базові техніки підтримки своєї самооцінки.

1. Привітання, коротке обговорення стану і настрою учасників.

Нагадування правил.

2. Лекція 2. «Як тривога впливає на самооцінку»

Самооцінка – це суб'єктивне уявлення людини про власну цінність, здібності, значущість. Вона визначає і демонструє, як ми ставимось до себе, як оцінюємо свої досягнення та сприймаємо власні невдачі.

Адекватна самооцінка: впевненість в своїх силах, прийняття своїх слабких сторін, позитивне ставлення до себе.

Низька самооцінка: невпевненість у собі, самокритика, страх помилок, постійна потреба у схваленні.

Що формує самооцінку:

- Власний досвід досягнень і провалів;
- Оцінки оточуючих;

- Вплив тривоги та негативних переконань.

Як саме тривога може підривати самооцінку?[9]

Перебільшення власних недоліків. Люди з тривожністю фокусуються на своїх слабких сторонах. Це провокує появу думок на кшталт «Я недостатньо хороший для партнера».

Когнітивні помилки. Тривога провокує появу автоматичних негативних думок, наприклад, «Мій партнер не задоволений мною». Ці думки здаються реальними, хоча можуть бути необґрунтованими.

Залежність від зовнішнього схвалення. Тривожна людина потребує постійного підтвердження від оточуючих, що з нею все в порядку і вона вчиняє правильно, що вона достатньо цінна. Через страх критики або помилок тривожні люди уникають приймати самостійні рішення.

Порівняння з іншими. У парі це може проявлятися думками «Чому чоловік не дарує мені квіти щотижня, як їх дарують моїй подрузі?»

Самокритика. Тривога часто активує внутрішнього критика, який підкріплює негативні переконання. «Я ніколи з цим не впораюсь», «Я лише проблема для партнера». Така самокритика суттєво знижує самооцінку.

Як тривога впливає на стосунки через самооцінку?

Тривожні партнери мають проблеми з довірою через знецінення себе. Думка «Я недостатньо хороший для партнера» призводить до постійних сумнівів в щирості почуттів партнера.

Тривожна людина зі зниженою самооцінкою часто стає залежною від думки партнера, ставить його потреби вище за свої. Така поведінка призводить до втрати індивідуальності, що, в свою чергу, може дійсно привести до втрати інтересу від партнера [7].

Думка «Мій партнер заслуговує когось кращого» підсилює ревності. Це призводить до конфліктів та напруження в парі.

Обговорення матеріалу.

Питання. «Чи бували у вас моменти, коли тривога змушувала вас сумніватися у власній цінності?» «Як це впливало на ваші стосунки?»

Як впоратись з тривогою, що впливає на самооцінку?

Усвідомлення негативних думок. Відслідковуйте тривожні думки та пробуйте піддавати їх сумнівам. Наприклад, думка «Я нічого не вартий» може піддаватися сумніву через пригадування ситуацій, коли інші люди були вдячні вам за ваші дії.

Розвиток адекватної самооцінки через фіксування власних досягнень. Кожен день письмово фіксувати 2 – 3 справи, які вдалося виконати достатньо добре, включаючи справи по дому, роботі, в стосунках тощо.

Емоційна саморегуляція. Практикувати техніки зниження тривоги: медитації, дихальні вправи, тілесна розрядка.

Підтримка партнера. Відкрито обговорювати з партнером свої переживання. Просити про підтримку, коли важливо її отримати.

Висновки. Тривога підриває самооцінку, змушуючи людину фіксуватися на негативі, залежати від зовнішньої оцінки та критикувати себе. Вона негативно впливає на взаємодію з партнером, бо провокує ревності, страх втрати, уникання прямого обговорення проблемних ситуацій.

Подолання тривоги можливе. Для цього потрібно тренуватися долати негативні думки, практикувати позитивне мислення, емоційну саморегуляцію та вибудовувати підтримку в парі.

3. Групова вправа

«Мій внутрішній критик».

Спробуйте пригадати або почути всередині себе голос, який вас критикує. Це ваш внутрішній критик. Де він знаходиться? Як він виглядає? Намалуйте його, щоб ближче познайомитись.

Обговоріть з іншими учасниками, коли з'являється цей критик та як він змушує вас поводитись в стосунках?

4. Особиста або парна вправа

«Мої сильні сторони».

Запишіть 5 своїх досягнень та 3 позитивні риси, які, на вашу думку, допомагають вам у стосунках. Обговоріть це з партнером по вправі. Зверніть увагу, які риси виділяє для себе партнер.

5. Медитація або техніки релаксації.

«Мое безпечне місце»

6. Підсумки та домашнє завдання

До наступної зустрічі фіксуйте негативні думки про себе та ставте до них запитання:

«Чи є докази цієї думки?»

«Що б я сказав другу, який би так думав про себе?»

Заняття 6 – 8.

Тема: «Тривога та ревності»

Цілі заняття:

- Показати учасникам механізм формування ревності в парі
- Допомогти учасникам навчитися розпізнавати тривожні думки, що посилюють ревності

1. Привітання, коротке обговорення стану і настрою учасників. Нагадування правил.

2. Лекція 3. «Ревності. Тривога. Що робити з ними у стосунках?»

Ревності – це емоційна реакція, пов'язана зі страхом втрати близької людини або своєї значущості для неї. Це складна суміш з тривоги, гніву, страху, невпевненості та почуття власництва щодо партнера [1; 10].

Ревнощі проявляються в думках, емоціях та поведінці людини.

Когнітивна складова:

- Думки про те, що «Мій партнер може знайти когось кращого»
- Фантазування про ситуацію можливої зради
- Фокусування на уявних загрозах, які можуть не мати реального підґрунтя.

