

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання

Кафедра практичної психології

**ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СТАТЕВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ  
РЕВНОЩІВ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти  
освітнього ступеня «бакалавр»

**Надії ВОЛОШИН**

4 курсу заочної форми навчання  
спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія»

**Науковий керівник:**

викладач кафедри практичної  
психології

**Андріана ЛЕГКА**

**Рецензент:**

кандидат психологічних наук,  
доцент

**Оксана ХРИСТУК**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р., протокол № \_\_\_\_

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології  
доктор психологічних наук, доцент

\_\_\_\_\_ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2024

## **Волошин Н. Порівняльний аналіз статевої особливості прояву ревності**

Робота містить ґрунтовний теоретичний аналіз вивчення психологічних особливостей прояву ревності у міжособистісних стосунках, висвітлено основні характеристики, види та причини виникнення ревності.

За допомогою психодіагностичних методик проведено емпіричне дослідження статевої особливості ревності, яке дало можливість визначити відмінності у переживаннях ревності молодими особами та подружніми парами. Вдалося з'ясувати, що до початку створення сімейного союзу важливо потурбуватися про гармонійну атмосферу один з одним, де відсутні докори та погрози, приниження та суперечки, відсутня брехня та недовіра, щоб кожен партнер відчув свою значимість та роль у партнерстві.

**Ключові слова:** ревність, прояви ревності, причини ревності, моделі поведінки при ревності, статева відмінність прояву ревності, молодь, подружні пари.

## **Voloshyn N. Comparative analysis of sexual characteristics of the manifestation of jealousy**

The work contains a thorough theoretical analysis of the study of the psychological features of the manifestation of jealousy in interpersonal relationships, the main characteristics, types and causes of jealousy are highlighted.

With the help of psychodiagnostic methods, an empirical study of the sexual characteristics of jealousy was conducted, which made it possible to determine differences in the experiences of jealousy by young people and married couples. We managed to find out that before starting the creation of a family union, it is important to take care of a harmonious atmosphere with each other, where there are no reproaches and threats, humiliation and arguments, no lies and mistrust, so that each partner feels his importance and role in the partnership.

**Key words:** jealousy, manifestations of jealousy, causes of jealousy, models of behavior during jealousy, gender differences in the manifestation of jealousy, young people, married couples.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ</b>	
1.1. Підходи до розуміння феномену ревнощів .....	8
1.2. Основні характеристики, види та причини виникнення ревнощів.....	13
Висновки до 1-го розділу	
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАТЕВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕВНОЩІВ</b>	
2.1. Процедура організації емпіричного дослідження: вибірка, методи і методики дослідження .....	19
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження .....	20
Висновки до 2-го розділу	
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	37
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	39

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Поняття ревності викликало інтерес не лише з метою дослідження наукового пояснення причин та особливостей прояву, а й вживалося у висвітленні художніх, поетичних, прозових та музичних творів. В описах пісень Соломона почуття ревності прирівнюється до смерті, жару та полум'я шаленого вогню. Зрівняння ревності частіше використовувалося для опису смерті, шаленства, монстра, жахливої битви, землетрусу.

Науковці почуття ревності описують як деяке емоційне, оцінне відношення суб'єкта до об'єкта, що виникає внаслідок порушення певних моральних та етичних норм у міжособистісних взаєминах. Частіше за все ревності являються почуттям із низкою емоцій таких, як смуток, гнів, ненависть, страх, зневага, безнадія. Подібні емоційні прояви виникають через підозрливість, загрозу, випадкового засвідчення розмови, прояву поваги між суперником та товаришем, пліток чи очевидного прояву зацікавлення партнера кимось іншим.

Поняття ревності характеризується різністю уявлень, ревності розцінюються, як ознака небайдужості, прояву любові, взаємних почуттів, а з іншого боку – ставлення до коханої людини, як до своєї власності, прояв невпевненості у собі або заздрості. Психологічна складність вивчення теоретико-емпіричного дослідження ревності як психологічного феномену викликана різними науковими психотерапевтичними підходами та напрямками.

Основний аспект переживання ревності вказує на бажання влади людини над світом почуттів та інтересів іншої людини, до якої властиві переживання любовних почуттів.

Теоретичному та емпіричному вивченню ревності присвячені праці багатьох психологів, культурологів, медиків та юристів. Серед найбільш поширених досліджень вивчення проблематики ревності присвячені праці науковців О. Склярєнко, Є. Потапчука, П. Куттера, З. Фрейда, К. Хорні, В. Франкла, Е. Фромма та інших. Зокрема увага науковців вивчалася з пошуку ненормативності кризи у власній родині ревнивця, аналізу онтогенезу

особистості в умовах соціалізації та життєдіяльності, як деякий симптом патологічності у розвитку структури людини, виявлення механізмів та причин виникнення ревності.

Теоретичний аналіз літератури з питань вивчення феномену ревності виокремлює деякі патологічні форми поведінки при переживанні ревності, такі як підвищена агресивна поведінка, жага до помсти тощо. Такі крайні форми ревності нерідко стають підставою для погіршення міжособистісних стосунків, що викликає низку труднощів у встановленні близьких та теплих взаємовідносин.

З огляду на недостатнє вивчення переживання ревності чоловіками та жінками, причинами їх виникнення та врахування інших важливих індивідуально-психологічних особливостей вважаємо дослідити тему дослідження «Порівняльний аналіз статевих особливостей прояву ревності».

Саме тому **об'єктом дослідження** стає ревність як психологічний феномен, а **предметом** – психологічні особливості та порівняльний аналіз статевих особливостей ревності подружніх пар та молодих дівчат і хлопців.

**Мета дослідження** полягає у виявленні особливості прояву ревності у міжособистісних стосунках та емпіричному вивченні особливостей статевих проявів ревності.

Для досягнення поставленої мети дослідження були поставлені наступні **завдання**:

- 1) проаналізувати підходи до розуміння феномену ревності;
- 2) описати основні характеристики, види та причини виникнення ревності у індивіда;
- 3) провести емпіричне дослідження статевих особливостей ревності у жінок і чоловіків та проаналізувати результати;
- 4) запропонувати психокорекційні стратегії зниження патологічних проявів ревності.

В основу дослідження нами покладена **гіпотеза**: припускаємо, що феномен ревнощів більш характерний для жінок, ніж для чоловіків та існує зв'язок між феноменом ревнощів та сімейним станом; припускаємо, що одружені люди не відчують ревнощі до своїх партнерів в порівнянні із молодими (неодруженими) особами, які є ревнивими до своїх партнерів.

**Теоретико-методологічною основою** роботи є фундаментальні положення та дослідження, що розкривають особливості ревнощів та детермінант їх виникнення у працях О.М. Скляренко, П. Куттера, Є.П. Потапчука, Р. Мея, М. Тофтула, З. Фрейда тощо.

Для реалізації поставлених завдань використовувалися наступний комплекс **методів та методик дослідження**: теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація наукових даних щодо проблеми ревнощів); емпіричні методи: розроблена анкета, що дозволяє визначити основні уявлення дівчат та хлопців щодо питання ревнощів, власних оцінок ревливості своєї особистості; «Семантичний диференціал»; методика, яка досліджує різні типи поведінки «Комунікативні реакції на ревнощі» (Communicative Responses to Jealousy (CRJ)), розроблена Л. Гуерреро і колегами та адаптована і валідизована І. Фурмановим та А. Вергейчикз подальшою їх якісною інтерпретацією та змістовим узагальненням.

**Новизна дослідження** визначається спробою теоретико-емпіричного аналізу особливостей прояву психологічних особливостей ревнощів між подружніми парами та молодими хлопцями та дівчатами.

**Теоретико-практична значущість дослідження** полягає у розширенні та поглибленні знань щодо особливостей статевого проявів ревнощів, а також виокремлення основних детермінант їх формування. Результати емпіричного дослідження статевого проявів ревнощів можуть бути корисними для психологів та психотерапевтів надання психологічної допомоги людям, що мають запит звернення щодо ревнощів, а також врахування особистісних потреб ревнивця при взаємодії з таким.

### **Надійність та вірогідність результатів дослідження.**

Дослідження забезпечувалась використанням методів та методик, що відповідають меті, завданням, кількісним та якісним аналізом отриманих даних.

**Структура роботи.** Робота розміщена на 42 сторінках комп'ютерного набору, містить вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел, додатки.

## **РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ**

### **1.1. Підходи до розуміння феномену ревнощів**

У теоретико-методологічній літературі з вивчення почуттів та емоцій, ревнощі виступають як деякий психічний стан необгрунтованої підозри до об'єкта любові, що викликає сумніви щодо його вірності. Поруч з цим ревнощі здатні регулюватися за допомогою інтелекту та волі, а також належить до любові.

На сьогодні не існує єдиного тлумачення ревнощів, тому їх можна розглядати з позиції захисної реакції на певну загрозу та небезпеку переривання стосунків. Єдине, що об'єднує різні визначення – це наявності трикутника у відносинах та ризику їх припинення [13].

У загальному розуміння ревнощі – це демонстративний або прихований пережитий стан людини, якому властиві деякі установки позитивного та негативного значення щодо важливої людини, яка демонструє деякі переваги іншому суб'єкту чи людям [34].

Ревнощі також розглядаються з позиції емоційної реакції та переживання емоції, що виникає внаслідок небезпеки чи ризику втрати значимих стосунків через розвиток контактної взаємодії з іншою, третьою людиною. При переживанні ревнощів людина переживає емоції злості, тривоги, суму, відрази, невпевненості. При ревнощах людина не бажає втратити ті стосунки, які у неї є.

