

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО  
Факультет фізичної культури, спорту та психології  
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему «РЕВНОЦІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ТА ЇХ ВПЛИВ НА  
ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ»

Виконала здобувачка вищої освіти  
групи пс242м  
спеціальності 053 Психологія  
ОП Психологія. Практична психологія  
Барліт Людмила Петрівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент  
Остополець Ірина Юріївна

Рецензент: канд. психол. наук, доцент,  
ДВНЗ «Донбаський державний  
педагогічний університет»  
Свіденська Галина Миколаївна

Запоріжжя – 2025

## **АНОТАЦІЯ**

**Барліт Людмила Петрівна**

### **РЕВНОЩІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

Актуальність теми зумовлена зростанням інтересу психологічної науки до емоційно-особистісних чинників міжособистісних стосунків, а також збільшенням кількості випадків порушення психологічного благополуччя через деструктивні форми ревнощів. Ревнощі розглядаються не лише як емоційна реакція, але і як інтегративне утворення, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

У теоретичній частині проаналізовано сучасні підходи до походження, структури та функцій ревнощів, визначено їх психологічні механізми та зв'язок із такими особистісними характеристиками, як самооцінка, тривожність, довіра, емоційна стабільність. Узагальнення наукових джерел дозволило виокремити конструктивні та деструктивні форми ревнощів, що мають різні наслідки для психічного здоров'я.

Емпіричне дослідження із застосуванням надійних і валідних психодіагностичних методик показало, що високий рівень ревнощів супроводжується зниженням самооцінки, підвищенням тривоги, емоційною напруженістю та погіршенням міжособистісних взаємин. Натомість конструктивні форми ревнощів, пов'язані з турботою та прив'язаністю, не мають деструктивного впливу і можуть виконувати адаптивну функцію.

Практичне значення роботи полягає у розроблених рекомендаціях щодо корекції деструктивних форм ревнощів, розвитку емоційної регуляції, підвищення самооцінки, формування довіри та покращення психологічного благополуччя. Матеріали можуть бути використані практичними психологами та сімейними консультантами.

**Ключові слова:** ревності, психологічний феномен, емоційні стани, психологічне благополуччя, міжособистісні стосунки, деструктивні ревності, емоційна регуляція.

## **ABSTRACT**

**Barlit Liudmyla Petrivna**

### **Jealousy as a Psychological Phenomenon and Its Impact on an Individual's Psychological Well-Being**

The master's thesis is devoted to a comprehensive examination of jealousy as a multidimensional psychological construct and its influence on various components of personal well-being. Jealousy is conceptualized as a complex experience that integrates emotional, cognitive, and behavioral aspects and is closely associated with individual psychological traits, including self-esteem, anxiety, trust, and emotional stability. The theoretical section presents contemporary scientific approaches to understanding the nature, origins, and functions of jealousy, distinguishing between its constructive forms—which may serve adaptive functions within relationships—and destructive forms that contribute to emotional distress, interpersonal conflicts, and deterioration of psychological well-being.

The empirical research, conducted through standardized psychodiagnostic methods, revealed that heightened jealousy is significantly correlated with increased anxiety, emotional tension, lowered self-esteem, and reduced satisfaction in interpersonal relationships. At the same time, moderate or constructive jealousy, rooted in attachment and relational investment, does not exhibit destructive effects and may strengthen relational bonds when properly regulated. Based on the obtained findings, the author developed practical recommendations aimed at correcting maladaptive jealousy patterns, fostering emotional self-regulation, strengthening self-esteem, and improving interpersonal communication as a means of enhancing overall psychological well-being.

This thesis has considerable theoretical and applied significance, contributing to the understanding of emotional determinants of well-being and offering evidence-based strategies for psychological intervention, counseling, and prevention.

**Keywords:** jealousy, psychological phenomenon, emotional states, psychological well-being, interpersonal relationships, destructive jealousy, emotional regulation.

## РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи

### «Ревнощі як психологічний феномен та їх вплив на психологічне благополуччя особистості»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

**Барліт Людмили Петрівни**

**Науковий керівник:** канд. психол. наук, доцент Остополець Ірина Юріївна

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг становить 85 сторінок, містить 4 таблиці та додатки.

*Об'єкт дослідження* – ревнощі як емоційно-психологічний феномен.

*Предмет дослідження* – особливості впливу ревнощів на психологічне благополуччя особистості.

*Мета дослідження* – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ревнощі як складний психологічний феномен і визначити їхній вплив на емоційний стан, самооцінку, міжособистісні стосунки та загальне психологічне благополуччя.

У процесі виконання роботи авторкою були поставлені такі *завдання*:

1. здійснити теоретичний аналіз поняття «ревнощі» та підходів до його трактування;
2. виявити структуру та функції ревнощів у контексті сучасної психології;
3. визначити чинники, що зумовлюють конструктивні та деструктивні форми ревнощів;
4. емпірично дослідити взаємозв'язки між рівнями ревнощів і показниками психологічного благополуччя;
5. сформулювати практичні рекомендації щодо корекції деструктивних проявів ревнощів.

Для розв'язання поставлених завдань застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку рівня ревнощів, тривожності, самооцінки, емоційного стану та якості міжособистісних стосунків. Статистична обробка результатів дозволила визначити значущі кореляції між ревнощами та показниками благополуччя.

Емпіричні результати свідчать, що високі показники ревнощів пов'язані зі зниженням самооцінки, підвищенням тривожності, емоційною напруженістю, недовірою у стосунках та зниженням психологічного благополуччя. Деструктивні ревнощі проявляються у надмірному контролі, емоційній нестабільності, підозрливості та конфліктності. У той же час конструктивні ревнощі, пов'язані з турботою, цінністю стосунків і відповідальністю, можуть виконувати адаптивну функцію та не порушують психічного здоров'я.

На основі проведеного дослідження запропоновано практичні рекомендації, що включають психокорекційні заходи з розвитку емоційної регуляції, підвищення самооцінки, формування довіри, опанування навичок конструктивної комунікації та зменшення деструктивної ревнивої поведінки. Матеріали роботи можуть бути використані практичними психологами, консультантами у сфері сімейних стосунків та фахівцями психологічної служби.

*Наукова новизна роботи* полягає в уточненні психологічної структури ревнощів та виявленні їхнього впливу на складові психологічного благополуччя.

*Практичне значення* – у можливості застосування отриманих результатів у психологічному консультуванні, психотерапії та профілактичній роботі з подолання деструктивних емоційних станів.

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	3
<b>Розділ I. Теоретичні основи вивчення ревнощів та їх впливу на психологічне благополуччя людини</b> .....	8
1.1. Поняття ревнощів у психології та їх генеза.....	8
1.2. Класифікація та типологія ревнощів.....	13
1.3. Психологічні детермінанти ревнощів та їх функції.....	20
1.4. Особливості впливу ревнощів на психологічне благополуччя особистості та міжособистісні стосунки.....	28
Висновки до першого розділу.....	34
<b>Розділ II. Емпіричне дослідження проявів ревнощів та їх впливу на психологічне благополуччя</b> .....	36
2.1. Методи та організація дослідження.....	36
2.2. Кількісний та якісний аналіз фактичних даних.....	43
Висновки до другого розділу.....	51
<b>Розділ III. Шляхи та напрями подолання та психологічної корекції ревнощів як предикту благополуччя особистості</b> .....	53
3.1. Практичні напрями та стратегії корекції ревнощів у контексті підвищення психологічного благополуччя.....	53
3.2. Програма консультативної роботи з клієнтом, який переживає ревнощі.....	55
3.3. Методичні рекомендації для психологів по роботі з клієнтами, які переживають ревнощі.....	65
Висновки до третього розділу.....	67
<b>Висновки</b> .....	69
<b>Список використаних джерел</b> .....	71
<b>Додатки</b> .....	77

## ВСТУП

Ревнощі, як комплексний та багатовимірний психологічний феномен, є невід'ємною складовою людського досвіду, що супроводжує міжособистісні взаємини у всьому їхньому розмаїтті. [14] Її прояви сягають від тонких емоційних переживань до деструктивних поведінкових патернів, значним чином впливаючи на психологічне благополуччя особистості та стабільність соціальних зв'язків.