Емоційна складова:

- Страх втрати прихильності чи уваги партнера
- Гнів через відчуття, що ти конкуруєш з кимось за партнера (реально чи уявно)
- Смуток через відчуття власної «недостатності», неповноцінності

Поведінкова складова:

- Спроби контролювати партнера: перевірка телефону, обмеження часу для контактів партнера з іншими людьми
- Переслідування, скандали
- Відмова від обговорення проблем.

Глибинна основа ревнощів часто пов'язана з низькою самооцінкою – це відчуття, що ви не відповідаєте «ідеалу», який хотів би мати, на вашу думку, партнер. Ревнощі з'являються внаслідок страху, що партнер не буде більше цінувати та потребувати вас [11].

Як тривога підсилює ревнощі?

- Когнітивні спотворення. Катастрофізація «Якщо партнер комусь посміхнувся, то він точно збирається мене покинути»

Чорно-біле мислення «Або мій партнер весь вільний час проводить зі мною, або він взагалі не любить мене»

Персоналізація «Партнер затримується довго на роботі, бо я недостатньо хороший»

- Низька самооцінка. Тривога підсилює відчуття власної «недостатності». «Я не такий привабливий, як раніше»

- Потреба у постійному контролі. Тривожна людина намагається контролювати і перевіряти партнера, щоб уникнути небезпеки для стосунків. Але в результаті це породжує недовіру навіть там, де для неї не було приводів.

Як працювати з ревностями?

- Усвідомлення. Відчувши ревності, спитайте себе: «Чого я боюсь в цій ситуації?», «Що саме викликає мої ревності?».

Визнайте, що ревності – це ваші емоції, а не фізична реальність.

- Аналізуйте думки. Фіксуйте свої ревнівні думки та перевіряйте їх. «Я думаю, що партнер не чесний зі мною»

Які є докази за цю думку? Які є альтернативні пояснення поведінки партнера?

- Працюйте над самооцінкою. Фокусуйтеся на власних досягненнях, прагненнях та сильних сторонах
- Практикуйте емоційну регуляцію. Дихальні практики, заземлення, медитації.
- Старайтесь комунікувати відкрито. Не звинувачуйте партнера, а говоріть про свої почуття.
- Практикуйте довіру. Розвивайте звичку довіряти словам партнера. Якщо виникають сумніви, обміркуйте їх за допомогою практики пошуку альтернативних думок, а потім відкрито обговоріть з партнером.

Питання до лекції. Обговорення практичних прикладів.

«Партнер багато часу проводить в телефоні». Які виникають ревнівні думки? Які можуть бути альтернативні пояснення? Як можна сформулювати питання до партнера, щоб повідомити про свої почуття і тривогу щодо його поведінки?

«Партнер посміхнувся дівчині на вечірці». Які виникають ревнівні думки? Які можуть бути альтернативні пояснення? Як можна сформулювати питання до партнера, щоб повідомити про свої почуття і тривогу щодо його поведінки?

Практичні рекомендації.

- Ведіть щоденник ревнощів. Записуйте почуття, тригери, реакції. Аналізуйте реалістичність побоювань
- Працюйте над розвитком довіри.
- Відкрито обговорюйте взаємні очікування в парі, прислухайтесь до партнера.

Ревнощі – це природня емоція. Вона може зміцнювати союз людей, підкреслюючи для вас, що партнер вам цінний. Проте тривога може підсилювати ревнощі до такого ступеню, коли вони псуватимуть стосунки і життя в цілому.

3. Групова вправа

«Пошук здорової реакції».

Учасники в групах надають приклади своїх ситуацій, коли вони відчують ревнощі. Група обговорює ситуацію, виділяє тривожні думки та знаходить до них альтернативу.

4. Особиста або парна вправа

Згадати три ситуації, коли відчував ревнощі, але виявлялось, що помилявся.

5. Медитація або техніки релаксації

Обійми метелика.

6. Підсумки та домашнє завдання

Вести щоденник ревнощів.

Заняття 8 – 10.

Тема: «Стратегії взаємної підтримки в парі»

Цілі заняття:

- Навчити учасників способам ефективного обговорення тривоги в парі.
- Сформувати стратегію взаємної підтримки

1. Привітання, коротке обговорення стану і настрою учасників.

Нагадування правил.

2. Лекція 4. «Емпатія та активне слухання в парі»[13, 14].

Емпатія – здатність зрозуміти і розділити почуття іншої людини, бути уважним до її емоційного стану та потреб.

Емпатична турбота – готовність підтримати людину або допомогти їй, щоб полегшити її емоційний стан.

Чому емпатія важлива у стосунках?

Вона сприяє глибшому розумінню партнера. Зміцнює емоційний зв'язок і довіру. Допомагає вирішувати конфлікти, оскільки партнери за умови емпатичного спілкування відчуваються зрозумілими і почутими.

Основи емпатичного спілкування.

Активне слухання – це техніка спілкування, яка допомагає партнерам бути залученими до спілкування, щоб зрозуміти один одного без критики та засудження.

- Увага. Зосередженість на партнері без відволікання на телефон, телевізор чи справи.
- Вербальні сигнали. «Це справді важливо», «Я бачу, що це зачіпає тебе», «Угу» і т.п.
- Невербальні сигнали. М'який зоровий контакт, відкритий вираз обличчя, кивання.
- Не перебивати, даючи партнеру закінчити свою думку. Не поспішати заповнити мовчання.
- Повторення або перефразування сказаного партнером, щоб переконатися в правильності свого розуміння.

«Я-повідомлення» - це спосіб проговорити свої почуття щодо дій або слів партнера, не ображаючи та не звинувачуючи його. Такі формулювання засновані на власному досвіді, а не на діях іншої особи.