Переживання страху втрати при ревнощах виступають дуже схожими за механізмом дії на психічну реальність особистості. У певних умовах краще почувати сильним, відчуваючи злість від переживання ревнощів, адже переживання страху бути самотнім формує додатково ще й безпорадність.

Ревнощі розглядають з позиції негативного почуття, що виникає в час дефіциту любові та уваги до себе від значимої людини [38].

Розглянемо, ще деякі тлумачення поняття ревнощі.



Ревнощі можуть трактуватися як переживання ворожого, неприязного почуття щодо успішності чи популярності іншої людини, що часто може вважатися результатом переживання заздрості, себелюбства тощо. Але поруч з цим переживання ревнощів є підставою для самореалізації особистості та її активності.

Ревнощами також називають почуття недовіри, сумніву у вірності та прихильності, коханні, а також стан власної поразки чи невдачі. Розвиває почуття ревнощів деякі особливості людини, зокрема такі як властивості як жадібність, втрата впевненості у власній конкурентноздатності, деспотичний характер, впертість, невміння прощати. А серед певних причин переживання ревнощів виділяють зради, або невірність, відстань, розлука, підозрілива поведінка значимої людини, партнера, відсутність даних про нього, суперечлива інформація. Загальним явищем також є і переживання безпідставних ревнощів, частіше такою ревнивою людиною вважається й та, у якої нестійка емоційна сфера та притаманна підвищена тривожність. Ревнива людина боїться зрад партнера, підозрілива, вимагає вірності від іншого, але об'єктивних причин для невірності неможливо довести [44].

У словнику української мови ревнощі зазначено як: «Сумнів у вірності, коханні, підозра в зраді подружжя».

У соціально-психологічних дослідженнях автором А. Складенко емоція ревнощів належить до наукового феномену, виникнення якої завжди протікає з іншим властивим почуттям чи емоцією. Вони не тільки зв'язують ці ревнівні когніції, а й проявляються у різних поведінкових формах. Тому на цій підставі ревнощі можна розглядати як комплекс поведінкових, емоційних та когнітивних проявів [11,40].

Раніше дослідження ревнощів в періоди Середньовіччя та Відродження вважалися важливими почуттями невід'ємними від справжньої любові. Чимало мислителів того часу вважали за доцільне розглядати поєднаність почуттів:

кохання та ненависть, заздрість та ревності, інший погляд призвів би до заперечення кохання та любові [5].

У психологічній науці дослідження ревнивої особистості та аспектів людини схильної до ревнощів займалися А. Адлер, К. Хорні, З. Фрейд, Е. Фромм тощо.

Перші наукові психологічні дослідження наукових поглядів та концепції ревнощів знаходимо у працях З. Фрейда, зокрема в роботі «Про деякі невротичні механізми при ревнощах, параної і гомосексуалізмі». У своїй роботі із пацієнтами автором виявлено, що ревнощі являються джерелом відрази, що властиве дорослим та дітям. Але автором також пропонується сприймати ревнощі як афективний стан, що виникає в межах норми. Коли ревнощі відсутні у характерологічних якостях чи поведінці людини, можна говорити про використання механізму захисту витіснення, що впливає на особливу місце ревнощів у несвідомому людини. У психоаналітичному напрямку ревнощі розглядаю з позиції виникнення комплексу Едипа, що сприяло погодженню руйнівного та деструктивного характеру впливу ревнощів [21]. Психоаналітик виділяє наступні прояви надмірних ревнощів: конкуруюча, спроектована та параноїчна (безглузда, безпідставна). Конкуруючий рівень ревнощів пронизаний відчуттями болі, печалі через втрату значимого об'єкта любові, цей рівень не загрожує розриву партнерських взаємин, але містить нарцисичну образу. Ревнощі спроектованого рівня виникають через механізм захисту витіснення внаслідок власних мотивів та уявлень. Параноїчний рівень ревнощів також пов'язаний з бажанням до зради, але націлені на осіб своєї статі і в змістовно-динамічному плані пов'язуються з параноєю, дані ревнощі захищають від гомосексуальних потягів [16, 38, 39].

На протипагу таким поглядам, К. Хорні вважала за необхідні розрізняти ревнощі в нормі та патологічні ревнощі. На думку дослідниці, ревнощі являються сигналом на загрозу втрати любові чи симпатії від значимого об'єкта. Надмірність ревнощів пов'язана із надмірними емоціями страху втратити право

власності на любов чи на людину. Такий тип ревнощів властивий між батьками та дітьми, подружжям.

У своїй науковій праці «Невротична особистість нашого часу» К. Хорні описує переживання ревнощів як одну із основних форм прояву невротичної потреби в любові, що дозволяє призупинити переживання тривожності. Аналізуючи фактори ревнощів, дослідниця вказує, що в межах норми ревнощі супроводжуються бажанням перевершити супротивника і виграти битву за об'єкт кохання, тоді як невротичні ревнощі зароджують несвідомі бажання, які можуть спричинити усунення не тільки суперника, а й об'єкт любові [9, 10, 16, 38, 39].

У наукових працях А. Адлера ми зустрічаємо дещо відмінне трактування ревнощів. Автор вказує, що під ревнощами варто розуміти деякі властивості особистості, що виникають внаслідок почуття постійних принижень, що виникає вслід за почуттям комплексу неповноцінності та може бути властивою впродовж життя. Тому ревнощі вважаються як складне відношення та ставлення, що не може приносити користі індивіду. Здебільшого ревниву особистість лякає не здатність зберегти кохану людину, тому вона потребує здійснювати контроль та впливати на неї, однак не підозрює, що ревнощі лише виявляють її слабку особистісну сторону [1, 38].

У працях Е. Фромма ревнивість виступає як деякий неадекватний потяг, імпульс, що виникає при різних рівнях особистої організації. Автором ревнощі описуються як заздрість, як певний вид фрустрації. Узагальнення основних поглядів автора наштовхує на наступне: потреба у славі та владі, відчутті могутності та переживання ревнощів являються особистісними аспектами індивіда, що виникають у його характері та виникають внаслідок спотворення чи деформації особистості [38, с. 24-25].

Цікаві погляди зустрічаємо щодо вивчення проблеми ревнощів у роботах В. Франкла. Автором стверджується, що ревнощі виступають як один із аспектів еротичного матеріалізму, де одна людина у ставленні до іншої керується

почуттями власності над нею. Ревнива людина на думку науковця відчуває сумніви щодо власної спроможності втримати іншого партнера, відчуває страх [38].

Р. Мей у наукових працях вивчення ревнощів зосереджує свої погляди на почутті власності, безпорадності людини, що наростає. Здебільшого ревнощі виявляються у тих взаєминах, де індивід прагне влади, а не любові, зазвичай це людина із неадекватною самооцінкою, не володіє необхідними силами чи правами. Автором підкреслюється виникнення амбівалентності у стосунку, наприклад любити та одночасно ненавидіти партнера [21, 30, 38].

Деякими дослідниками почуття ревнощів досліджуються з позиції її як емоції, при якій людина замінює стосунки з іншими, коли загрожує втрата попередніх значимих відносин. Ревнощі також являються пристрасною і тому є вкрай небезпечними. Не легко піддається диференціації нормальної (обґрунтованої) ревності від болючої, патологічної та безпідставної.

Вчені описують наступні риси людини, що вважається ревнивою: притаманний неадекватний прояв самооцінки, емоційна нестійкість, потреба у власності над об'єктом, невпевненість у собі, небезпека втратити увагу та значиму любов тощо.

Також у літературі виникає вияв прояву та ознак марення ревнощів, що вважається патологічними почуттями. Подібне явище використовуються психіатрами при появі у індивіда марень щодо ревнощів. Патологічність ревнощів відрізняється від нормативних частістю виникнення та рівнем виразності прояву. Патологічні ревнощі можуть виникати на основі нормальної і повинні розглядатися в нерозривній єдності з нею [21].

Науковці наголошують, що сутністю патологічних ревнощів є ідея в переконанні об'єктивності уявлень щодо власних ревливих почуттів. У даній ситуації доречно зауважити не про порушеність мисленнєвого процесу (думки про патологічне судження), а про інтуїцію, яка виникає як божевільна ревність [13, 21].

Досліджуючи зарубіжні погляди вчених, ми вияснили, що останні розглядають ревності як реакцію на загрозу розірвання взаємин із іншою людиною через суперництво [7, 21].

Ревності як реакція на небезпеку розриву стосунків в умовах суперництва вивчалася Е. Ліндеманом, який говорячи про загрозу має на увазі виникнення певної реальної умови розриву стосунку, що викликає реакція характерні для горя. Така небезпека реальна, коли є реальний суперник, що зазіхає на об'єкт кохання і має велику вірогідність його завоювати. Також притаманна і уявна небезпека, яка виникає через підозру людини внаслідок зміненої поведінки щодо себе, охолодження стосунку, суперечливої інформації чи під час розлуки з партнером [26].

У деяких наукових працях вчених зустрічається припущення щодо виникнення негативного почуття та ревностей через зменшення уваги, часу проведення чи інтенсивності прояву любові [20]. Також дослідники виділяють такі різновиди ревностей: любовні та ті, що пов'язані із досягненням мети. Любовні ревності виникають частіше і характерні майже для всіх пар. А ревності, що пов'язані із досягненням мети виникають в умовах змагання чи тій діяльності, у якій переживаються ті почуття і емоції, що виникають на тлі роздратованості чи потреби витіснити конкурента [6, с. 31].