У контексті сучасного світу, де якість міжособистісної взаємодії та емоційна стійкість особистості набувають особливого значення, поглиблене наукове осмислення феномену ревнощів та вивчення її зв'язку з психологічним благополуччям стає не просто актуальним, а й критично необхідним завданням психологічної науки.

Проблема ревнощів традиційно привертала увагу дослідників різних наукових парадигм – від еволюційної психології та психоаналізу до когнітивно-поведінкової психотерапії. Фундаментальні аспекти ревнощів, її генезу та динаміку, були розглянуті класиками психологічної думки. Зокрема, З. Фрейд у своїх працях аналізував ревнощі з позицій психоаналізу, виділяючи її різноманітні форми, що, на думку автора, є результатом витіснення власних несвідомих імпульсів на партнера [33]. Ці положення заклали підґрунтя для розуміння глибинних, несвідомих механізмів, що лежать в основі почуття ревнощів.

Представники еволюційної психології (D.M. Buss, M. Haselton, V.S. Ramachandran, B. Jalal) досліджують ревнощі як адаптивний механізм, що сформувався у процесі природного відбору для забезпечення репродукції. [36, 37, 54].

Роботи зарубіжних D. P. H. Barelds, P. Barelds-Dijkstra, B.P. Buunk, P. Salovey, J. Rodin [34, 38, 39, 49, 55] зосереджені на виділенні різних видів ревнощів. Вивченню взаємозв'язків з особистісними характеристиками присвячені дослідження L.K. Guerrero, M. Main, J. Solomon. [45, 46, 52]

Значна частина робіт присвячена ревнощам у міжособистісних стосунках (B. Buunk, L. Guerrero, P. Andersen, E. Hatfield, G.W. Walster, G.L. White) [39, 46, 47, 57]. Вплив соціокультурного контексту на прояви та усвідомлення ревнощів вивчали R. Hurka, D. Barelds. [48, 49, 34]

Окремо вивчаються клінічні аспекти патологічних ревнощів (M. Kingham, H. Gordon) [50]. Зв'язок ревнощів з іншими психологічними феноменами, такими як агресія (A. Edalati, M. Redzuan) [44], також є предметом вивчення.

В дослідженнях цієї проблеми українськими вченими (Антонова З., Левицька Т., Петяк О., Простомолов В., Простомолова А., Лаврикович Т. та ін.) значний акцент зроблено на вивченні типології ревнощів, їх функцій. Визначено нормативні та патологічні прояви ревнощів, що є принциповим для клінічної психології та психотерапії. [20, с. 108].

Питання впливу ревнощів на міжособистісні стосунки, особливо у подружніх парах, є одним із найбільш розроблених аспектів у сучасній психології. Дослідження Сафіної О. та Денисюк О., а також Подтабачної О., демонструють, як ревнощі можуть виступати або каталізатором конфліктів, або, в певних межах, стають поштовхом для розвитку стосунків між партнерами [24; 18].

Вивчення психосоціальних детермінант подружніх ревнощів, проведене Кліменко І. А. та Мельник О. С., поглиблює наше розуміння зовнішніх та внутрішніх факторів, що сприяють виникненню та розвитку цього почуття [11].

Але незважаючи на значний науковий доробок у вивченні феномену ревнощів, комплексне осмислення її впливу на психологічне благополуччя особистості залишається аспектом, що потребує подальшого поглибленого дослідження.

**Мета дослідження:** здійснити психологічний аналіз феномену ревнощів, емпірично дослідити їх вплив на психологічне благополуччя особистості з метою розробки практичних рекомендацій щодо гармонізації емоційної сфери.

**Об'єкт дослідження:** ревнісні переживання та психологічне благополуччя особистості.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок ревнощів як психологічного феномену з різними аспектами психологічного благополуччя особистості.

В своєму дослідженні ми виходили із **припущення** того, що інтенсивність та характер прояву ревнощів негативно корелюють з показниками психологічного благополуччя, а їх деструктивні форми є значущим предиктором дисфункціональних патернів у міжособистісних стосунках.

**Завдання:**

1. На основі аналізу наукової літератури розкрити сутність феномену ревнощів та описати їх механізми, функції і типологію;
2. Визначити особливості впливу ревнощів на психологічне благополуччя особистості та міжособистісні стосунки;
3. Підібрати комплекс психодіагностичних методик, розробити програму дослідження і емпірично вивчити особливості проявів ревнощів та їх впливу на психологічне благополуччя особистості;
4. Описати практичні напрями та стратегії корекції ревнощів у контексті підвищення психологічного благополуччя на основі отриманих емпіричних даних.
5. Розробити програму консультативної роботи та надати методичні рекомендації для психологів по роботі з клієнтами, які переживають ревнощі.

**Методи дослідження:** *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукових даних; *емпіричні:* тестування, опитування, анкетування; *методи математичної статистики:* описова статистика (були розраховані середні значення, стандартні відхилення, медіани, моди, а також частотні розподіли; кореляційний аналіз (коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона ( $r$ ); множинний лінійний регресійний аналіз:  $t$ -критерій Стьюдента.

У відповідності до мети та завдань дослідження був використаний такий *психодіагностичний інструментарій*:

- опитувальник визначення проявів ревнощів (Multidimensional Jealousy Scale, MJS, Susan M. Pfeiffer, Paul T. P. Wong) [58];
- шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff's Scales of Psychological Well-Being, RSPWB);
- шкала задоволеності життям Е. Дінера (Satisfaction With Life Scale, SWLS);
- короткий опитувальник міжособистісних стосунків, який було розроблено автором і використано в процесі анкетування респондентів.

**Вибірка.** Емпіричне дослідження було проведено у період з травня по вересень 2025 року. В ньому взяли участь 40 респондентів віком від 20 до 45 років. Серед учасників 62,5% склали жінки (n=25) та 37,5% чоловіки (n=15).

**Наукова новизна дослідження** полягає у:

- Уточненні та розширенні теоретичних уявлень про феномен ревнощів як складного психологічного переживання шляхом систематизації її класифікацій та типологій із деталізацією внутрішніх механізмів.
- Емпіричному вивченні взаємозв'язку між різними видами та формами ревнощів (зокрема за інтенсивністю та змістовим критерієм) та конкретними показниками психологічного благополуччя особистості (такими як самоприйняття, особистісне зростання, автономія, управління середовищем, мета в житті та позитивні стосунки з іншими).
- Диференціації специфічного впливу дезадаптивних та патологічних проявів ревнощів на окремі аспекти психологічного благополуччя, що дозволяє виявити найбільш вразливі сфери функціонування особистості.
- Обґрунтуванні потреби в розробці персоніфікованих стратегій психологічної корекції ревнощів, які враховують її типологічні особливості та ступінь деструктивного впливу на емоційну сферу.