Формула: «Я відчуваю (емоція), коли ти (дія партнера без критики і оцінки), тому що (що це для мене означає, яким я почуваюсь). Я би хотів в такій ситуації (запропонувати бажане вирішення)»

Приклад. Замість «Ти ніколи не слухаєш мене» скажи «Мені сумно і я почуваюся розчарованим, коли ти дивишся в телефон, поки я розповідаю щось важливе для мене, тому що через це я думаю, що неважливий для тебе. Я би хотів, щоб ти відкладав телефон, поки ми розмовляємо»

Перефразування. Це повторення або переказ того, що сказав партнер, своїми словами, щоб переконатися, що ви правильно зрозуміли сказане.

Формула: Повторення основної ідеї + підтвердження емоцій

«Як я зрозумів, ти почуваєшся... Це здається важливим/складним/радісним для тебе, так?»

Приклад. Партнер: «Ти часто критикуєш мене». Перефразування: «Ти відчуваєш, що я критикую тебе частіше, ніж ти очікуєш? І це некомфортно для тебе, так?»

Перефразування показує партнеру, що ви слухаєте та розумієте його. Водночас, це дає вам можливість перевірити, чи все правильно ви зрозуміли. Таке спілкування зменшує напругу при обговоренні конфліктних питань, створює відчуття взаєморозуміння.

Що може заважати активному слуханню?

- Фокусування на собі. Замість того, щоб вислухати партнера, людина готує свою відповідь.
- Оцінка чи критика
- Виправлення проблеми («просто зроби оце») замість того, щоб дати партнеру можливість висловитись.
- Відволікання.

Як розвивати емпатію та активне слухання?

- Практикуйте усвідомленість. В момент розмови зосереджуйтесь на партнері, м'яко повертайте себе до розмови, якщо помічаєте, що відволіклись.
- Ставте відкриті запитання. «Як ти відчуваєшся?», «Чого б ти хотів в цій ситуації?»
- Практикуйте регулярне обговорення почуттів.
- Беріть відповідальність за власні емоції. За потреби, просіть паузу в розмові під час напруженого обговорення важливих питань, щоб дати раз у своїм емоціям.

3. Групова вправа

«Контракт підтримки».

Розділіться на пари та обговоріть:

- Як сказати про свою тривогу?
- Які дії та слова партнера допомагають мені у тривозі?
- Чого варто уникати?
- Створіть «Контракт підтримки», де буде вказано, як ви просите про підтримку і як вам варто її надавати.
- Обговоріть свої контракти в групі.

4. Особиста або парна вправа

«Мій план турботи про себе».

Написати 5 дій, які мені приємні та додають ресурс. Обрати, яку дію буду практикувати в наступний тиждень. Поділитися з групою.

5. Медитація або техніки релаксації

Медитація, зосереджена на почутті вдячності до себе.

6. Підсумки та домашнє завдання

Розповісти партнеру про «Контракт підтримки». Практикувати його застосування

Очікувані результати тренінга.

- Учасники зможуть управляти тривогою та ревностями, покращать взаєморозуміння з партнерами.
- Учасники збільшать усвідомленість щодо власних дій, потреб та відповідальності за свої почуття, думки та дії.

3.2. Аналіз результатів формувального експерименту

Учасники тренінгу відмітили особисте зниження тривожності. Навички спілкування, які вони відпрацьовували під час занять, допомогли їм прямо обговорити з партнерами питання, що викликали тривогу. Навички зниження тривоги в моменті – дихання, відпускання думок, аналіз думок, що викликають тривогу, та зміна їх на більш корисні варіанти – дозволили учасникам тренінгу говорити спокійно, не даючи тривозі керувати їхніми діями і оцінкою ситуації.

За результатами повторних тестів було виявлено зниження рівня тривожності та зниження проявів ревностей. Найбільше корекції піддався показник когнітивних ревностей, найменше – поведінковий. Учасники експерименту вказували, що звичні патерни поведінки важко стримувати.

Дані щодо зміни середнього рівня тривоги надані в табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Рівні тривоги до після тренінга

Рівень тривоги	До тренінга	Після тренінга
Низький	10%	8%
Нижче середнього	24%	32%
Середній	32%	36%
Вище середнього	28%	18%
Високий	6%	6%

При порівнянні результатів наочно видно, що середній показник тривожності змінився за рахунок збільшення кількості осіб, що переживають тривожність на середньому (збільшення з 32 % до 36 %), та нижче середнього (збільшення з 24 % до 32 %) рівнях. Та зменшення кількості осіб, що переживають тривогу на рівні вище середнього (зменшення з 28 % до 18 %).

Також після проведення тренінга учасники пройшли тестування щодо рівнів ревнощів. Результати наведено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Рівні ревнощів до та після тренінга

Стать	Рівні	Когнітивний		Емоційний		Поведінковий		ЗРР	
		%		%		%		%	
		до	після	до	після	до	після	до	після
Жіноча	Низький	48	60	32	56	71	70	52	68
	Середній	33	32	48	36	17	22	33	24
	Високий	19	8	20	8	12	8	15	8
Чоловіча	Низький	40	54	60	80	55	64	55	70
	Середній	52	40	25	10	23	18	30	26
	Високий	8	6	15	10	22	18	13	4

Після аналізу і порівняння даних, наочно видно, що відбулися відчутні зміни по всіх компонентах ревнощів. Так серед жінок, що взяли участь в тренінгу і пройшли потім опитування, високий рівень *когнітивної* складової ревнощів виявився притаманний 8 % (було 19 %), середній 32 % (було 33 %), низький 60 % (було 48 %). Емоційна складова ревнощів на високому рівні вираження була виявлена у 8 % (було 20%), на середньому у 36 % (було 48%), на низькому 56 % (було 32 %). Поведінкова складова ревнощів на високому рівні проявилась при

повторному опитуванні у 8 % жінок (було 12 %), на середньому рівні у 22 % (було 17 %), на низькому рівні у 70 % (було 71 %).