Ще ми узагальнемо деякі цікаві погляди на природу виникнення ревностей: формується як реакція на травмуючий досвід відторгнення і жаги до помсти [25]; являється вродженим механізмом для пристосування та збереження стійкості у стосунках [40, 41, 42, 43].

## **1.2. Основні характеристики, види та причини виникнення ревностей**

У контексті дослідження феномену ревностей та аналізуючи наукові праці дослідників виділяють найбільш значущі причини виникнення ревностей особистості:

- низька здатність до рефлексії та критики, сензитивність до переживань, емоційна нестійкість;
- невпевненість щодо себе та відчуття дискомфорту, страх;
- боязнь втрати любові;
- незрілість у виявленні почуттів любові;
- переживання сорому та страх бути відкинутим;
- страх до встановлення близьких стосунків;
- відсутність емоційної безпеки [13].

Ревнощі та ревнівні реакції підсилюються через складнощі у взаєморозумінні, несформованих навичках до пошуку компромісних рішень із партнером під час взаємодії, наявній неадекватній самооцінці, переважання почуттів власності до людей та речей; чутливість до зрад чи інших проявів невірності; співзалежний характер стосунку [7].

Джерелами виникнення ревнощів є: ревність як результат досвіду зрад чи обману у минулих стосунках; потреба бути кращим за інших; страх самотності; ревнощі через лінь (людина не бажає втратити кохану особу, але при цьому нічого не робить у взаєминах). В нормативній межі прояв ревнощів є навіть доцільним, але виникає він на відміну від уявної ревливості при наявності фактів чи реальних ознаках [25].

Науковий інтерес до вивчення ревнощів характерний для вітчизняних психологів та вчених, які вивчаючи сімейні взаємини виділяють наступні типи ревнощів [32]:

1. Власницькі ревнощі. Такий тип ревнощів виникає через підозри або невірність одного з партнерів до іншого, що може провокувати розрив стосунків чи розлучення. При переживанні ревнивець відчуває біль та страждання через свого суб'єкта симпатії, стосунок стає холодним, зникає емоційна близькість та теплота. Часто такі підозри та хвилювання не мають об'єктивних причин на це, тому досить часто носить необгрунтованих характер претензій та незадоволень.

Потреба у владі та контролі, емоційна холодність, впертий характер – провокують появу власницьких ревнощів.

2. Ревнощі через образу. Ревнивець відчуваючи власну невпевненість, підозрілість до іншої людини, з підвищеною тривогою та низькою самооцінкою часто перебільшує вчинки та поведінку іншого партнера, ревнуючи його.

3. Відображені ревнощі. Через механізм психологічного захисту проєкцію, ревнивець проєктує на свого партнера власні проєкції у зраді та невірності, через що постійно сумнівається та підозрює у брехливості чи подружній невірності партнера, що суттєво погіршує міжособистісний стосунок з ним [2, 16].

Розрізняють ревнощі за особливостями прояву та наступними критеріями:

- за змістовим критерієм: афективні, когнітивні, поведінкові;
- за типом переживання: активні, пасивні;
- за інтенсивністю: помірні, глибокі, важкі.

Когнітивні прояви ревнощів виникають як потреба до аналізу зради, з'ясування причин та суперника, збирання інформацію про передісторію зради з метою створення повний картини та ситуації. Подібні ревнощі властиві людям із високим інтелектуальним мисленням та потребою до аналізу, таки називають інтелектуалами.

Афективні прояви ревнощів властиві під час самого процесу зради, де емоційними переживаннями частіше є емоції гніву, відчаю, ненависті, відрази до партнера та до себе, надія. Нерідко такі ревнощі можуть викликати стан меланхолійної депресії. Здебільшого подібні реакції властиві для емоційно-лабільних типів людей, художнього типу організації структури особистості.

Поведінкові прояви ревнощів спостерігаються в умовах відмови та боротьби. Боротьба виникає як потреба зберегти стосунки, реабілітувати їх, часто вдаються до залякувань, маніпуляцій, шантажу чи тиску, зрідка прохань. Людей із переважаючим поведінковим реагуванням прагнуть викликати жалість до себе, співчуття, вдаються до кокетства тощо [20].

Ревнощі також можуть виникати як раціональні чи ірраціональні почуття, де під раціональними ревностями зазвичай присутня реальна причина, підстава до розриву стосунків. А ірраціональні ревності швидше носять уявний характер, фантазії, якими особа самостійно придумує, накручує дрібні причини до ревності.

При переживанні ревностей може виникати комбінація переживань різних проявів, що залежить від конкретної інформації.

Активний тип переживання ревностей властивий для осіб із вольовими та екстравертними властивостями особистості, де індивід потребує пошуку інформації, висловлює власні переживання та прагне повернення об'єкта любові, вступає у активну взаємодію із конкурентом. При пасивному типі переживання ревностей люди із інтровертною та астенічною властивостями не прагнуть впливати на відносини та проживають цей процес більш у внутрішньому характері. У цих випадках важливо викликати активне відреагування людини на проблему, з якою вона зіткнулася, і її усвідомлення [13].

Глибина та інтенсивність ревностей залежить від особливостей стосунку із партнером, може бути наслідком затяжних конфліктів після зради. А гострі та глибокі реакції виникають через несподівану зраду, її раптовість в умовах навіть щасливого шлюбного союзу. Переживання ревностей залежатиме від подібних ситуацій раніше (у випадку якщо такі були). Зрада відчувається важче та болючіше, коли особа була віддана, керується моральними настановами. Ревності можуть носити тривалий характер у випадку не вирішеної ситуації, суперчливої поведінки. Для деяких людей особливого значення набуває розкаяння щодо невірності чи щире зізнання. Якщо про факт зради дізнаються від сторонніх людей – це ускладнює процес переживання та негативно впливає на перебіг ситуації, де остання може носити вже публічний характер [20].



Нерідко фантазії, ідеї чи марення ревнощів, при яких відсутні об'єктивні підстави для ревливості, може бути симптомом психічного захворювання, шизофренії чи параноїдального розладу, при яких особа вигадує причини для ревнощів. Особа настільки переконана у власній правоті, що витісняє можливі сумніви, що впливає на божевільність ідей ревнивця.

Коли ж говоримо про здорові ревнощі, то саме вони стимулюють розвиток та розкриття людини, встановлення особистих кордонів та звільняє від недоречної поведінки. Патологічні ревнощі, навпаки, викликає притиснення свободи, прав чи інтересів.

Тиранія та тиранічні ревнощі – ще деякі специфічні форми прояву ревнощів. Подібне властиве для емоційно-холодних, впертих осіб, самовдоволених. Такі особи висувають високі вимоги до інших.

Жага до ущемлення прав та свободи властива також у тривожних, недовірливих осіб, у яких низька самооцінка, відчувають невпевненість, схильні перебільшувати загрозу, впадають у відчай. Відчуття власної меншовартості та невпевненості спонукає людину шукати конкурента, навіть коли такий і відсутній. Ревлива особа часто відчуває нестачу уваги та любові з боку коханої людини, що викликає підозри та нав'язливі думки щодо зради партнера.

Звернені (відображені) ревності представляють наслідки своїх тенденцій у невірності, проектується на об'єкт любові. Роздуми того хто переживає ревливості наступні: якщо думки про зраду є у нього, то і в партнера вони також присутні. Якщо особа зраджує та переймається через викриття, вона відчуває надмірний сором під час думки що партнер дізнається правду. Проекція виступає механізмом захисту щодо почуття сорому, тобто особа звинувачує партнера у своїх зрадах. Разом з тим конфлікти та скандали дають приводи зняти напругу, негативно відреагувати. Також ймовірно присутнє велике почуття провини за те, що так мучить кохану людину, звинувачуючи у своїх гріхах.

Прищеплена (нав'язана) ревливості є результатом твердження про те, що «всі чоловіки (жінки) однакові», маючи на увазі невірність осіб. Ці типи

факторів ревнощів поєднуються в житті, тому у чистому вигляді спостерігаються не часто, зазначено Ільїним в праці «Психология любви» [20].

### **Висновки до 1-го розділу**

Отже, ревнощі являються ознаками небайдужості, проявом сильних емоційних почуттів та яскравих емоцій людини. Чимало осіб вважають, що ревнощі є ознакою любові, тому вважають ревнощі позитивним феноменом. Ревнощі також виникати на тлі побутових, подружніх ревнощів, але також впливають на формування захворювань. Самі по собі почуття ревнощів не є шкідливими, але у випадку якщо не заходять за нормативні межі.

Почуття ревнощів здатне викликати труднощі у взаємодії між партнерами та загрожує руйнуванням стосунків, тому дослідження проявів ревнощів може бути взяте за основу розробки методів для надання психологічної допомоги.

Нами виявлено, що ревнощі виникають через почуття страху чи можливої небезпеки розриву стосунків. До ревнощі належить цілий комплекс емоцій та емоційних реакція, таких як гнів, неспокій, тривога, страх, безнадія, печаль, відчай тощо. Така емоційна інтенсивність переживань ревнощів викликана потребою контролювати іншу людину, змушує вдаватися до жахливих уявлень та відсутності при цьому здатності до об'єктивного ставлення та аналізу. Посилання тривожності на фоні ревнощів може сприяти втраті контролю над власними діями, вчинками ревнивця.