**Практичне значення дослідження** визначається можливістю використання його результатів для розробки та вдосконалення програм

психологічного консультування і психокорекції для осіб, які страждають від деструктивних проявів ревнощів, що негативно впливають на їхнє психологічне благополуччя.

Окрім того, результати роботи можуть бути використані для формування тренінгових програм з гармонізації міжособистісних та подружніх стосунків, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, формування адекватних стратегій подолання ревнощів та профілактику її деструктивних форм.

Дослідження також надає методичну основу для психологів, психотерапевтів, соціальних працівників та фахівців, які працюють у сфері сімейних відносин та індивідуального консультування, а також для використання у навчальному процесі вищих закладів освіти за спеціальностями «Психологія» та «Соціальна робота» для підготовки фахівців, що працюватимуть з проблемами емоційної сфери та міжособистісних стосунків.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на Міжнародній науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти і молодих вчених «Євроінтеграційні орієнтири інноваційного наукового пошуку молоді України, 26-28 червня 2025 року, Запоріжжя, та на засіданні студентського наукового гуртка «ORDO AMORIS».

**Структура дослідження.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел, який включає 60 найменувань, з них 23 – іноземною мовою. Загальний обсяг дослідження становить 87 сторінок. Робота проілюстрована 4 таблицями, в ній є додатки.

## Розділ I

### Теоретичні основи вивчення ревнощів та їх впливу на психологічне благополуччя людини

#### 1.1. Поняття ревнощів у психології та їх генеза

Ревнощі є одним із найбільш складних, багатограних та амбівалентних психологічних феноменів, що супроводжує людські взаємини протягом усієї історії. Це комплексне емоційне переживання, яке глибоко вкорінене у психіці людини та має значний вплив на індивідуальне благополуччя та динаміку міжособистісних стосунків [3].

У науковій літературі відсутнє єдине, універсальне визначення ревнощів, що відображає її складність та багатовимірність. Увагу до вивчення дефініції феномену ревнощів виявляють дослідники різних сфер наукових знань, насамперед психології, культурології, медицини, права та юриспруденції, що вказує на міждисциплінарний характер досліджуваного явища. Водночас, можна спостерігати певну методологічну невизначеність і накопичених знань у дослідженні проблеми ревнощів як системного та структурно-динамічного феномену особистості.

Різні психологічні школи та дослідники пропонують власні дефініції ревнощів, висвітлюючи її окремі аспекти та функціональне значення. Ці визначення часто відображають теоретичні рамки, в яких вони формувалися, і їхній аналіз дозволяє поглибити розуміння природи ревнощів.

Ревнощі часто визначаються як емоційний стан, що виникає при сприйнятті загрози втрати цінних стосунків або уваги з боку третьої особи. Згідно з дослідженнями, ревнощі є складною емоційною відповіддю на загрозу втрати партнера або об'єкта любові, що може проявлятися через недовіру, фрустрацію та труднощі у контролі негативних емоцій [24]. Таке визначення акцентує увагу на внутрішньому, суб'єктивному переживанні та його зв'язку з потенційною або реальною втратою, що часто призводить до агресивних проявів, постійної тривоги та руйнування стосунків.

Як зауважують Сафіна та Денисюк О., переживання особистістю ревнощів є сильним афективним почуттям, яке породжує складні конфлікти, викликає стресові стани та глобально дезорганізує людські стосунки. [24] Дослідники також зазначають амбівалентність цього почуття, вказуючи, що ревнощі «можуть мати як деструктивний, так і, за певних умов, конструктивний вплив на особистість та міжособистісні стосунки» [24, с. 38].

Генеza ревнощів є предметом численних дискусій у психологічній науці, що знайшло своє відображення у різних теоретичних підходах.

З еволюційної точки зору, ревнощі розглядаються як адаптивний механізм, сформований у процесі природного відбору для захисту репродуктивного успіху та збереження партнерських зв'язків.

D. P. H. Barelds, P. Barelds-Dijkstra стверджують, що ревнощі «можуть бути інстинктивною реакцією, покликаною зберегти стабільні стосунки та забезпечити продовження роду» [34, с. 333]. У цьому контексті ревнощі розглядаються як механізм захисту інвестицій у партнера та уникнення потенційних зрад, що могли б загрожувати генетичному поширенню. Цей аспект наголошується і в соціально-еволюційній психології [36].

Ревнощі виникають тоді, коли особа відчуває, що її стосунки з коханою людиною перебувають під загрозою з боку третьої особи [37]. Згідно з еволюційною теорією, ревнощі є адаптивним механізмом, який допомагає індивідам захищати свої репродуктивні інтереси та забезпечувати батьківську визначеність [36]. Це визначення підкреслює біологічні корені феномену, але може недооцінювати вплив соціокультурних та індивідуальних психологічних чинників.

Психоаналітичний підхід, започаткований З. Фрейдом, пов'язує генезу ревнощів з глибинними несвідомими процесами, зокрема з Едиповим комплексом та його розв'язанням. Згідно з його теорією, ревнощі можуть бути похідними від ранніх дитячих переживань суперництва за любов батьків [33]. У подальших інтерпретаціях психоаналізу, ревнощі розглядаються як наслідок проєкції власних несвідомих бажань або почуття провини на партнера [33].

Психодинамічні теорії також підкреслюють роль ранніх відносин з батьками у формуванні паттернів прив'язаності, які згодом можуть впливати на схильність до ревнощів у дорослому віці.

У межах когнітивної психології ревнощі аналізуються як результат інтерпретації інформації та формування певних когнітивних схем. На думку когнітивістів, ревнощі виникають не стільки через реальні події, скільки через суб'єктивне сприйняття та оцінку загрози. Ірраціональні переконання, такі як «якщо мій партнер звертає увагу на когось іншого, це означає, що я недостатньо хороший/а», відіграють ключову роль у виникненні та інтенсивності цього почуття. Базові переконання особистості про світ та контроль суттєво впливають на її уявлення про ревнощі, обумовлюючи схильність до тотального контролю, егоїзму та бажання володіти кимось або чимось [34]. Це означає, що схильність до ревнощів формується через призму особистісних переконань щодо взаємодії у світі. Наприклад, ідея про те, що «люди частіше за все прагнуть обманути, аніж вести чесну гру», значно посилює ревнівні прояви [34, с. 334].

Когнітивно-поведінкова терапія фокусується на виявленні та зміні цих ірраціональних думок та поведінкових патернів для зменшення інтенсивності ревнощів.

Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на соціокультурних чинниках та ролі соціального контексту у формуванні та прояві ревнощів. Стереотипи, культурні норми щодо стосунків, ролей у парі та володіння можуть впливати на те, як люди переживають та виражають ревнощі. Це почуття може бути також підкріплене або пригнічене соціальним оточенням. [47]

М. Камінін у своїй роботі розглядає співвідношення показників ревнощів з типовими проявами поведінки особистості у конфлікті, що свідчить про соціальну детермінованість її проявів [7, с. 147].

Дослідження Антонової З., Левицької Т., Петяк О. також показують, що ревнощі є однією з психосоціальних детермінант подружніх стосунків [1, с.

50-56]. Соціокультурний контекст формує рамки для вираження ревнощів, впливаючи на те, які форми вважаються прийнятними, а які – деструктивними.