Серед чоловіків, що взяли участь в тренінгу, також було проведене повторне тестування щодо відчуття ревнощів. Згідно отриманих даних, чоловіки проявляють високий рівень *когнітивної* складової ревнощів 6 % випадків (було 8 %), середній 40 % (було 52 %), низький 54 % (було 40 %). Емоційна складова ревнощів на високому рівні вираження була виявлена у 10 % (було 15%), на середньому у 10 % (було 25%), на низькому 80 % (було 60 %). Поведінкова складова ревнощів на високому рівні проявилась при повторному опитуванні у 16 % чоловіків (було 22 %), на середньому рівні у 18 % (було 23 %), на низькому рівні у 64 % (було 55 %).

Таким, чином після аналізу змін прояву складових ревнощів до та після тренінгу можна зробити висновок, що поведінкова та емоційна складова були вдало скореговані в результаті тренінгу по зменшенню тривожності. Для корекції поведінкової складової, ймовірно, важливо додати до тренінга заняття, що дозволить учасникам обговорити патерни ревнивої поведінки та напрацювати більш здорові варіанти взаємодії з партнерами.

Зміни в загальному рівні ревнощів у чоловіків та жінок представлено на рис. 3.1.

Проаналізувавши дані щодо зміни загального рівня ревнощів, ми отримали підтвердження, що збільшилась кількість учасників, які відчують ревнощі на низькому рівні і зменшилась кількість учасників, які відчують ревнощі на середньому і високому рівні. Так, серед жінок загальні ревнощі на високому рівні відчують 8 % (було 15 %), на середньому – 24 % (було 33 %), на низькому – 68 % (було 52 %). Серед чоловіків загальні ревнощі на високому рівні відчують 4 % осіб (було 13 %), на середньому – 26 % (було 30 %), на високому – 70 % (було 55 %).



Рис. 3.1 . Порівняння загального рівня ревнощів в чоловіків та жінок до та після тренінга

Загалом, після аналізу даних можна зробити висновок, що тренінг зі зниження тривожності, яка впливає на стосунки, позитивно впливає на стан учасників та допомагає знижувати рівень ревнощів, що відчують партнери в стосунках. Це позитивне зрушення в питанні роботи з сім'єю, націленої на гармонізацію стосунків, оскільки високий рівень тривоги зараз є нормальною реакцією на ненормальні умови, в яких вимушено живуть українці в час війни росії проти України. Ця тривога суттєво впливає на всі сторони життя людей, посилюючи негативні прояви в стосунках, як от підозрілість, схильність до катастрофізації, нестриманість в прояві емоцій і т.і. При цьому хороші сімейні стосунки продовжують бути важливим ресурсом особистості, який посилює здатності людини до адаптації, переживання травмуючих подій та відновлення після них.

Саме тому для продовження роботи по зниженню тривожності було розроблено рекомендації щодо зниження тривожності партнерів, що проявляють ревнощі у стосунках. Вони наведені в наступному розділі.

3.3. Рекомендації щодо зниження тривожності партнерів, що проявляють ревності в стосунках.

Для зниження тривожності та зменшення її впливу на ревності у подружніх стосунках, людині важливо мати напрацьовані стратегії для саморегуляції та поліпшення емоційної стабільності. Тож, ми розробили певний набір рекомендацій. Вони направлені на декілька ключових аспектів, робота з якими дозволить користувачу створити надійні опори в повсякденному житті, що допоможуть протистояти тривозі.

Рекомендації

1. *Розвиток навичок саморегуляції.*

Ці вправи бажано практикувати не тільки в момент, коли ви відчуваєте тривогу, а й регулярно декілька разів протягом дня. Так вони стануть звичними для вас і виконання не вимагатиме зусиль, а ефект наставатиме швидше.

- Заземлення 5-4-3-2-1.

Назвіть 5 синіх речей, які ви бачите довкола.

Доторкніться до 4 речей, що є біля вас.

Прислухайтеся та почуйте 3 різні звуки.

Спробуйте відрізнити 2 різні запахи.

Скоштуйте щось невелике на смак або пригадайте 1 смак.

Так ви стимулюєте всі органи чуття і повертаєте себе у стан «тут-і-зараз».

- Дихайте «по одиничці». Короткий вдих і довгий повний видих.

Зосередьте свої думки на своєму диханні. Така вправа допоможе відчути тіло і стимулює парасимпатичну нервову систему, що включить механізми зниження стресової реакції.

- Практикуйте «Релаксацію за Джейкобсоном» (посилання на ю-туб) з поступовим напруженням та розслабленням всіх груп м'язів. Така вправа допомагає тілу розслабитись, а вам відчути його.

- Практикуйте медитацію

- Щодня приділяйте 15 – 20 хвилин прогулянкам або легким фізичним вправам, що приносять вам задоволення.

2. *Усвідомлення своїх почуттів і тригерів тривоги.*

- Ведіть щоденник емоцій.

Відмічайте, які почуття у вас виникають впродовж дня. В яких ситуаціях. Як ви їх проявляєте та відреаговуєте. Перевіряйте мисленнєво, чи адекватна ваша реакція ситуації.

Також цей щоденник може стосуватися почуття тривоги.

- Використовуйте техніку «Час думок».

Якщо впродовж дня вас турбує тривога, призначте регулярний час, коли ви зможете сконцентровано тривожитись і відкладайте на цей час всі тривожні думки. Коли така думка приходить протягом дня, кажіть їй: «Я подумаю тебе сьогодні о ... (ваш призначений час)» і чесно виконуйте обіцяне.

Так ви дасте місце своїй тривозі, візьмете на себе відповідальність за свої переживання та зможете протягом дня не занурюватись в тривожні думки.