Цікавим залишається феномен дослідження відмінностей у переживанні ревнощів жінками та чоловіками, що стає метою нашого емпіричного дослідження.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАТЕВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕВНОЩІВ**

### **2.1. Процедура організації емпіричного дослідження: вибірка, методи і методики дослідження**

З метою психологічного дослідження статевиx особливостей ревнощів та здійснення порівняльного аналізу було проведене емпіричне дослідження.

У дослідженні прийняли участь дві групи досліджуваних, до першої групи увійшли молоді люди віком від 18-20 років, у кількості 40 осіб з метою вивчення їхньої обізнаності про феномен ревнощів та до другої вибірки належали подружні пари у кількості 20 сімейних пар (10 чоловіків та 10 жінок). Середній вік досліджуваних близько 32-35 років та тривалістю спільного життя (офіційного чи громадського шлюбу) – 7-8 років.

Така вибірка сформувалася внаслідок актуальності проблематики вивчення феномену ревнощів як на етапі подружніх стосунків та необхідності підготовки до вступу в шлюбні союзи з метою уникнення деформацій та труднощів у міжособистісних взаєминах для молодих осіб в перспективному майбутньому.

Для проведення емпіричного дослідження порівняльного аналізу статевиx особливостей проявів нами було розроблена анкета, що дозволяє визначити основні уявлення дівчат та хлопців щодо питання ревнощів, власних оцінок ревливості своєї особистості, яка пропонувалася саме першій вибірці дослідження та методика «Семантичний диференціал».

Для подружніх пар нами була використана методика, яка досліджує різні типи поведінки «Комунікативні реакції на ревнощі» (Communicative Responses to Jealousy (CRJ)), розроблена Л. Гуерреро і колегами та адаптована і валідизована І. Фурмановим та А. Вергейчик (Фурманов, 2017). Дана методика містить 52 судження, кожне з яких оцінюється за семибальною шкалою Лайкерта. Запропонована методика діагностує 10 типів реакцій на переживання ревнощів:

- активне дистанціювання (АД), для якого властиве відсторонення та дистантність у стосунку із партнером;
- негативна афективна експресія (НАЕ) вказує на вираження негативного ставлення та почуттів до партнера;
- інтегративна комунікація (ІК) – тип поведінки, при якому партнери роблять спроби до вирішення проблем та взаємодії один з одним;
- дистрибутивна комунікація (ДК) проявляє тенденцію до використання сварок з іншою особою, звинувачення;
- уникнення/заперечення (УЗ) – партнер схильний уникати чи заперечувати наявність проблеми;
- насильницька комунікація/загрози (НКЗ) – тип агресивної реакції та деяких насильницьких дій щодо партнера;
- контроль/обмеження (КО) – схильність до надмірного прояву контролю та ущемлення свободи партнером;
- компенсація/заміщення (КЗ) – прагнення догодити або зробити щось приємне для партнера;
- маніпуляція (М) – використання спроб впливати на почуття та особистість партнера;
- контакт з суперником (КС) проявляється у спробах протидіяти конкуренту.

## **2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив нам отримати наступні дані, які ми подаємо нижче. Використання розробленої анкети, що дозволила виявити особливості обізнаності про ревності серед молодих осіб виявлено: дівчата частіше на запитання, що для них означає ревності відповідали, що це прояв недовіри до іншої людини (партнера), емоційні реакції поведінки, частіше агресивні прояви, що виникають через страх втратити значущу для себе людину. Також у відповідях характерна також думка про те,

що ревності – це почуття належності (тобто власності) однієї особи іншій; або спостерігалися відповіді, що описують почуття ревності як негативні прояви та аспекти, що виникають через недовіру чи страх.

Юнаки (хлопці) у своїх відповідях вказували, що ревності для них є почуттям, що пов'язане із почуттям кохання та любові, але не дають у власних відповідях пояснень щодо такого взаємозв'язку. Проте поруч з цим відповіді хлопців вказували на їхню згоду щодо деструктивної поведінки по відношенню до близьких людей.

Також аналізуючи відповіді на запитання спостерігаються деякі характеристики ревності, які вказували досліджувані: невпевненість у собі та власних силах, почуття власності самої ревнивої людини.

Важливо зауважити, що 60% досліджуваної групи (24 респондента з загальної вибірки 40 осіб) вважають себе ревними людьми. Підтверджують таке уявлення про себе наступними відповідями: розвинене почуття власності (такі відповіді надавалися і хлопцями, і дівчатами), прагнення відчуття влади над іншою особою, бачення приналежності її лише собі. Серед досліджуваних дівчат спостерігаємо наступні аргументи: особливості характеру, досвід стосунків у минулому (пишуть про запальний характер, попередній досвід невірності, невпевненість). Хлопці ж у свою чергу аргументують почуття ревності як вияв почуття кохання до іншої особи.

Серед досліджуваної вибірки молодих осіб 80% респондентів виділяють об'єкт ревності, 20% досліджуваних не виділяють. 63% досліджуваних вважають, конкретним об'єктом ревності стає найчастіше особа протилежної статі. І лише 17% досліджених вважають, що таким об'єктом ревності може бути особа тієї ж статі, що й той хто ревнує (наприклад мама, сестра, колега). І лише 1 % досліджуваних вважає об'єктом ревності дорогу та значиму людину.

Відповідаючи на запитання анкети «Кому найбільше притаманні ревності?» відповіді досліджуваних обернені: хлопці вважають, що дівчатам, а дівчата, що хлопцям.

Серед найпоширеніших причин ревності серед осіб жіночої статі вважають їхню емоційність, а серед осіб чоловічої статі – прагнення до почуття власності.

Серед 28% досліджених виявлено, що ревності властиві і жінкам і чоловікам, в однаковій мірі. Серед причин для ревності вказують різні події, почуття та ситуації. Так 72% досліджених дівчат вказують на такі причини ревності : егоїзм, недовіра та самолюбство (36% досліджуваних дівчат); страх втрати коханого (7%); неправильне відношення один до одного (7%); провокативна поведінка когось із партнерів (11%); особливості характеру та виховання людини (7%); занижена самооцінка (4%) (див.рис.2.1.).

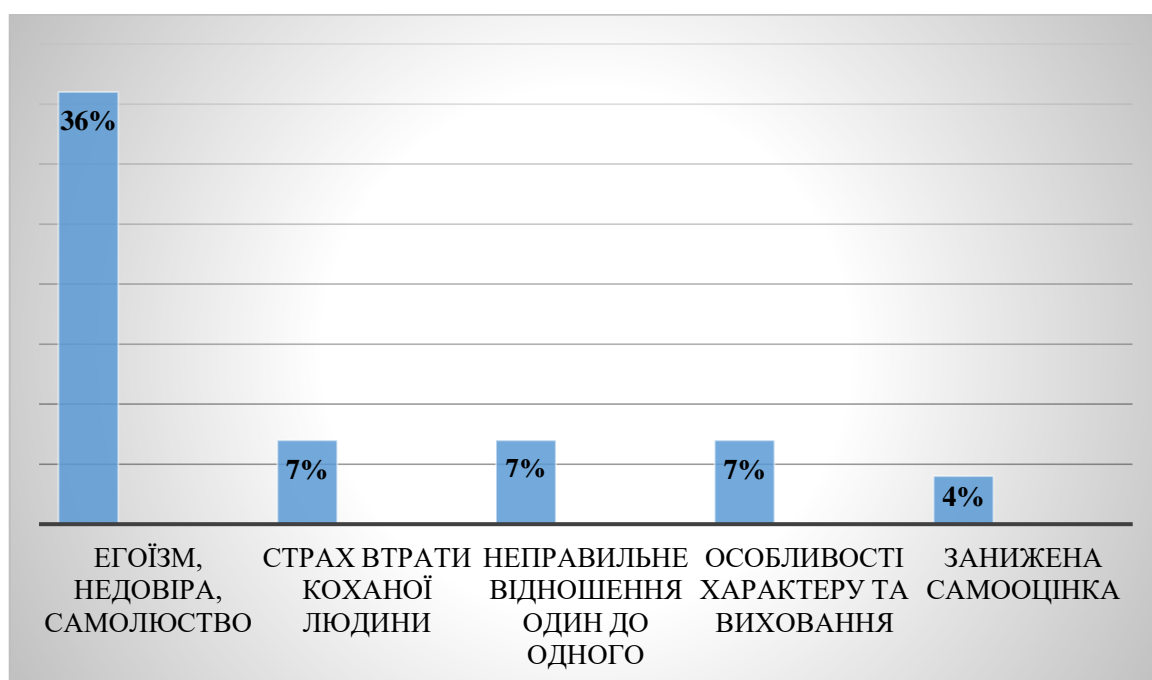


Рис.2.1. Діаграма причин ревності зазначені дівчатами

Серед найпоширеніших причин ревності, що зазначали досліджувані хлопці досліджуваної вибірки (43%) ми бачимо: зрада, невірність (15%); дивна, часом «дурнувата» поведінка (15 %) та страх втрати об'єкта кохання (15%) (див.рис.2.2.).