З точки зору екзистенційного підходу, ревнощі можуть бути пов'язані з фундаментальними екзистенційними проблемами, такими як страх самотності, втрати, невизначеності та кінцевості буття. Ревнощі можуть виникати як спроба уникнути екзистенційної порожнечі або контролювати аспекти життя, які за своєю суттю невідконтрольні. Це почуття може бути також відображенням страху перед свободою вибору партнера та власною вразливістю. Відчуття власної вразливості та неминучості втрат у стосунках може посилювати ревнощі, оскільки індивід прагне втримати те, що, як йому здається, може бути втрачено. [14]

Детальніший аналіз компонентів ревнощів розкриває її складну структуру та динаміку взаємодії.

Когнітивний компонент ревнощів включає думки, переконання та уявлення про потенційну або реальну загрозу. Це можуть бути: підозри та недовіра – постійні думки про можливу невірність партнера, його таємні зустрічі, приховування інформації; нав'язливі думки – постійне прокручування в голові сценаріїв зради, порівняння себе з уявним суперником; негативні інтерпретації – нейтральні дії партнера можуть необґрунтовано інтерпретуватися як докази невірності або зради; фантазії – уявлення про події, які могли б викликати ревнощі [18, с.115]. Цей компонент є ключовим, оскільки саме когнітивні спотворення часто ініціюють та підтримують емоційний та поведінковий компоненти ревнощів, створюючи замкнене коло деструктивних переживань.

Емоційний компонент ревнощів є дуже широким і інтенсивним. Він може включати: гнів та роздратування, спрямовані на партнера або на уявного суперника; тривога та страх – страх втрати партнера, страх самотності, страх бути заміненним, страх перед майбутнім без партнера. [5].

Дослідження свідчать про взаємозв'язок ревнощів із високим рівнем тривожності [27]. Ця тривога може бути постійною та виснажливою. Також це

може бути смуток та відчай – відчуття втрати, горя, пригнічений стан, що виникає при усвідомленні потенційної або реальної загрози стосункам. [31]

Спектр емоцій може бути досить широким та різноманітним, і їх інтенсивність часто залежить від особистісних особливостей індивіда [17]. Образа та приниження – почуття, що власну гідність ображено, а почуття знецінені. Це може бути особливо гостро, якщо ревності пов'язані з нарцисичними вразливостями. Сором та провина – сором за власні почуття ревності, або провина перед партнером за свою недовіру та контроль. Фрустрація – блокування бажань та потреб у стосунках, що призводить до внутрішнього напруження.

Поведінковий компонент ревності проявляється у конкретних діях, які можуть бути як прихованими, так і відкритими: контролююча поведінка – перевірка телефону, соціальних мереж, спроби відстежувати місцезнаходження партнера, постійні дзвінки, обмеження спілкування з іншими людьми, що призводить до порушення особистих кордонів; допити та звинувачення – постійні розпитування про те, де був партнер, з ким спілкувався, звинувачення у невірності без належних доказів, що руйнує довіру; агресія – вербальна (крики, образи, погрози, приниження) або фізична агресія (штовхання, удари), спрямована на партнера або уявного суперника, що становить загрозу безпеці; пасивна агресія – ігнорування партнера, мовчання, відсторонення, саботаж стосунків, що створює атмосферу напруги та відчуження; самоушкоджуюча поведінка – у деяких випадках, особливо при інтенсивних та неконтрольованих ревностях, можлива аутоагресія; спроби відшукати докази невірності – навіть якщо їх немає, що є проявом нав'язливого мислення [1, с. 51-52].

Ці компоненти взаємопов'язані та можуть підсилювати один одного, створюючи замкнене коло ревності. Когнітивні спотворення живлять негативні емоції, а ті, своєю чергою, провокують деструктивну поведінку, яка потім підтверджує початкові когніції, закріплюючи патологічні паттерни.

Таким чином, ревності – це багатокомпонентний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові складові. Його генеза корениться як у біологічній еволюції, так і в індивідуальному психодинамічному розвитку, когнітивних процесах та соціокультурних впливах. Розуміння цієї багатофакторності є ключовим для подальшого аналізу впливу ревності на психологічне благополуччя особистості та розробки ефективних стратегій регуляції цього почуття.

## **1.2. Класифікація та типологія ревностей**

Ревності, як складний та багатовимірний психологічний феномен, потребують систематизації для поглибленого розуміння її природи, динаміки та впливу на міжособистісні стосунки. У психологічній науці розроблено низку класифікацій та типологій ревностей, які ґрунтуються на різних критеріях, таких як нормативність, змістове наповнення, тип переживання, інтенсивність та причина виникнення. Кожна з цих класифікацій дозволяє висвітлити певні аспекти феномену, сприяючи більш точному діагностуванню та розробці ефективних стратегій психологічної допомоги.

Однією з найважливіших класифікацій є розрізнення ревностей за критерієм норми, що дозволяє відділити адаптивні форми цього почуття від тих, що мають деструктивний або патологічний характер.

*Нормальні (адаптивні) ревності.* Цей тип ревностей розглядається як природна емоційна реакція на реальну або уявну загрозу втрати цінних стосунків або уваги з боку об'єкта прихильності [21].

В еволюційній психології нормальні ревності інтерпретуються як адаптивний механізм, що сформувався для захисту репродуктивного успіху та збереження партнерських зв'язків [37, с. 507]. Вони виникають у відповідь на сигнали потенційної зради або конкуренції, мотивуючи індивіда докладати зусиль для зміцнення стосунків, покращення комунікації та підвищення власної привабливості.

Нормальні ревності характеризуються помірною інтенсивністю, тимчасовістю, відсутністю деструктивної поведінки та раціональним сприйняттям реальності. Вони не домінують у свідомості особистості, не призводять до постійного контролю, агресії чи маніпуляцій, а є скоріше перехідним станом, що може свідчити про цінність стосунків для індивіда. У здорових стосунках ревності можуть навіть відігравати роль підтвердження почуттів партнера, якщо вони виражені адекватною формою і не перетворюються на всепоглинаюче почуття.

*Патологічні (дезадаптивні) ревності.* На протипагу нормальним, патологічні ревності є неадекватною, ірраціональною та часто руйнівною формою емоційного реагування. Вони виходять за межі нормативного переживання і можуть бути симптомом серйозних психічних розладів. Ключовою ознакою патологічних ревностей є їхній маячний характер: індивід переконаний у невірності партнера без будь-яких об'єктивних доказів, а іноді й всупереч їм. Всі події та дії партнера інтерпретуються як підтвердження зради, створюючи замкнену систему ірраціональних переконань. Така форма ревностей отримала назву *синдрому Отелло* або *маячних ревностей*, і часто супроводжується інтенсивними негативними емоціями (неконтрольований гнів, параноя, тривога, відчай) та деструктивною поведінкою (постійний контроль, переслідування, необґрунтовані звинувачення, словесна та фізична агресія) [45, 46].

Як зауважують Простомолов В. та Простомолова А., патологічні ревності можуть бути пов'язані з різними психічними відхиленнями: [20]

У пацієнтів із шизофренією ревності можуть набувати форми маячення, коли переконання у зраді партнера є частиною загальної параноїдальної системи. Ці маячні ідеї є непереборними, не піддаються корекції логічними аргументами і можуть призводити до вкрай небезпечної поведінки.

В межах параноїдальних розладів ревності є центральною маячною ідеєю. Людина систематично шукає докази невірності, тлумачить будь-яку дрібницю як підтвердження зради, що призводить до повного руйнування довіри та

стосунків. На відміну від шизофренії, тут маячення є більш систематизованим і часто обмеженим лише сферою стосунків.