3. *Збільшуйте власну емоційну автономність.*

- Створіть план самопідтримки

Згадайте, що допомагає вам зарядитися енергією, дає ресурс для життя. Складіть список таких справ і кожного дня практикуйте одну з них. Дослідити ресурс можна за допомогою методики BASIC PH.

- Досліджуйте свої цінності та дійте, спираючись на них
- Займайтесь самоосвітою
- Звертайтеся за підтримкою до психолога
- Нагадуйте собі, що ваша цінність не залежить від інших людей, навіть від партнера
- Працюйте над побудовою позитивного внутрішнього діалогу

4. *Зміцнюйте довіру в стосунках*

- Відкрито обговорюйте з партнером свої тривоги та ревності.

Використовуйте техніки активного слухання «Я-повідомлення», перефразування та інше.

- Створюйте спільні правила, які допоможуть обом почуватися комфортно
- Виділяйте час для спільного дозвілля
- Використовуйте практику вдячності.

Щодня записуйте одну річ, за яку ви вдячні партнеру і одну, за яку ви вдячні собі. Це допоможе фокусуватися на позитивних сторонах вашого спілкування і посилювати їх.

Це прості і легкі до виконання правила. Вводьте їх по одному на тиждень, поки вони не стануть звичною частиною вашого життя.

Висновки до третього розділу:

Ми розробили і провели тренінг за психокорекційною програмою відповідно до експериментальних даних, отриманих в процесі роботи над другою частиною нашого дослідження. Цей тренінг отримав назву «Подолання тривоги у подружніх стосунках: крок до гармонії». Програма передбачає роботу над зниженням тривожності у стосунках з партнером для зниження інтенсивності ревнощів. Програма складається з 10 занять по дві години, які проводяться один раз на 2 тижні для групи від 6 до 12 осіб. В кожному занятті є теоретична частина, де подаються загальні психологічні знання щодо теми заняття, практичні вправи, медитаційні або релаксаційні техніки та домашнє завдання.

Була проведена апробація тренінга на учасниках дослідження. Після проведення тренінга учасники пройшли повторне тестування. Аналіз даних повторного тестування та порівняння їх з даними первинного обстеження дали підставу стверджувати, що тренінгова робота за програмою за зниження тривожності є дієвим методом для зниження ревнощів в партнерських стосунках.

ВИСНОВКИ

В даній роботі ми дослідили складний взаємозв'язок між почуттям ревності та тривожністю. Проведений аналіз літератури, емпіричні дослідження та апробація експериментальної програми дозволяють зробити певні висновки.

Тривожність є фундаментальним чинником людського психічного життя. Вона являє собою складний емоційний стан, який впливає на когніції, емоції та поведінку людини в різних сферах життя. Перший досвід проживання тривожності людина проходить в ранньому дитинстві, тоді ж може формуватися схильність до проживання надмірної тривожності. Тривожність має важливу адаптивну функцію. Вона є частиною природнього механізму пристосування та подолання загроз. Проте ці самі пристосувальні механізми у випадку надмірної тривожності стають дезадаптивними. Хронічна тривога порушує психічну рівновагу. Вона спотворює сприйняття реальності. Так люди з підвищеною тривожністю схильні до перебільшення загроз та зосереджуються на можливих негативних результатах. Крім того, часті епізоди тривожності провокують неконтрольоване виникнення та проявлення негативних емоцій на кшталт гніву, суму, образи. Загалом, високий рівень тривожності корелює зі зниженням задоволеності життям та погіршенням якості міжособистісних стосунків.

Так у стосунках тривожність посилює страх втрати, знижує довіру та посилює ревності. Тому важливо в терапевтичній практиці працювати над усвідомленням внутрішніх конфліктів, що призводять до виникнення тривожності, над подоланням дисфункціональних переконань та емоційною регуляцією.

В свою чергу ревності є складним емоційним комплексом, що поєднує в собі страх втрати, гнів, сум, сором, амбівалентні почуття любові та ненависті. Основними тригерами ревності є неадекватна самооцінка, залежність від партнера, переконання щодо того, якими мають бути стосунки та страх втрати. Ревності можуть бути нормальними та надмірними.

Ревнощі мають трьохкомпонентну структуру: когнітивний компонент, емоційний компоненти, поведінковий компонент. Таке розуміння цього складного почуття є важливим для вивчення механізму виникнення ревнощів та практичного подолання надмірних ревнощів. Тривожність впливає на всі компоненти, посилюючи їх прояв.

В результаті емпіричного дослідження ми підтвердили вплив тривожності на прояв ревнощів в подружніх стосунках. Ми отримали дані, що підтверджують значний кореляційний зв'язок між психічними явищами тривожності та ревнощів. Ми наочно побачили, що половина учасників мають високий та середній рівень тривожності, що корелює з високим та середнім рівнем прояву ревнощів в подружніх стосунках. При цьому, в жінок превалює емоційний компонент ревнощів, а в чоловіків – когнітивний. Окремо варто зауважити, що найбільше високі показники поведінкового компоненту ревнощів демонструють саме чоловіки.

Крім того, в дослідженні продемонстровано і підтверджено, що ревнощі є суттєвим чинником зростання ситуативної тривожності для осіб, що схильні їх переживати в стосунках.

Ці дані дали нам підґрунтя для розробки програми тренінга, спрямованого на зниження впливу тривожності на вияв ревнощів в подружніх стосунках. За даними формувального експерименту виявлено, що зниження тривожності призводить до зниження прояву ревнощів в подружніх стосунках. Тренінг був зосереджений на певних проявах тривожності та методах їх подолання. Ми отримали виразний результат з корекції когнітивного компонента ревнощів завдяки вправам, націленим на покращення самооцінки та роботу з автоматичними думками, що притаманні тривожним людям в стосунках. Емоційний компонент також зазнав значної корекції завдяки роботі над навичками екологічного спілкування та контролю власного емоційного стану.