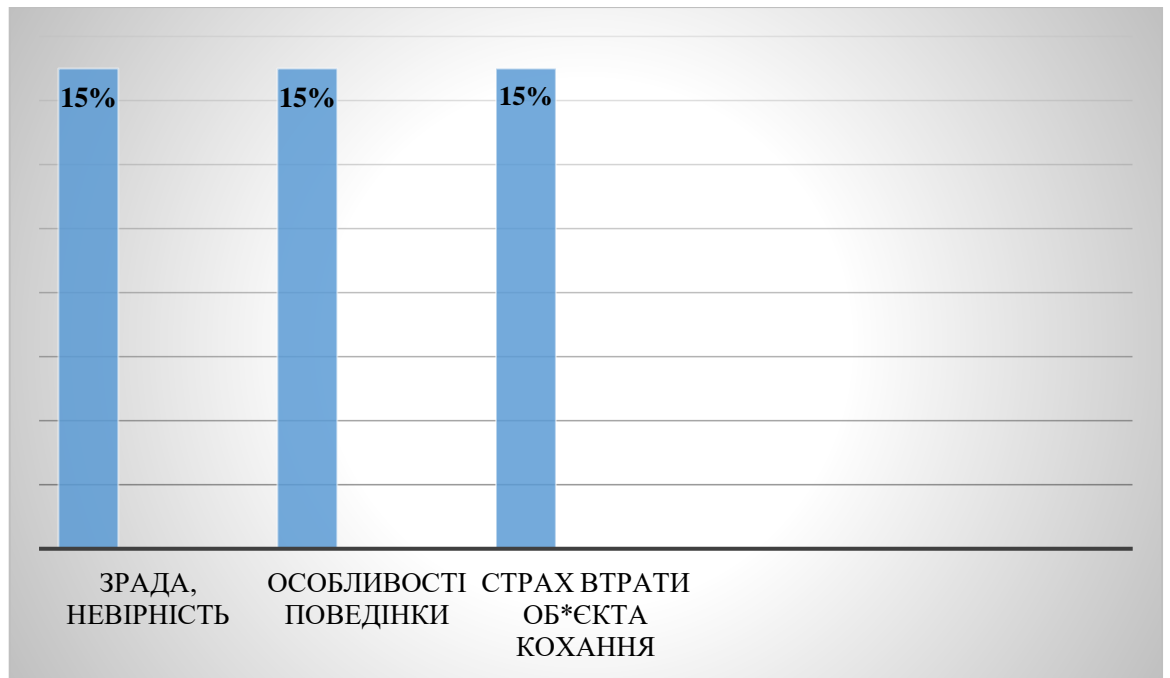


Рис.2.2. Діаграма причин ревнощів зазначені хлопцями

Відповіді на запитання анкети, що виявляють уявлення молодих осіб щодо вікових періодів, у яких найбільше на їх погляд проявляються переживання почуттів ревнощів, думки розходяться між хлопцями та дівчатами. Серед відповідей хлопців прослідковуються тенденція, що хлопці переконані, що ревнощі проявляють у підлітковому віці, тоді як дівчата вважають – в період юності (до 25 років); 13% респондентів вважають, що ревнощі властиві людині впродовж життя і не залежить від вікового критерію.

Усі учасники проходження анкети вважають, що ревнощі викликають болісні та неприємні відчуття як тим, хто ревнує, так і у тих, на кого вони спрямовані, тобто кого ревнують.

Щодо варіантів та способів регулювання почуттями ревнощів досліджувані пропонують: переключитися на іншу справу, зайнятися самовдосконаленням та контролем власних емоцій. Поодинокі траплялися відповіді респондентів, що не могли вказати на способи управління ревнощами. Також молодим людям було важко привести приклади прояву почуттів ревнощів у буденному житті чи художніх кінострічках.

42,2% досліджуваних дівчат та 7,3% хлопців виокремили та написали приклади ситуації, де проявляються ревності. Серед найбільш популярних відповідей наступні фільми: «Титанік», «Поспішай кохати», «Кохання-зітхання»; серед художніх творів: «Кайдашева сім'я», «Ромео і Джульєта», «Украдене щастя»; серед щоденних ситуацій: стосунки з батьками і дітьми; відносини з друзями, у молодому подружжі. Найбільше конкретні відповіді надавали дівчата, що вказує на їхню здатність бути уважними та конкретними усвідомленні проявів ревності у щоденному житті, тоді як хлопці припускаємо не бажають помічати особливості поведінки в собі чи інших пов'язаних із ревностями.

Отримані результати дослідження анкетування молодих осіб демонструють, що феномен ревності є актуальним для сучасної молоді та викликає жвавий інтерес у них та науковців зокрема.

Використання методики «Семантичний диференціал» дозволила отримати дані для аналізу. Згідно обробки даних отримано наступне.

За критерієм Я, що досліджує рівень оцінки себе у досліджуваній групі молодих осіб виявлено результати, що знаходяться в межах середніх значень, що вказує на задоволеність собою, власною поведінкою, досягненнями та молоді люди позитивно ставляться щодо себе. Серед отриманих відповідей дівчат спостерігається дещо завищені результати, що вказує на їхню схильність усвідомлювати себе як позитивних осіб, з соціально-бажаними характеристиками, такими, що здатні визнати деякі особисті недоліки.

Параметр оцінки сили Я спостерігається більшим у досліджуваних жіночої статі, ніж у респондентів чоловічої статі, що вказує на більшу оцінку вольових якостей у дівчат, ніж у хлопців, хоча вони почувають впевненими себе. Отримані значення перебувають у середніх показниках, що вказує на схильність розраховувати на власні сили.



Критерій активності спостерігається вищим у дівчат, ніж хлопців, що описує більшу екстравертованість серед респондентів жіночої статі та демонструє характерну товариську та імпульсивність.

Критерій партнер оцінюється дівчатами трохи вищими балами, ніж у хлопців і вказує на більшу перевагу партнера та його більшої привабливості, симпатії, якими він володіє серед дівчат.

Фактор сили демонструє суб'єктивне уявлення дівчат щодо підлеглості до хлопців, а фактор активності вказує, що хлопці сприймають своїх партнерок як частину своєї пари.

За критерієм зради у всіх досліджуваних спостерігається однакові результати, що перебувають у нижніх межах і засвідчує заперечення та відторгнення невірності. За фактором сили у досліджуваних дівчат на низьких балах та вказує на недостатність навичок для самоконтролю, а також залежності від зовнішніх обставин. Фактор активності вище виявляються у досліджуваних хлопців та демонструє особливі патерни сприйняття.

Підсумовуючи отримані результати за цієї методикою на вибірці дослідження молодих осіб можемо зауважити, що значна частина досліджуваних вважають себе ревнивими, але не проявляють при цьому агресивні реакції, оскільки їхні середні значення балів за параметрами перебувають в межах 22-27 балів. Лише досліджувані жіночої статі при запитаннях щодо зради демонстрували агресивні реакції, що може вказувати на соціально бажану відповідь, або властиву дівчатам емоційність.

Вважаємо за необхідне вказати також, що юнаками теж продемонстровані високий рівень ревності, що може пояснюватись бажанням до домінування у стосунках. Також спостерігається повна довіра, або байдужість до партнера хлопцями, що являється протилежною тенденцією порівняно із відповідями дівчат.

Проведене емпіричне дослідження порівняння статевих особливостей ревності на вибірці молодих осіб дозволяє зробити нам наступні висновки:

Молоді люди вважають ревності суб'єктивним вираженням внутрішніх переживань, що свідчить про їхню обізнаність щодо феномену ревності, вони усвідомлюють причини виникнення ревності, стану почуттів та перспектив для розвитку міжособистісних взаємин чи подружніх відносин.

Усвідомленість юнаками та юнками поняття ревності пояснюється різними факторами: суб'єктивними та об'єктивними. До суб'єктивних факторів відносимо уявлення досліджуваних щодо ревності у стосунках та їх емоційної, ціннісної сфери, а до об'єктивних – уявлення про власну статеву приналежність, досвід стосунків, досвід спостереження за ревностями між батьками.

Уявлення молодими людьми щодо ревності описує достатній рівень обізнаності про причини та наслідки ревності, зв'язок між структурними компонентами та розумінням виникнення певних порушень чи труднощів у комунікації чи інших сферах, які можуть виникати внаслідок патологічної ревнивої поведінки, на тлі чого може виникати підвищена тривожність, зменшення довірливих стосунків, поширення конфліктів та сварок. Подібна ситуація провокує виявлення відносин між партнерами, що не рідко протікає з високою конфліктністю і агресією.

Варто зауважити, що проведене дослідження позитивно впливає на сучасну молодь та розширює поінформованість їх щодо психології стосунків, сім'ї, міжособистісних взаємин в об'єднанні з розвитком необхідних якостей для гармонійних відносин.

Дослідження ревності у групі молодих осіб сприяє отриманню не лише теоретичних аспектів, а й практичних навичок щодо побудови довірливих стосунків, що зменшуватиме ризик прояву ревності у реальному житті молоді.

Далі пропонуємо перейти до аналізу та інтерпретації отриманих даних на вибірці досліджуваних подружніх пар, які працювали з методикою «Комунікативні реакції на ревності». Отримані результати моделей поведінки в ситуації переживання ревності чоловіками та жінками представлені у таблиці у діаграмі (див.рис.2.1.).