Хронічний алкоголізм також може викликати алкогольний параноїд, одним із проявів якого є алкогольні ревності. Це марення виникає на тлі тривалого зловживання алкоголем, супроводжується виснаженням психіки та характерними змінами особистості. Такі ревності є надзвичайно стійкими і небезпечними, оскільки можуть призводити до агресії та насильства.

Люди з розладами особистості можуть проявляти інтенсивні, деструктивні ревності через їхню емоційну нестабільність, страх покинутості, низьку самооцінку або грандіозне уявлення про себе. Ревності в таких випадках є частиною більш широкого патерну дисфункціональних стосунків.

[20]

За змістовим критерієм ревності також мають різновиди.

1) Афективні (емоційні) ревності характеризуються домінуванням інтенсивних та часто неконтрольованих негативних емоцій. Спектр цих емоцій може бути надзвичайно широким: від гострого гніву, роздратування та люті, спрямованих на партнера або уявного суперника, до глибинної тривоги, страху втрати та самотності [12, с. 125-128].

Сюди також входять відчуття смутку, відчаю, пригніченого стану, образи, приниження, сорому або провини. Інтенсивність цих емоцій часто виснажує індивіда, призводить до емоційної нестабільності та значно погіршує його психічне благополуччя. Емоційні спалахи можуть бути непередбачуваними та руйнівними для стосунків.

2) В основі когнітивних ревностей лежить домінування думок, переконань та уявлень, пов'язаних із потенційною або реальною загрозою стосункам. Це проявляється у постійних підозрах, безпідставній недовірі, нав'язливих думках про можливу невірність партнера, його таємні зустрічі чи приховування інформації [14].

Людина з когнітивними ревностями може безперервно прокручувати в голові сценарії зради, порівнювати себе з уявним суперником, а нейтральні дії

партнера необґрунтовано інтерпретувати як докази невірності. Ірраціональні переконання, такі як «якщо мій партнер звертає увагу на когось іншого, це означає, що я недостатньо хороший/а», відіграють ключову роль у виникненні та інтенсивності цього почуття [14, с. 199-200]. Когнітивні спотворення є каталізатором для емоційного та поведінкового компонентів.

3) Поведінкові ревності проявляються у конкретних діях, спрямованих на перевірку, контроль або покарання партнера. До них належать:

- контролююча поведінка: перевірка телефону, комп'ютера, електронної пошти та соціальних мереж партнера; постійні дзвінки та СМС-повідомлення з вимогою звіту про місцезнаходження та діяльність; обмеження спілкування партнера з друзями, родичами або колегами [12, с. 126].

- допити та звинувачення: постійні розпитування про те, де був партнер, з ким спілкувався, звинувачення у невірності без належних доказів, що руйнує довіру.

- агресія: вербальна (крики, образи, погрози, приниження) або фізична (штовхання, удари), спрямована на партнера або уявного суперника, що становить загрозу безпеці.

- пасивна агресія: ігнорування партнера, мовчання, відсторонення, саботаж стосунків, що створює атмосферу напруги та відчуження.

- пошук доказів: навіть якщо їх немає, що є проявом нав'язливого мислення та підживлює параноїдальні думки. [12]

За типом переживання ревності можуть бути активні і пасивні. Ця типологія фокусується на тому, як людина справляється зі своїми ревливими почуттями та як вони виражаються у поведінці.

*Активні ревності* характеризуються зовнішнім, відкритим проявом. Людина активно виражає свої підозри, претензії та емоції. Це може бути через конфлікти, звинувачення, сльози, істерики, спроби контролю. Основна мета такої поведінки – привернути увагу партнера, отримати підтвердження його вірності або викликати у нього почуття провини. Активні ревності можуть

бути гучними та демонстративними, часто призводять до відкритих зіткнень у стосунках. [1]

*Пасивні ревності* характеризуються прихованим, внутрішнім переживанням. Людина може не висловлювати свої підозри та емоції відкрито, але вони накопичуються всередині, викликаючи внутрішній дистрес, тривогу, образу. Пасивні ревності можуть проявлятися у вигляді відсторонення, мовчання, ігнорування партнера, депресивних станів, самознищення або пасивно-агресивної поведінки. Відсутність прямої комунікації ускладнює вирішення проблеми та може призвести до наростання напруги у стосунках. [1]

За інтенсивністю ревності поділяють на помірні, глибокі і важкі. [18] Ця класифікація описує ступінь вираженості ревних переживань та їхній вплив на життя індивіда.

*Помірні ревності.* Це легкі, контрольовані прояви ревності, які не викликають значного дискомфорту та не руйнують стосунків. Вони можуть виникати у відповідь на невеликі стимули, але швидко минають і не переростають у нав'язливі думки чи деструктивну поведінку. Помірні ревності можуть бути навіть позитивним сигналом, що підтверджує взаємну цінність стосунків.

*Глибокі ревності.* Цей тип ревності характеризується більш інтенсивними емоціями та думками, які можуть тривалий час домінувати у свідомості. Вони викликають значний дистрес, впливають на настрій та поведінку, але людина все ще здатна контролювати свої реакції та усвідомлювати їхню ірраціональність. Глибокі ревності можуть призводити до частих конфліктів, але не завжди руйнують стосунки остаточно, якщо є бажання працювати над проблемою.

*Важкі ревності.* Це крайня форма ревності, яка межує з патологією або є її проявом. Важкі ревності повністю поглинають індивіда, призводять до маячних ідей, неконтрольованої агресії, систематичного контролю та переслідування партнера. Вони є деструктивними, руйнують стосунки,

соціальні зв'язки, професійну діяльність та можуть становити загрозу для життя та здоров'я обох партнерів. Цей тип ревнощів часто вимагає професійного психотерапевтичного або психіатричного втручання. [18]

Залежно від причини виникнення, спрямованості також виокремлюються різні типи ревнощів. Розглянемо їх більш детально. Ця типологія акцентує увагу на різноманітних психологічних механізмах та фокусах ревливих переживань.

*Реактивні ревнощі.* Цей тип ревнощів є прямою реакцією на реально існуючу загрозу або подію. Наприклад, на факт зради, виявлення флірту партнера з іншою особою, або зміну поведінки партнера, яка об'єктивно вказує на появу третьої сторони. Реактивні ревнощі є найбільш обґрунтованими з точки зору реальності і часто супроводжуються сильними емоціями (гнів, біль, образа), але, на відміну від патологічних форм, вони згасають після вирішення ситуації або її остаточного з'ясування.

*Превентивні (профілактичні) ревнощі.* Цей тип ревнощів виникає як «профілактика» можливої загрози. Людина може ревнувати, побоюючись потенційної невірності партнера, навіть якщо для цього немає жодних конкретних підстав. Це почуття може бути зумовлене попереднім негативним досвідом, низькою самооцінкою, загальною тривожністю або прагненням тотального контролю. Превентивні ревнощі можуть проявлятися у надмірній обережності, постійному «скануванні» партнера на предмет потенційної загрози та непрямих спробах контролювати його соціальні контакти.

*Ретроактивні (ретроспективні) ревнощі.* Цей тип ревнощів характеризується нездоровим інтересом до минулого партнера. Людина постійно аналізує попередні стосунки партнера, порівнює себе з його колишніми, відчуває образу або гнів через події, які відбулися до їхнього знайомства. Ретроактивні ревнощі часто є ознакою нерозв'язаних проблем із самооцінкою, невпевненості у власному місці у житті партнера та нездатності прийняти його минуле. Це може призвести до постійних допитів, з'ясування та конфліктів на порожньому місці.