Результати нашого дослідження мають теоретичну і практичну значущість. Вони можуть бути використані у сімейному консультуванні, індивідуальній терапії та груповій роботі з партнерами, які мають проблеми в стосунках через тривожність та ревності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антонова З. О., Левицька Т. Л., Петяк О. В. Психологічні особливості прояву ревнощів як феномену подружнього життя у студентських сім'ях. *Web of scholar*. Варшава : РС Глобал Медиа, 2019. Т. 2. № 1 (31). С. 50–56.
2. Афанасьєва Ю. В. Чинники дисфункції сучасної української сім'ї як об'єкта державної демографічної політики. *Соціальна і гуманітарна політика*. Харків, 2014. С. 309–314.
3. Берегова, О.В, Коваль, К.І. (2022). Діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу у жителів країни, що перебуває у стані військового конфлікту. *Психологія особистості*, випуск 42. 113-118.
4. Вінс В.А., Кашпур Ю.М., Кузьменко Т.М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування / *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2022. Вип. 1. С. 42–46.
5. Великий тлумачний словник сучасної української мови: Близько 250 000 слів / укл. та гол. ред. Олег Єрошенко. Донецьк : Глорія Трейд, 2012. 864 с.
6. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність» // *Психологія та соціальна робота*. 2019. Т. 49. №. 1. С. 32-48.
7. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2017. 249 с.
8. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 72–78
9. Калюжна Є.М. Функціональна структура тривожності особистості. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Київ: Гнозис, 2016. Вип. 36, Том 1(17). С. 158-165.
10. Каминін М. І. Співвідношення показників ревнощів з типовими проявами поведінки особистості у конфлікті. *Наука і освіта*. Одеса, 2015. № 10. С. 146–151.
11. Каминін М. І. Теоретичний аналіз феномену ревнощів з позицій сучасної психології. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2015. № 3. С. 141–149.

12. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, 2015. 78 с.
13. Клапішевська С.А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2012. Вип. 17. С. 114–120
14. Кузьмук О. М. Кризова сім'я як приклад соціально вразливої категорії населення: соціологічний аналіз феномену.. Київ: Нова парадигма, 2015. № 126. 208 с.
15. Лаврикович Т. В. Експериментальний аналіз чинників впливу на формування емоційно-негативного стану ревнощів. Проблеми та перспективи розвитку забезпечення безпеки життєдіяльності. Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2013. 266 с.
16. Ліхі Р. Свобода від тривоги. Здолай тривогу, доки вона не здолала тебе. Львів: Видавництво Ростислава Бурлаки. 2024 р. 556 с.
17. Ліхі Р. Ліки від нервів. Сім кроків, щоб не дати тривозі зупинити вас. Львів: Видавництво Ростислава Бурлаки. 2024 р. 472 с.
18. Магдисюк Л. І., Супрунович К. М. Характер впливу соціальної перцепції на тривожність та психічне благополуччя особистості. Психологічні студії. 2023. № 2. С. 116–121.
19. Мазяр О., Ящук Д. Тривожність у системі короткотривалих і довготривалих відоносин. The 11th International scientific and practical conference “European congress of scientific achievements”. Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2024. С. 349 – 355.
20. Медуха Т. С. Тривожність як чинник виникнення депресії. Тези 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету (Полтава, 4 травня – 23 травня 2024 р.). Полтава, 2024. С. 191-192.
21. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2022. № 3(56). С. 78-84.
22. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: хвиля 3: аналітичний звіт. Січень 2024. Gradus Research, 2024
<https://drive.google.com/file/d/1bROoqHpwTMnDVPR79V5wrm-r9u8tnCb5/view>
23. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О.М. Цільмак. Київ : Ліра-К, 2020. 266 с.

24. Перель Е. Скок у гречку. Переосмислення подружніх зрад. Київ: Book Chef. 2018 р. 384 с.
25. Петяк О. В. Психологічні особливості дефініції ревнощів та їх корекція у шлюбних партнерів. 2020 р., 263 с.
26. Тілліх П. Мужність бути. Київ: Дух і Літера. 2013 р. 200 с.
27. Петренко, В. Є. (2013). Психологічні підходи до корекції тривожності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Випуск 42. 174-180.
28. Савченко В.В. Концептуальні і методологічні проблеми дослідження тривоги. Тревога та тривожність. 2021. 99с.
29. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Видавництво Віхола. Київ. 2023 р. 192 с
30. Сергеева А. В. Особливості емоційної стійкості студентів-педагогів, схильних до переживання ревнощів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон, 2015. № 3. С. 70–74.
31. Сушицька І. М. Трансформація функцій сім'ї в сучасному соціокультурному просторі. Актуальні проблеми історії, теорії та практики художньої культури. 2013. № 31. С. 228–235.
32. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. Кременчук : ПП «Щербатих О.В.», 2015. 136 с.
33. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с
34. Федоренко Р. П. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2012. 200 с.
35. Федоренко Р. П. Психологія молодшої сім'ї та сімейна криза: монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
36. Фромм Е. Мистецтво любові. Харків: Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля. 2017 р. 192 с.
37. Фромм Е. Мати або бути? . Харків: Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля. 2020 р. 304 с.
38. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків: Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля. 2019 р. 288 с.

39. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Видавництво Сварог. Київ. 2023 р. 244 с.
40. Чабан О.С., О.О. Хаустова, А.Е. Асанова, Л.Є. Трачук, Д.О. Асонов. ПРАКТИЧНА ПСИХОСОМАТИКА: діагностичні шкали. К.: Видавничий дім Медкнига, 2019 р. 112 с.
41. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7, Вип. 38. С. 479-491.
42. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів: Астролябія. 2018 р. 608 с.
43. Юнг К. Г. Психологія несвідомого. Київ: Центр навчальної літератури. 2022 р. 404 с.
44. Юнгер Е. Війна як внутрішнє переживання. Київ: Стилєт і стилос, 2022. 136 с.
45. Яблонська Т. М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. Соціологія, Київ, 2004. С. 80–91
46. Яремчук В. Вплив тривожності на переконання та емоційно-ціннісне ставлення особистості до навчання. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2023. № 2(61) 2023. С. 5–17.
47. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема //Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. №. 6. С. 165-170.
48. A. Adler. The Neurotic Character. Washington: The Classical Adlerian Translation Project Alfred Adler Institute of Northwestern. 2002. 305 p.
49. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, Inc. 1993. 584 p.
50. Bowlby J. Attachment: Attachment and Loss Volume One. New York: Basic Books. 1983. 436 p.
51. Buunk, B.P., & Dijkstra, P. (2004). "Gender Differences in the Jealousy-Evoking Effect of Rival Characteristics." European Journal of Social Psychology, 34(5), 647–661.
52. Cattell R., Scheier I. H. The Meaning and Measurement of Neuroticism and Anxiety. Michigan: Ronald Press Company. 2007. 535 p.
53. Darwin C. The Expression of the Emotions in Man and Animals. London: Penguin. 2009. 432 p.

54. Erikson E. *Childhood And Society*. London: Random House. 1995. 397 p.
55. Ein-Dor T. , Perry-Paldi A., Zohar-Cohen K., Efrat Y.i, Hirschberger G. It takes an insecure liar to catch a liar: The link between attachment insecurity, deception, and detection of deception. *Personality and Individual Differences*. 113 (2017). 81–87
56. Gross, J.J., John, O.P. (2003). "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
57. Harris, C.R., & Darby, R.S. (2010). "Jealousy in Adulthood." *Emotion Review*, 2(3), 329–339.
58. Haydabrus A. et al. Current war in Ukraine: Lessons from the impact of war on combatants' mental health during the last decade // *International Journal of Environmental Research and PublicHealth*. 2022. Vol. 19. №. 17. P. 10536. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710536>
59. Horney K. *The Neurotic Personality Of Our Time*. Abingdon: Routledge, 1999. 300 p.
60. Izard C. E. *Human Emotions (Emotions, Personality, and Psychotherapy series)* / C. E. Izard. — New York: Springer Science, 1977. — 496 p.
61. Jung C. *Psychological Types*. London: Taylor & Francis. 2016. 568 p.
62. Kierkegaard S. *Fear and trembling*. Princeton: Princeton university press, 1983. 420 p.
63. Kelley, H.H., & Conley, J.J. (1987). "Narratives of Personal Events." *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 20–33.
64. Klein M. *Envy and Gratitude and Other Works*. Los Angeles, California: The Free Press. 2002. 368 p.
65. McKay M. *The CBT Anxiety Solution Workbook: A Breakthrough Treatment for Overcoming Fear, Worry, and Panic*. Oakland, CA: New Harbinger. 2017. 248 p.
66. Raccanello D. et al. Coping and emotions of global higher education students to the Ukraine war worldwide // *Scientific reports*. 2024. Vol. 14. №. 1. 8561. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-59009-3>
67. Raknes S., Chorna T. *The Helping Hand in Ukraine: feasibility and potential impact* // *Pilot and Feasibility Studies*. 2024. Vol. 10. №. 1.
68. Reich W. *Function of the Orgasm*. New York: Farrar, Straus and Giroux. 1973. 400 p.
69. Reich W. *Character Analysis*. Rangeley: WRM PRESS. 1973. 576 p.

70. Rogers C. R. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. London: Robinson. 2016. 353 p.
71. Rogers C. R. Client-Centered Therapy. London: Robinson. 2021. 595 p.
72. Rydell R. J, Bringle R. G. Differentiating reactive and suspicious jealousy. *Social Behavior and Personality An International Journal*. 2007. 35(8): 1099-1114 p.
73. Rydell R. J., McConnell A. R., Bringle R. G. Jealousy and commitment: Perceived threat and the effect of relationship alternatives. *Personal Relationships*. 2004. Vol. 11, № 4. 451-468 p.
74. Spielberger C. D. Manual for the state–trait–anxiety inventory / C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Lushene. — Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 1970. — 10 p.
75. Taylor J. A. A personality scale of manifest anxiety / J. A. Taylor // *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. — 1953. — № 48 (2). — P. 285–290.
76. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. REDDITCH: Read Books Ltd. 2013. 171 p.
77. World Health Organization. Depression and other common mental disorders: global health estimates. 2017. 24. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1.

ШКАЛА ТРИВОЖНОСТІ Дж. ТЕЙЛОР, АДАПТАЦІЯ

М. М. ПЕЙСАХОВА

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

Інструкція обстежуваним

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».

12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.

13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.

14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.

15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.

16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.

17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.

18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.

19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.

20. Я легко бентежусь.

21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.

22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.

23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.

24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.

25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.

26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.

27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.

28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.

29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.

30. Чекання завжди нервує мене.

31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результатів.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.

ДОДАТОК 2.

ШКАЛА ТРИВОГИ СПІЛБЕРГЕРА (State-Trait Anxiety Inventory - STAI), АДАПТАЦІЯ Ю. Л. ХАНІНА

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ніко л и	Майже ніко ли	Часто	Майже завжди
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе спокійно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю, що відпочив	1	2	3	4
9.	Я собою стривожений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішню задоволеність	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я збуджений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я зазвичай втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Я зазвичай відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Мене зазвичай турбують очікувані труднощі	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я буваю цілковито щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Зазвичай я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4

38.	Я занадто переживаю свої розчарування і довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

При відповідях на питання «1» означає відсутність або легкий ступінь тривожності, а позначка «4» означає високу тривожність. При обробці результатів бальні оцінки в «зворотних» питаннях мають зворотну спрямованість.