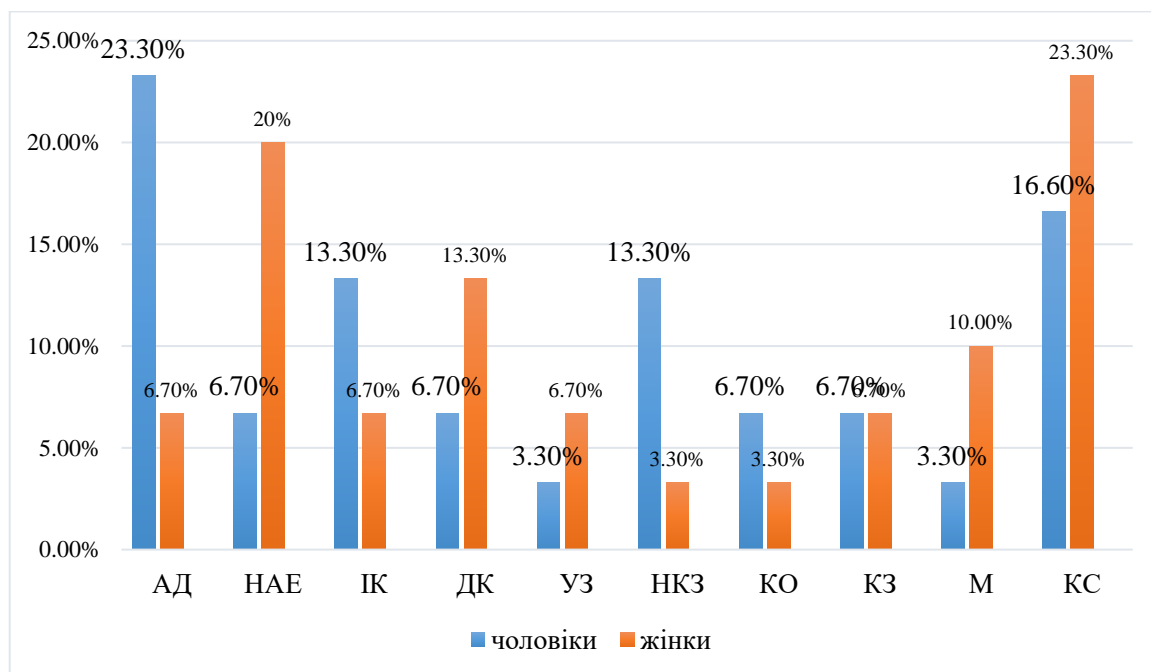


Рис.2.1. Діаграма ревнощів серед подружніх пар

З даних таблиці спостерігається, що для шлюбних партнерів властиві різні типи поведінки реагування на ревнощі, а часом навіть зовсім протилежні виборам один одного. Для 23,3% досліджуваних чоловіків характерно обирання дистанціювання від своєї партнерки, де чоловіки обирають ігнорування, коли для 6,8% досліджених жінок властива та ж модель поведінки.

Для жінок (20% досліджених) властиво відкрито проявляти негативні емоції та почуття до чоловіків у переживанні ревнощів та лише 6,7% досліджених чоловіків виражають подібне до власних жінок.

Використання інтегративної комунікації властиве для чоловіків більше ніж для жінок, тому 13,3 % чоловіків та 6,7% жінок обрали таку модель поведінки при переживанні ревнощів до своїх партнерів.

13,3% досліджуваних жінок частіше використовують модель поведінки при переживанні ревнощів як дистрибутивна комунікація, тоді як чоловіками це проявляється лише у 6,7% досліджених шлюбних партнерів-чоловіків.

Не значна кількість досліджуваних шлюбних партнерів у ситуаціях ревнощів уникають подібних ситуацій – 3,3% чоловіків, тоді як жінки частіше заперечують існування проблеми пов'язаних із ревнощами – 6,7% жінок.

Насильницьку взаємодію, погрози чи прояв агресивної поведінки щодо переживання ревнощів спостерігається частіше у чоловіків – 13,3% досліджених чоловіків-партнерів та лише 3,3% жінок обирають подібний тип поведінки.

Не значна кількість досліджуваних шлюбних партнерів використовують моделі поведінки у переживанні ситуацій ревнощів як контроль: лише 3,3% жінок та 6,7% чоловіків.

За типом поведінки компенсація/заміщення шлюбними партнерами як чоловіками та жінками в однаковій кількості досліджуваних обирають стратегію догодити, проявляють поведінку для виконання чогось приємного (6,7% досліджених і чоловіків, і жінок).

Маніпулятивні заходи, через які переслідується прагнення вплинути на свого партнера властиві більше для жінок – 10% досліджених, тоді як чоловіки ревнуючи обирають маніпуляції лише 3,3% досліджених.

Також виявлено, що жінки частіше використовують контакт із суперницею та протидіють їм – 23,3% жінок, тоді як чоловіками подібний тип поведінки властивий менше – 16,7% досліджуваних чоловіків.

Підводячи підсумки дослідження шлюбних партнерів на предмет їхньої моделі поведінки при переживанні ситуацій ревнощів виявлено, що чоловіками та жінками обираються різні типи поведінкового реагування, часом навіть протилежні, хоча ревнощі притаманні як для чоловіків, так і для жінок.

Отримані дані потребують вживання заходів психокорекційного характеру, які дозволять налагодити ефективну взаємодію між партнерами та попередити критичність розвитку їхній стосунків.

При виборі методу психокорекції здорових та патологічних ревнощів важливо усвідомити, чого саме потребує корекція: аналізу структури особистості ревнивця чи зміна взаємин, які стали підставою для переживання ревнощів.

Особливості застосування психокорекції та пошуки заходів попередження негативного впливу ревнощів у шлюбних стосунках залежить від моделей поведінки, які властиві для партнерів у ситуаціях ревнощів. Наприклад, психотерапевтичний вплив при маренні ревнощів потребує допомоги та лікування власне людини, партнера, оскільки це може бути психічним розладом ревнивця, тому потребує індивідуального підходу та складання психотерапевтичної програми втручання.

При переживанні нормальних ревнощів очевидно людина відчуває напругу, корекція якої здійснюється через досягнення інтимності та близькості у стосунках із партнером на всіх рівнях: соціальний, емоційний, духовний, сексуальний. Істотних відмінностей у психокорекції нормальних та патологічних ревнощів немає, але побудова програми втручання відрізняється.

При виборі шляхів психокорекції ревнощів між подружжям важливо опиратися на характерний тип способу та методів роботи. Так, наприклад люди із параноїчними ревнощами частіше проектують власні потреби на інших та переконані, що їхні супутники життя дуже привабливі для інших, що загрожує їхньому благополуччю у шлюбі, тим самим уникають фантазій про свої бажання зради та полігамності відносин.

Н. МакВільямс вважає, що за таким страхом прихований власний страх гомосексуальних фантазій, які несуть загрозу з позиції соціального покарання. Тому тут і розкривається істинне бажання ревнивця з параноїчними ревнощами, а саме уникати власного покарання через звинувачення близької людини. Такі ревнощі частіше виражаються через недовіру, постійні перевірки, переконаність, що їх залишать або зрадять від самого початку вступу у

стосунки. Подібні враження виникають не лише через когніції, а й у переживанні страху перед втратою стосунків.

Партнерів такого ревнивця відносин приносять виникнення тривоги і почуття загрози, небезпеки, яка раніше не відчувалася. Щоб допомогти людині справитися із власною підозрілістю та недовірою важливо створювати шлюбні союзи з стабільними, доброзичливими, зрозумілими партнерами та ситуацією. Партнерів важливо навчитися виконувати дані обіцянки, бути відвертим, правдивим. Ревнивець потребує відчувати чесність та безпечність від шлюбних стосунків.

Нарцисичні ревнощі виникають на глибокому несвідомому почуття, що його осоромлять. Таким індивідам видається, що їх перестануть любити, якщо вони не будуть найкращими. Тому нарцисичні ревнивці сензитивні до прояву невербальних емоційних станів і сигналів при взаємодії з іншими людьми. Наприклад, коли у партнера є багато друзів, він проявляє привітність та дружелюбність до інших, то ревнивий партнер поводить себе дуже бурхливо та емоційно. Щоб попередити нарцисичні ревнощі необхідно хвалити партнера, особливо доречно похвала у ситуації її відсутності від найближчого оточення ревнивця. Важливо, щоб партнер усвідомив, що його цінують та люблять не лише за певні досягнення, а й за прояви слабкості, його індивідуальність.

Виникнення психопатичних ревнощів можуть розвинути до патологічних наслідків, оскільки вони мають більш бурхливий характер переживань. Такі ревнощі виникають у людей, у яких індивід має схильність до дезорганізованої імпульсивності. Проблемність такого перебігу виникає внаслідок постійної потреби контролювати свої реакції. Такі ревнощі являються антисоціальними і ревнивці демонструють частіше насильницьку поведінку, погрожують партнеру, прагнуть його контролювати. Формування психопатичних ревнощів виникають внаслідок нездатності проявляти прихильність до партнера та домінування примітивних механізмів захисту при взаємодії з ним. Такий тип ревнощів властивий здебільшого чоловікам.

Нездатність психопатичних особистостей виражати свої страхи та емоції, спонукає їх до прояву сили, крику, насильства, навіть побиття. Щоб уникнути насильства ревнивця та його ревнощів важливо викликати повагу себе, що теж носить характер змушення до поваги. Важливо також виконувати дані обіцянки, не кидати слова на вітер, а партнерові слід пам'ятати про не терпіння патологічності ревнощів.