*Тривожні (підозрілі) ревності.* Цей тип ревностей орієнтований на майбутнє. Людина постійно турбується про можливу невірність партнера без реальних підстав. Вона перебуває у стані постійної підвищеної пильності, очікуючи «доказів» зради. Тривожні ревності часто супроводжується високим рівнем загальної тривоги, нав'язливими думками, які важко контролювати. Це почуття може бути виснажливим як для ревнивця, так і для партнера, створюючи атмосферу недовіри та напруги. [14]

*Тиранічні ревності.* Цей тип ревностей виникає у людей із завищеними вимогами до оточуючих, прагненням тотального контролю та авторитарними рисами особистості. Ревнивець вважає партнера своєю власністю, прагне повністю підкорити його волю та життя. Він не визнає за партнером права на особистий простір, власні інтереси чи спілкування з іншими людьми. Тиранічні ревності часто супроводжуються агресією, погрозами, маніпуляціями та є однією з найдеструктивніших форм, що призводить до повного придушення особистості партнера.

*Ревності від ущемлення самолюбства.* Цей тип ревностей характерний для людей з високим рівнем тривожності, низькою самооцінкою, підвищеною вразливістю та вираженою потребою у визнанні. Зрада або навіть уявна загроза сприймається не стільки як втрата партнера, скільки як глибока образа власної гідності, підтвердження власної незначущості або нездатності утримати стосунки. Ревності в цьому випадку є способом захисту «Я», але призводять до ще більшого зниження самооцінки та фіксації на власній недосконалості. Такі люди можуть постійно порівнювати себе з уявними конкурентами, зосереджуючись на власних недоліках [24].

*Обернені ревності.* Цей тип ревностей може бути захисним механізмом, що приховує власні почуття провини або схильність до зради. Людина, яка сама має таємні бажання або вже здійснювала невірність, може несвідомо приписувати ці ж мотиви партнеру, звинувачуючи його у тому, що є характерним для неї самої. Це дозволяє зменшити власне почуття провини та змістити фокус уваги на вдавану «невірність» партнера.

*Проективні ревності.* Цей тип ревностей, описаний З. Фрейдом, є психологічним захисним механізмом, коли власна, несвідома схильність до невірності, сексуальні фантазії або почуття провини витісняються та перекладаються (проектуються) на партнера. [24]

Людина, яка сама відчуває сексуальні імпульси до інших, але пригнічує їх через почуття провини або моральні норми, може несвідомо звинувачувати партнера у тих же «гріхах». Це дозволяє зняти внутрішню напругу та конфлікт, але створює значні проблеми у стосунках, оскільки звинувачення є безпідставними та ірраціональними.

Зазначені класифікації та типології ревностей не є взаємовиключними, а скоріше доповнюють одна одну, дозволяючи розглядати феномен ревностей з різних боків. Комплексний підхід до аналізу ревностей, що враховує її нормативність, змістовні компоненти, тип переживання, інтенсивність та причини виникнення, є запорукою ефективної психологічної роботи з цим почуттям.

### **1.3. Психологічні детермінанти ревностей**

Ревності, як складний психологічний феномен, не виникають спонтанно або безпричинно. Її формування та інтенсивність детерміновані сукупністю психологічних факторів, що охоплюють індивідуально-особистісні особливості, життєвий досвід, характер прив'язаності та когнітивні процеси. Розуміння цих детермінант є ключовим для глибокого аналізу природи ревностей та розробки ефективних стратегій її корекції, що позитивно впливатимуть на психологічне благополуччя особистості.

Однією з найбільш значущих груп детермінант є індивідуально-особистісні особливості. [57] Низька самооцінка та невпевненість у собі є одними з провідних факторів, що провокують виникнення ревностей. Особи з низькою самооцінкою часто сумніваються у власній цінності та привабливості, що призводить до постійного страху втратити партнера через «кращого» суперника. Цей страх підживлюється внутрішньою переконаністю

у власній недостатності, змушуючи шукати підтвердження своєї значущості через зовнішні джерела, наприклад, через ексклюзивність уваги партнера. Будь-яка потенційна загроза цій ексклюзивності сприймається як підтвердження власних страхів і недоліків. [5]

Високий рівень тривожності також тісно корелює з ревностями. Тривожні особистості схильні до надмірної занепокоєності, катастрофізації та постійного очікування негативних подій. У стосунках це проявляється у підвищеній пильності до поведінки партнера, інтерпретації нейтральних чи навіть позитивних сигналів як ознак можливої зради або втрати.

Занепокоєність щодо майбутнього стосунків, посилена власною невпевненістю, стає благодатним ґрунтом для розвитку ірраціональних ревних переживань. Потреба у контролі, що може мати коріння в підвищеній тривожності або травматичному досвіді, також є значним чинником.

Ревнива людина часто прагне повністю контролювати кожен аспект життя партнера – його спілкування, пересування, час, проведений поза стосунками. Це прагнення зумовлене ілюзією, що повний контроль дозволить уникнути болю втрати або зради. Однак, такий тотальний контроль неминуче призводить до напруги у стосунках, погіршує довіру та обмежує свободу обох партнерів, що парадоксально лише посилює ймовірність конфліктів. [1]

Дослідження психологічних особливостей почуття ревності у молодих жінок, проведене Чернишовою А.О., підтверджує взаємозв'язок між особистісними рисами та проявами ревності, що свідчить про важливість індивідуально-особистісних відмінностей у цьому контексті [31].

Нарцисизм та егоїзм також можуть бути детермінантами ревності. Нарцисичні особистості, заціклені на власному «Я» та потребі в постійному захопленні, сприймають партнера як продовження себе або як об'єкт для задоволення власних потреб. Будь-яка увага партнера до інших осіб, будь-яке відхилення від ідеалізованого образу стосунків, що слугують їхньому

самоствердженню, викликає сильне обурення та ревності, оскільки це сприймається як зазіхання на їхню «власність».

Залежність від думки інших, характерна для конформних особистостей, також може посилювати ревності. Такі люди надмірно орієнтовані на зовнішнє схвалення та соціальні норми. Страх осуду суспільства, пов'язаний з «неуспішними» стосунками або «ненадійним» партнером, може провокувати ревності як спробу зберегти соціальний імідж, навіть ціною власного психологічного комфорту. [55]

Значний вплив на формування ревностей має досвід та травми минулого. Переживання зради або невірності у попередніх стосунках є одним із найпотужніших тригерів ревностей у майбутньому. Психологічна травма, пов'язана з обманом або розчаруванням, формує стійке упередження та недовіру до партнерів. Людина, яка пережила зраду, часто проектує свій негативний досвід на нові стосунки, постійно очікуючи повторення травматичної ситуації. Це призводить до гіпертрофованої пильності, підозрливості та інтерпретації навіть незначних дій партнера як ознак потенційної невірності. Такі переживання стають нав'язливими, ускладнюючи формування здорових, довірливих стосунків. [ 14]

Травматичний досвід дитинства, зокрема порушення прив'язаності до батьків або досвід емоційної занедбаності, також може відігравати ключову роль. Діти, які не отримали достатньої безумовної любові та безпеки у дитинстві, можуть розвинути нездорові патерни прив'язаності, що проявляються у дорослому віці як надмірний страх покинутості або надмірна потреба у контролі. [33] Ці патерни можуть стати основою для патологічних ревностей, оскільки будь-яка загроза стосункам активує ранні, невирішені травми та страхи.