Рівень реактивної тривожності обчислюється за формулою:

$Tr = EPI - EPO + 50$, де: Tr — показник реактивної тривожності; EPI — сума балів за прямими питаннями (3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18); EPO — сума балів по зворотними питаннями (1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20).

Для обчислення *рівня особистісної тривожності* застосовується формула:

$Tl = ELP - Elo + 35$, де: Tl — показник особистісної тривожності; ELP — сума балів за прямими питаннями (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40); Elo — сума балів за зворотними питаннями (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

Показник, що не досягає 30 балів, свідчить про низьку тривожність, від 31 до 45 балів — про помірну, понад 45 балів — про високу.

Особи, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності в широкому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виражає у випробуваного високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати у нього появу стану тривожності у різноманітних

ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати почуття впевненості та успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значущості у постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування по підзавданням.

Для низькотривожних людей, навпаки, потрібно пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Стан реактивної (ситуаційної) тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію та характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням та вегетативним збудженням. Звісно, цей стан відрізняється нестійкістю у часі та різною інтенсивністю залежно від сили впливу стресової ситуації. Таким чином, значення підсумкового показника за даною підшкалою дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги досліджуваного, але й визначити, чи знаходиться він під впливом стресової ситуації та якою є інтенсивність цього впливу на нього.

Особистісна тривожність є конституційною межею, що обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій матиме стресовий вплив на суб'єкта і викликатиме у нього виражену тривогу. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними та невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

ДОДАТОК 3.

АВТОРСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ РЕВНОЩІВ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ О. ПЕТЯК

Авторський опитувальник діагностики ревнощів шлюбних партнерів розроблений на основі підходів науковців Р. Ріделла, Р. Брінгла, М. Етріджа щодо трьохкомпонентної структури ревнощів, де визначають когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти.

Пункти в опитувальнику згруповані у 3 блоки по 8 тверджень, які відповідають кожному із заявлених компонентів, та розміщені в порядку від завуальовано нейтральних до прямих висловлювань. Загальна кількість тверджень – 24.

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

Інструкція:

Вашій увазі пропонується 24 твердження. Уважно прочитайте та оцініть кожне з них за такою шкалою: «дуже часто» – 3 бали, «часто» – 2 бали, «інколи/рідко» – 1 бал, «ніколи/ це не про мене» – 0 балів.

№	Твердження	Ніколи	Рідко	Часто	Дуже часто
1	Ревнощі у шлюбі потрібні для підтримки стосунків з партнером				
2	На мою думку, зрада партнера – це шлях до розриву стосунків та розлучення.				

3	Я вважаю, що мій чоловік (дружина) вільний/а у своїх вчинках та діях.				
4	Коли партнер розповідає мені про досвід колишніх стосунків, я намагаюсь швидко змінити тему.				
5	У мене виникають підозри про наявність у мого чоловіка (дружини) інтимних стосунків з іншою (им).				
6	Мені не подобається, що представники протилежної статі звертають увагу на мого чоловіка (мою дружину).				
7	Я думаю (підозрюю), що мій партнер мені зраджує.				
8	У мене виникають фантазії про невірність партнера та ситуації, які викликають ревності.				
9	Я засмучуюсь, коли мій партнер приховує листування або виходить з кімнати, щоб відповісти на телефонний дзвінок				
10	Я відчуваю гнів, коли мій партнер захоплено дивиться на осіб протилежної статі.				
11	Я починаю сердитись, якщо партнер не відповідає на дзвінки.				
12	Я висловлюю обурення та відчай своєму партнеру, коли мене охоплюють ревності.				
13	У ситуаціях ревності мені важко зберігати спокій				

14	Я хвилююсь і відчуваю страх, якщо мій партнер проводить час з друзями без мене.				
15	Своєю поведінкою та словами я демонструю презирство та зневагу до партнера.				
16	Я відчуваю безпорадність, коли мій партнер захоплюється іншою людиною.				
17	У ситуаціях ревнощів я влаштовую сварки, скандали, кричу на партнера.				
18	Я розпитую про колишні стосунки у свого чоловіка (дружини).				
19	Контролюю дзвінки та повідомлення партнера на телефоні, перевіряю особисті речі.				
20	Влаштовую стеження за партнером, з'ясовую його точне місцезнаходження, здійснюю спроби «зловити на гарячому», захопити зненацька.				
21	Я намагаюсь стати кращою (им) для свого чоловіка (дружини).				
22	Я ігнорую партнера, віддаляюсь від нього, уникаю спілкування з ним.				
23	Я шукаю різні способи посилити наші почуття або роблю щось спеціально для свого чоловіка (дружини).				
24	Я чиню грубо щодо партнера, застосовую погрози та фізичну силу.				

Оцінка результатів.

Загальний рівень ревнощів:

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

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

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

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

Показники: 16–24 бали – високий рівень когнітивного компоненту ревнощів;

9–15 балів – середній рівень когнітивного компоненту ревнощів;

0–8 балів – низький рівень когнітивного компоненту ревнощів.

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

Показники: 16–24 бали – високий рівень емоційного компоненту ревнощів;

9–15 балів – середній рівень емоційного компоненту ревнощів;

0–8 балів – низький рівень емоційного компоненту ревнощів.

Пункти 17–24 визначають поведінковий компонент ревнощів. Ревнощі відображаються у поведінці партнерів. Ревнивці люди можуть доводити

ситуацію до абсурду, наприклад визначати один одному режим дня, щоб завжди знати, де і коли перебуває партнер.

Показники: 16–24 бали – високий рівень поведінкового компоненту ревнощів;

9–15 балів – середній рівень поведінкового компоненту ревнощів;

0–8 балів – низький рівень поведінкового компоненту ревнощів.