У партнерів із переважаючими мазохістичними ревнощами виникає несвідоме уявлення про цікавість до них лише в час переживання страху, тривоги чи страждання. Ревнивці-мазохісти схильні до фантазування та сподіваються, що через ревнощі вони відчують біль, що викличе у партнера почуття провини, що стане підставою до більшого прояву уваги. Така поведінка залежить від властивого типу поведінки заміщення та маніпуляції. Ревнивці-мазохісти навмисно, хоч і несвідомо знайомлять партнерів із привабливими людьми та створюють ситуації, де почуття ревнощів загострюється. При об'єктивних зрадах, мазохісти не розривають стосунки із своїми партнерами, отримуючи при цьому насолоду від таких ситуацій (хворобливий характер). Допомога при мазохістських ревнощах вибудовується через створення довіри та довірливих взаємин, важливо приділяти увагу у звичайних ситуаціях такому партнерові.

Шизоїдні ревнощі виникають несвідомо та властиві людям із цілеспрямованими фантазіями щодо ревнощів для створення та збереження міжособистісної дистанції з партнером. Такі особи характеризуються малоемоційністю, тому не проявляють при ревнощах надмірності тривоги чи емоцій. Спостерігається сум, печаль, про які ревнивець частіше не повідомляє і не має наміру про це говорити вголос. Тому основна складність запобігання таких ревнощів – про них складно догадатися.. Цікавим є те, що шизоїдні ревнивці можуть мати ідеї креативності та химерності щодо ревнощів. Вона стає байдужою до сексуальних взаємин, проводить багато часу поза сім'єю, читанням.

Ревнощі формуються через модель поведінки як активне емоційне дистанціювання, при якому партнер проявляє холодність і скутість емоцій, може використовуватися різні прийоми, за допомогою яких партнер прагне зберегти безпечну для себе міжособистісну дистанцію. Допомогти впоратися з подібним типом ревнощів може прояв особистих кордонів та повага до них. У випадку труднощів розкриття, важливо дати час до поступового звикання до партнера, надати особистий простір в помешканні. В іншому випадку, тоді партнер буде активно використовувати власні механізми психологічного захисту уникнення та формування стійких ревнощів.

Істеричні ревнощі виявляють дуже емоційний та чутливий перебіг, демонстративні, проявляються через негативну афективну експресію. Істеричний ревнивець часто володіє розвиненою інтуїцією та прагне бути в центрі уваги партнера. Істеричний прояв ревнощів частіше за все яскравий, емоційний та містить підозрілу поведінку щодо невірності у сексі, а не духовній близькості. Такі ревнощі виникають через охолодження сексуальних відносин та з появою перших ознак старіння (сиве волосся, зморшки). Ці прояви формують впевненість в власній непривабливості, що сприяє пошуку виправдання наприклад зради. Ревнивці впевнені, що їхній партнер шукає молоду, привабливу, сильну іншу людину. Ревнивець істеричного типу активно проявляє свої ревнощі через крик без причини, мінливість настрою, і здатне заспокоюватися через зворотній крик або агресію від партнера, до якого ревнують. Такі ревнивці схильні драматизувати події, розігрувати вистави-трагедії. Щоб зменшити рівень невинуватих ревнощів важливо бути експресивним у сексуальному житті, говорити компліменти, бути уважним до привабливого зовнішнього вигляду.

Ревнивці, для яких властивий obsесивно-компульсивні ревнощі формують нав'язливі думки та дії. Їхні ревнощі системні, раціональні, з поясненнями та фактами. Здійснюючи певні компульсії та obsесії ревнива людина таким чином захищає себе від втрати партнера. Щоб запобігти такий



тип ревнощів важливо надати дозвіл партнерові робити свої ритуали (у випадку їхньої адекватності). Люди таким чином вважають, що захищають та оберігають свій шлюбний союз та стосунок із партнером.

Для корекції особливостей ревнощів та особистості ревнивця найбільш ефективними є наступні психотерапевтичні напрями:

1. Раціонально-емотивна терапія, яка спрямована на корекційні заходи ірраціональних переконань з метою пошуку раціональних уявлень.
2. Гештальт-підхід, використання методів психодрами.
3. Знецінення партнера, яке дозволить прийняти рішення розірвати такі патологічні стосунки.
4. Робота із самооцінкою та комплексом неповноцінності.
5. Зміна особистих переконань та установок, якими людина керується при виникненні ревнощі та навчання новим методам психологічного захисту.

Профілактичні заходи деструктивного характеру ревнощів також досягається через психотерапію чи психокорекцію подружніх взаємин і спрямоване на:

- зміну ситуації, що викликає переживання ревнощів або свого відношення до неї;
- відновлення довіри, любовної близькості, інтимності;
- роботу із усунення реальних причин ревнощів;
- корекція надмірного емоційного реагування;
- робота над відновленням стосунків де є повага, розуміння, доброзичливість, що впливають на зменшення ревнощів;
- гармонійний розвиток особистості партнерів.

Дуже важливо при роботі із подружжям при переживанні ревнощів навчити їх певній незалежності, врахуванні потреб кожного, а не сприймання партнера як певного предмета для власних цілей, що має проявляти безапеляційний послух.

У сучасному суспільстві більшість людей потребують самостійних рішень в сіх життєвих питаннях, прагнуть незалежності, що на наш погляд формує оптимальний клімат у сім'ї та зменшує негативний вплив ревнощів на стосунки у парі.

Отже, підводячи підсумки емпіричного дослідження порівняльного аналізу статеких проявів ревнощів хочемо наголосити, що попередня наукова гіпотеза нашого дослідження не підтвердилася, оскільки переживання ревнощів властиве як для подружніх пар і чоловіків, і жінок, так і для молодих осіб неодружених.

Ми виявили, що група досліджуваних молодих людей проявляє обізнаність у питаннях ревнощах, як хлопці так і дівчата чітко усвідомлюють, що для них означає почуття ревнощів, які її причини, вони однаково ревнують своїх партнерів.

Уявлення молодими людьми щодо ревнощів описує достатній рівень обізнаності про причини та наслідки ревнощів, зв'язок між структурними компонентами та розумінням виникнення певних порушень чи труднощів у комунікації чи інших сферах, які можуть виникати внаслідок патологічної ревнивої поведінки, на тлі чого може виникати підвищена тривожність, зменшення довірливих стосунків, поширення конфліктів та сварок. Подібна ситуація провокує вияснення відносин між партнерами, що не рідко протікає з високою конфліктністю і агресією.

Варто зауважити, що проведене дослідження позитивно впливає на сучасну молодь та розширює поінформованість їх щодо психології стосунків, сім'ї, міжособистісних взаємин в об'єднанні з розвитком необхідних якостей для гармонійних відносин.

Щодо переживання ревнощів чоловіками та жінками, які склали наступну вибірку дослідження виявлено, що вони проявляють різну поведінку у ситуаціях ревнощів. Чоловіки частіше схильні віддалятися від жінок, ігнорують, тоді як жінки переважно проявляють негативні емоції чоловіків у ситуаціях

переживання ревнощів. Чоловіки частіше виражають агресивні реакції та прагнуть контролювати своїх партнерок при ревнощах. Та поруч з цим і для чоловіків, і для жінок властиво догодити своєму партнеру, роблять гарні приємні речі, жести.

## **Висновки до 2-го розділу**

Таким чином, проведене емпіричне дослідження особливостей статевих проявів ревнощів являється однією із спроб дослідити проблематику феномену ревнощів на вибірках дослідження, як серед молодих людей, так і серед подружніх пар. Отримані дані дослідження дозволяють нам здійснити аналіз психологічних даних щодо формування ревнощів у період молодості, де люди отримують досвід самостійності до вибору власної долі та побудови стосунків у подружній парі; та виникнення та прояв ревнощів партнерами, що перебувають вже у шлюбних стосунках.

Позитивний та негативний вплив ролі ревнощів у стосунках представляє переживання ревнощів як акт прояву доказу любові, що сприймається як певний вид задоволення та відчуття власної значущості та привабливості; як спосіб домінувати у стосунках над іншим партнером; як можливість контролювати іншого та несвідомим бажанням захистити себе від власних глибинних побоювань, страхів, невпевненості.

Переживання таких природніх ревнощів активізують близькість у стосунку та відіграють значну ролі у взаємодії пари. Ревнощі займаючи моральні позиції, не зумовлюють недовіру чи підозрілість, образи, почуття ненависті, не викликають страждань чи хвилювань за свого партнера.

Ревнощі можуть викликати смуток внаслідок дефіциту уваги від коханої людини. Власне задоволення в коханні та любові на думку мислителів вимагає деякого спонукання, адже так їхнє існування не тривале. Тому з огляду на такі погляди ревнощі виступають стимулятором любові.

Проте домінування у стосунках почуття ревності може віддалити партнерів один від одного, формує деякий нав'язливий стан, викликає страх. Життя з ревним партнером може бути нестерпним, псує ментальне та фізичне здоров'я, може стати навіть причиною для скоєння злочину.

Виходячи із нашого емпіричного дослідження важливо до початку створення сімейного союзу потурбуватися про гармонійну атмосферу один з одним, де відсутні докори та погрози, приниження та суперечки, відсутня брехня та недовіра, щоб кожен партнер відчув свою значимість та роль у партнерстві.

На підставі отриманих даних запропоновані деякі рекомендації для пари, де один із партнерів має схильність до прояву різних типів ревності. Очевидно, що ця робота потребує ще перспективних досліджень й надалі із пошуком ефективних методів та прийомів дослідження інших характеристик прояву ревності

## ВИСНОВКИ

Теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з проблем дослідження ревнощів дозволив вияснити, що ревнощі являються ознаками небайдужості, проявом сильних емоційних почуттів та яскравих емоцій людини. Чимало осіб вважають, що ревнощі є ознакою любові, тому вважають ревнощі позитивним феноменом. Ревнощі також виникати на тлі побутових, подружніх ревнощів, але також впливають на формування захворювань. Самі по собі почуття ревнощів не є шкідливими, але у випадку якщо не заходять за нормативні межі.