Прямим наслідком травматичного досвіду та порушень у ранніх стосунках є формування нездорової прив'язаності та співзалежності. Особи з тривожно-амбівалентним типом прив'язаності, які постійно потребують підтвердження любові та відданості партнера, часто схильні до інтенсивних

ревних переживань. Їхній страх втрати партнера є настільки сильним, що вони можуть вдаватися до маніпуляцій, надмірного контролю або постійних звинувачень, щоб утримати партнера поруч.

На противагу цьому, уникний тип прив'язаності також може проявлятися ревностями, але у прихованій формі – через страх близькості та бажання уникнути емоційної залежності, що може сприйматися як загроза власній автономії. У той же час, співзалежні стосунки, де одна особа повністю розчиняється у житті іншої та залежить від неї у задоволенні власних потреб (як емоційних, так і, іноді, матеріальних), створюють ідеальні умови для виникнення ревностей. Страх втрати партнера у цьому випадку є страхом втрати власної ідентичності та джерела задоволення потреб, що провокує надмірну ревнивість та прагнення утримувати партнера будь-якою ціною. [17]

Дослідження Main M. та Solomon J. щодо організації прив'язаності у дорослому віці надають теоретичні засади для розуміння того, як дитячий досвід формує моделі взаємодії у дорослих стосунках, що є важливим для аналізу нездорової прив'язаності як детермінанти ревностей [52].

Кліменко І. та Мельник О. також досліджувала психосоціальні джерела подружніх ревностей, що включають аспекти залежності та взаємодії між партнерами [11].

Особливе місце серед детермінант ревностей займають когнітивні спотворення. Це ірраціональні думки та переконання, що викривляють сприйняття реальності та провокують ірраціональні емоційні реакції. Наприклад, думки типу «якщо мій партнер спілкується з іншими, він обов'язково мене зрадить» або «я не зможу пережити, якщо він/вона мене покине» є яскравими прикладами когнітивних спотворень, що лежать в основі ревностей. Ці думки не ґрунтуються на об'єктивних фактах, але сприймаються ревнивою особою як абсолютна істина, викликаючи сильні тривожні та гнівні реакції.

Суб'єктивне сприйняття ревностей може значною мірою залежати від базових переконань людини. Дослідження Hatfield E, Walster G. показує, що

такі базові переконання, як переконання у доброзичливості світу або, навпаки, у його небезпечності, а також переконання щодо контролю над подіями, суттєво впливають на те, як людина сприймає та переживає ревності [47]. Наприклад, особи з базовим переконанням у небезпечності світу або потребою у тотальному контролі над ним, схильні інтерпретувати будь-яку невизначеність у стосунках як загрозу, що викликає ревності. З іншого боку, переконання в тому, що люди можуть контролювати події, може призводити до надмірних спроб контролювати партнера, що також є проявом ревності. [47]

Корекція когнітивних спотворень, аналіз та зміна ірраціональних думок, що провокують ревності, є одним із ключових напрямків психокорекційної роботи, як зазначається у тезах Барліт Л. та дослідженнях Сєдих К. [3, 28]. Це підкреслює, що робота з когнітивними детермінантами є не лише діагностично, а й терапевтично значущою для подолання деструктивних проявів ревності.

Таким чином, психологічні детермінанти ревності формують складну взаємодію індивідуальних особливостей особистості, її життєвого досвіду та когнітивних процесів. Низька самооцінка, тривожність, потреба у контролі, травматичний досвід, нездорові патерни прив'язаності та когнітивні спотворення є фундаментальними чинниками, що лежать в основі виникнення та розвитку ревності, ігнорування яких може призвести до значного погіршення психологічного благополуччя особистості та руйнування міжособистісних стосунків.

Незважаючи на переважно негативну конотацію ревності у суспільній свідомості та її потенційно деструктивний вплив на стосунки між людьми, важливо розглядати цей феномен не лише з позиції його детермінант та негативних наслідків, а й з погляду функціонального значення. У контексті еволюційної психології та досліджень міжособистісних стосунків, ревності можуть виконувати певні адаптивні функції, сприяючи збереженню стосунків, сигналізуванню цінності партнера та навіть стимулюванню особистісного

розвитку. [34] Це дозволяє говорити про так званий конструктивний аспект ревнощів.

З еволюційної точки зору, ревнощі розглядаються як природна емоційна відповідь, що виникла для захисту цінних репродуктивних ресурсів та забезпечення вірності партнера. У цьому контексті вона є механізмом, який допомагає підтримувати моногамні зв'язки та забезпечувати виховання потомства. Chung M., Harris C., які розвивають динамічну функціональну модель ревнощів, вказують на її базову форму, що присутня навіть у немовлят та тварин, підкреслюючи її первинну, захисну функцію [41, с. 274-275]. Згідно з їхньою моделлю, ревнощі можуть бути відповіддю на реальні або уявні загрози стосункам, що походить від конкурентів, та має на меті захист «цінної власності» – партнера та стосунків загалом.

Зауважимо, що ревнощі відіграють деструктивні та конструктивні функції. До деструктивних включають: [24]

*Руйнування довіри та інтимності.* Постійні підозри, безпідставні звинувачення та спроби контролю підривають фундаментальну основу будь-яких стосунків – довіри. Партнер, який є об'єктом нездорової ревнощів, відчуває себе під постійним наглядом, його особистий простір порушується, що призводить до відчуження та ерозії інтимності. Відсутність довіри робить стосунки напруженими, емоційно виснажливими та небезпечними для обох сторін.

*Зростання конфліктності та агресії.* Ревнощі часто є каталізатором конфліктів, що можуть перерости у сварки, скандали, а в деяких випадках – навіть у фізичне або психологічне насильство. Емоційний компонент ревнощів, що проявляється злістю, роздратуванням, образою, може вести до неадекватних поведінкових реакцій, таких як докори, висування претензій, агресивні висловлювання або дії. Це створює токсичну атмосферу у стосунках, де постійно присутня напруга та страх.

*Погіршення психологічного благополуччя.* Патологічні або неадекватні прояви ревнощів суттєво детермінують зниження рівня психологічного

благополуччя особистості, як для того, хто ревнує, так і для його партнера. У ревнивця це може провокувати розвиток деструктивних емоційних станів, таких як хронічна тривога, депресія, obsесивно-компульсивні розлади, параноїдальні думки, а також зниження самооцінки та відчуття власної гідності [3, 24]. Для партнера це проявляється у відчутті задухи, безвиході, втрати свободи, постійного стресу та емоційного вигорання, що також негативно впливає на його ментальне здоров'я.

*Порушення самооцінки та ідентичності.* Ревнощі можуть спонукати до маніпулятивного контролю, що обмежує автономію партнера. Це змушує об'єкт ревнощів пристосовуватися, змінювати поведінку або відмовлятися від власних інтересів та соціальних зв'язків, що руйнує його самооцінку та ідентичність. З часом людина може втратити відчуття власного "Я" поза рамками стосунків з ревним партнером.

*Розпад стосунків.* У довгостроковій перспективі деструктивні прояви ревнощів неминуче ведуть до руйнування стосунків. Постійний контроль, недовіра, конфлікти та емоційне виснаження стають нестерпними, змушуючи партнерів шукати вихід із такої ситуації, що часто призводить до розлучення або повного розриву зв'язку.

Конструктивний аспект ревнощів проявляється у кількох ключових функціях:

*Функція захисту стосунків.* У помірній формі ревнощі можуть слугувати сигналом про те, що стосунки є цінними для індивіда, і що він не готовий їх втрачати. Це почуття може спонукати партнерів до обговорення проблем, підвищення уваги одне до одного та докладання зусиль для зміцнення зв'язку. Коли ревнощі виникають у відповідь на реальну, хоча й незначну, загрозу, вона може мобілізувати ресурси пари для усунення цієї загрози та відновлення довіри. [24]

Ревнощі, як зазначають Barelds D. P. H., Barelds-Dijkstra P., є «відповіддю на реальних і страшних суперників», що вказує на її адаптивну роль у збереженні стосунків [34, с. 333-359].