Почуття ревнощів здатне викликати труднощі у взаємодії між партнерами та загрожує руйнуванням стосунків, тому дослідження проявів ревнощів може бути взяте за основу розробки методів для надання психологічної допомоги.

Нами виявлено, що ревнощі виникають через почуття страху чи можливої небезпеки розриву стосунків. До ревнощі належить цілий комплекс емоцій та емоційних реакція, таких як гнів, неспокій, тривога, страх, безнадія, печаль, відчай тощо. Така емоційна інтенсивність переживань ревнощів викликана потребою контролювати іншу людину, змушує вдаватися до жахливих уявлень та відсутності при цьому здатності до об'єктивного ставлення та аналізу. Посилання тривожності на фоні ревнощів може сприяти втраті контролю над власними діями, вчинками ревнивця.

Цікавим залишається феномен дослідження відмінностей у переживанні ревнощів жінками та чоловіками, що стає метою нашого емпіричного дослідження, проведення якого дозволило виявити деякі особливості статевих проявів ревнощів. Дане питання являється однією із спроб дослідити проблематику феномену ревнощів на вибірках дослідження, як серед молодих людей, так і серед подружніх пар. Отримані дані дослідження дозволили нам здійснити аналіз психологічних даних щодо формування ревнощів у період молодості, де люди отримують досвід самотійності до вибору власної долі та

побудови стосунків у подружній парі; та виникнення та прояв ревнощів партнерами, що перебувають вже у шлюбних стосунках.

Позитивний та негативний вплив ролі ревнощів у стосунках представляє переживання ревнощів як акт прояву доказу любові, що сприймається як певний вид задоволення та відчуття власної значущості та привабливості; як спосіб домінувати у стосунках над іншим партнером; як можливість контролювати іншого та несвідомим бажанням захистити себе від власних глибинних побоювань, страхів, невпевненості.

Переживання таких природніх ревнощів активізують близькість у стосунку та відіграють значну ролі у взаємодії пари. Ревнощі займаючи моральні позиції, не зумовлюють недовіру чи підозрілість, образи, почуття ненависті, не викликають страждань чи хвилювань за свого партнера.

Ревнощі можуть викликати смуток внаслідок дефіциту уваги від коханої людини. Власне задоволення в коханні та любові на думку мислителів вимагає деякого спонукання, адже так їхнє існування не тривале. Тому з огляду на такі погляди ревнощі виступають стимулятором любові.

Проте домінування у стосунках почуття ревнощів може віддалити партнерів один від одного, формує деякий нав'язливий стан, викликає страх. Життя з ревнливим партнером може бути нестерпним, псує ментальне та фізичне здоров'я, може стати навіть причиною для скоєння злочину.

Виходячи із нашого емпіричного дослідження важливо до початку створення сімейного союзу потурбуватися про гармонійну атмосферу один з одним, де відсутні докори та погрози, приниження та суперечки, відсутня брехня та недовіра, щоб кожен партнер відчув свою значимість та роль у партнерстві.

На підставі отриманих даних запропоновані деякі рекомендації для пари, де один із партнерів має схильність до прояву різних типів ревнощів. Очевидно, що ця робота потребує ще перспективних досліджень й надалі із пошуком

ефективних методів та прийомів дослідження інших характеристик прояву ревнощів.

З огляду на теоретико-емпіричне вивчення проблеми ревнощів у статевому порівняльному аналізі стає очевидним актуальність вивчення теми на даний час.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонов А. І. Сім'я: функції, структури, теорії сімейних змін. К.: Знання, 2003. 198 с.
2. Бантишева О. О. Особливості та чинники емоційного інтелекту осіб юнацького віку. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 30. С. 61-78.
3. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. МАУП. К., 2001. 170 с
4. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї. Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. № 9. С.67- 85.
5. Вербець В. В. Соціологія: навч. посіб. К.: КОНДОР, 2009. 550 с.
6. Гнатюк Ю.П. Ревнощі як психологічний феномен. Психологія управлінської діяльності: збірник науково-методичних праць. Вип. 10 Львів: ЛьвДУВС, 2020. С.102-108.
7. Гнатюк Ю.П. Теоретичний аналіз ревнощів [Електронний ресурс]/ Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів ІV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів: ЛьвДУВС, 2020.
8. Горностай П. П. Психологія особистості: Словник-довідник. За редакцією, Т. М. Титаренко. К.: Рута, 2001. 320 с.
9. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
10. Данилова Т. Н. Особистість, схильна до ревнощів : деякі аспекти проблеми. Соціальна психологія. 2007. № 2. С. 87–92.
11. Дем'янчук Л. Гендерна диференціація ревнощів як особливого виду емотивного зв'язку. ННІ філології та журналістики, 30-35с.
12. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування. Пер. з англ. В. Хомика. К.: Вид. Дім КМ Академія, 2003. с. 288.
13. Дніпрова О. А. психологічні особливості феномену ревнощів: гендерний аспект. 2005, 30-35с.
14. Дорн, І. В. Сучасний шлюб: проблеми і гармонія. М.: Наука, 2000. 122 с.



15. Каминін М.І Теоретичний аналіз феномену ревності з позицій сучасної психології. Каминін М.І. с.141-148.
16. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. К.: Главник, 2006.
17. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: дисертація канд. психол. наук: 19.00.01 [електронний ресурс]. Н. В. Коврига; Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К.: 2003.
18. Кохан С. О. Контроль як одна із основних функцій системи управління персоналом. Державне управління: теорія та практика. 2012. № 2. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Dutp\\_2012\\_2\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Dutp_2012_2_30)
19. Кузенко Г. М. Соціокультурний аспект у комунікативній ситуації ревності. Новітня філологія. 2007. № 8 (28). С. 130-135.
20. Кузенко Г.М. Соціокультурний аспект у комунікативній ситуації ревності [Електронний ресурс] / Г.М. Кузенко Режим доступу: <http://lib.chdu.edu.ua/pdf/novitfilolog/20/4.pdf>
21. Літвінова О.В., Милованова А.Р. Теоретичні дискусії щодо вивчення феномену ревності Кременчуцького національного університету ім. М. Остроградського, Україна, м. Кременчук .
22. Максимова Н. Ю Сімейне консультування: навч. посіб. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
23. Матеріали сайту Психологічного центру «Адалін» [Електронний ресурс]. Режим доступу : [http://adalin.mospsy.ru/r\\_03\\_00/r\\_03\\_03b.Shtml](http://adalin.mospsy.ru/r_03_00/r_03_03b.Shtml)
24. Павлова О. Соціально-психологічний аналіз подружньої невірності с. 32
25. Петяк О. В. Дослідження особливостей взаємозв'язку ревності та агресії у шлюбних партнерів//Теорія і практика сучасної психології № 3, Т. 1. 2019, 148-152с.
26. Петяк О.В. Психологічні особливості ревності як феномену подружнього життя [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3\\_2019/part\\_1/29.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/part_1/29.pdf)

- 27.Поліщук В.М. Психологія сім'ї. Навч. посібник. Суми.: Унів. книга, 2008. 240 с.
- 28.Психологія сім'ї: навч. посіб. В. М. Поліщук, Н. М. Ульяна, С. А. Поліщук та ін. Суми: Університет. кн., 2009. 282 с.
- 29.Сергеева А. В. Особливості емоційної стійкості студентів-педагогів, схильних до переживання ревнощів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2015. Вип. 3. С. 70–75.
- 30.Скляренко О.М. Соціально-психологічні дослідження феномену ревнощів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:jroSeaKHTcJ:www.nbu.gov.ua/old\\_jrn/soc\\_gum/znpip/1/2012\\_33/Sklyar.pdf+&cd=6&hl=uk&ct=clnk&gl=ua](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:jroSeaKHTcJ:www.nbu.gov.ua/old_jrn/soc_gum/znpip/1/2012_33/Sklyar.pdf+&cd=6&hl=uk&ct=clnk&gl=ua)
- 31.Словник української мови: в 11 томах. Том 8 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://sum.in.ua/s/Revnoshhi>, С. 473.
- 32.Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
- 33.Гофтул М. Г. Сучасний словник з етики. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 416 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. 84
- 36.Фурман А.В. Психокультура української ментальності. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 132 с.
- 37.Фурман А.В., Надвичина Т.Л. Основи гендерної рівності. Гендерний розвиток у суспільстві (Конспекти лекцій). К.: ПЦ «Фоліант», 2004. С. 7–46.

- 38.Холмогорова А. Б. Сімейні фактори депресії. Питання психології. 2005. №6. С. 63–71.
- 39.Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. Іл.; 210 с. Ел.ресурс//<http://prima.franko.lviv.ua/teachers/file.php?file=803>
- 40.Buss D. M., Haselton M. The evolution of jealousy. Trends in Cognitive Sciences, 2005, 9 (11), pp. 506–507. doi:10.1016/j.tics.2005.09.006.
- 41.Dijkstra P., Barelds D. P. H. Self and partner personality and responses to relationship threats. Journal of Research in Personality, 2008, 42 (6), pp. 1500–1511. doi:10.1016/j.jrp.2008.06.008.
- 42.Edalati A., Redzuan M. The relationship between jealousy and aggression: a review of literatures related to wives' aggression. European Journal of Scientific Research, 2010, 39 (4), pp. 498–504.