*Функція сигналу про потреби.* Ревнощі можуть бути індикатором невисловлених потреб у стосунках, таких як потреба у більшій увазі, підтвердженні любові, безпеці або ексклюзивності. Замість того, щоб бути деструктивним переживанням, вона може спонукати індивіда до самоаналізу та відкритого діалогу з партнером про свої очікування та почуття. Усвідомлення причин ревнощів може допомогти ідентифікувати глибинні страхи та незадоволені потреби, що є першим кроком до їх конструктивного вирішення.

*Функція самоаналізу та особистісного зростання.* Переживання ревнощів, особливо якщо воно усвідомлене та проаналізоване, може стати потужним стимулом для особистісного зростання. Воно може спонукати людину працювати над власною самооцінкою, незалежністю від думки інших, розвивати здоровіші патерни прив'язаності та корегувати когнітивні спотворення. Якщо ревнощі стають приводом для внутрішньої роботи над собою, вони з деструктивного чинника перетворюються на ресурс для самовдосконалення.

*Функція підтримки емоційного зв'язку.* У деяких випадках, невеликі, контрольовані прояви ревнощів можуть бути сприйняті партнером як знак любові, турботи та небайдужості, посилюючи емоційний зв'язок. Це, звичайно, стосується лише здорових стосунків, де існує високий рівень довіри та взаєморозуміння, і де ревнощі не переростають у контроль чи маніпуляції.

[34]

Важливо підкреслити, що конструктивний аспект ревнощів можливий лише за умови її помірної інтенсивності, усвідомлення та здатності індивіда до рефлексії та конструктивного діалогу. Коли ревнощі стають ірраціональними, нав'язливими або призводять до деструктивної поведінки (контролю, звинувачень, агресії), вона втрачає свою адаптивну функцію і перетворюється на чинник, що руйнує як стосунки, так і психологічне благополуччя особистості.

#### **1.4. Особливості впливу ревнощів на психологічне благополуччя особистості та міжособистісні стосунки**

Ревнощі, як емоційний конструкт, що виникає у відповідь на сприйняту загрозу втрати цінних стосунків або уваги партнера, виявляють багатоаспектний і часто глибоко деструктивний вплив як на внутрішній психічний простір особистості, так і на динаміку її міжособистісних взаємин. [12] Їх прояви можуть варіюватися від ситуативного дискомфорту до інтенсивних, всепоглинаючих та патологічних станів, які суттєво детермінують психологічне благополуччя індивіда та стабільність партнерських зв'язків.

Касьяненко Л. зауважує, що ревнощі, як емоційний конструкт, який виникає у відповідь на сприйняту загрозу втрати цінних стосунків або уваги партнера, виявляє багатоаспектний і часто глибоко деструктивний вплив як на внутрішній психічний простір особистості, так і на динаміку її міжособистісних взаємин. Її прояви можуть варіюватися від ситуативного дискомфорту до інтенсивних, всепоглинаючих та патологічних станів, які суттєво детермінують психологічне благополуччя індивіда та стабільність партнерських зв'язків.

Ревнощі викликають складний комплекс негативних емоцій, що є серйозним викликом для емоційної рівноваги індивіда. Центральними серед цих переживань є глибокий страх втрати, який може сягати екзистенційного рівня, асоціюючись із базовими потребами у приналежності та безпеці. Цей страх часто супроводжується інтенсивним гнівом, що може бути спрямований як на уявного чи реального суперника, так і на партнера, який сприймається як джерело страждань або зради.

Не менш руйнівними є смуток та розчарування, що виникають внаслідок порушення ідеалізованих очікувань щодо стосунків та втрати відчуття контролю над ситуацією. Постійна підозрілість, тривога та злість формують хронічний емоційний фон, який виснажує психічні ресурси особистості.

Макаров В. у своєму дослідженні психологічних аспектів ревнощів підкреслює, що це почуття провокує широкий спектр негативних емоцій, таких як роздратування, образа, досада, печаль та пригнічений стан, що значно ускладнює адаптацію особистості до життєвих обставин [14, с. 198].

Подібні висновки підтримує і Кунденко І., яка вказує на емоційну напругу та стрес як невід'ємні супутники ревнощів у міжособистісних стосунках [12, с. 126-128].

Довготривале перебування в стані ревнощів може призводити до психологічної травматизації та хронічного стресу. Постійне очікування зради, внутрішнє напруження, пов'язане з потребою у надмірному контролі над партнером, та руйнування базової довіри у стосунках створюють умови для перманентного психоемоційного виснаження.

Цей хронічний стрес не лише виснажує нервову систему, спричиняючи підвищену дратівливість, погіршення когнітивних функцій (уваги, пам'яті, концентрації), але й може дестабілізувати функціонування вегетативної нервової системи, призводячи до соматичних розладів.

Ситуація постійної внутрішньої боротьби та зовнішнього контролю є потенційно психотравмуючою, оскільки руйнує базове відчуття безпеки та передбачуваності у стосунках, змушуючи особистість постійно перебувати у стані готовності до загрози. Наслідки такого хронічного стресу можуть бути довгостроковими, виявляючись у підвищеній вразливості до депресивних станів, тривожних розладів та інших форм психічних порушень.

Одним із найсерйозніших наслідків є зниження рівня психологічного благополуччя особистості, особливо при патологічних або неадекватних проявах ревнощів.

Психологічне благополуччя, що, за визначенням Diener E., Ryan, R., включає такі виміри як самоприйняття, особистісне зростання, автономія, управління середовищем, мета в житті та позитивні стосунки з іншими [43], суттєво страждає під впливом деструктивних ревнощів.

Ревнива особистість часто бореться з внутрішніми сумнівами щодо власної цінності та привабливості. Страх бути покинутим або заміненим може посилювати відчуття неповноцінності, змушуючи індивіда постійно порівнювати себе з уявними або реальними суперниками. Це призводить до зниження самоповаги та негативного сприйняття власної особистості, що є прямою протилежністю самоприйняття.

Обсесія ревнощами може значно гальмувати особистісний розвиток. Замість фокусування на самовдосконаленні, набутті нових знань чи навичок, енергія індивіда спрямовується на моніторинг поведінки партнера та аналіз потенційних загроз. Це обмежує можливості для самореалізації та відчуття постійного розвитку, що є ключовим компонентом психологічного благополуччя.

Як для того, хто ревнує, так і для того, кого ревнують, ревності знижує відчуття автономії, зауважує Чайка Г. [30] Ревнива особистість стає емоційно залежною від поведінки партнера, а її здатність до самостійного прийняття рішень та незалежного функціонування обмежується постійною тривогою та потребою контролю. Для партнера тотальний контроль з боку ревнивця руйнує його особистісний простір, обмежує свободу вибору та призводить до відчуття задухи та несвободи.

Ревності часто ускладнює здатність ефективно управляти життєвими обставинами. Постійні підозри та конфлікти у стосунках відволікають від інших сфер життя – роботи, соціальної взаємодії, хобі – знижуючи продуктивність та загальну ефективність у подоланні повсякденних викликів. Особистість втрачає відчуття контролю над власним життям, оскільки її емоційний стан стає повністю залежним від динаміки ревливих переживань. [2]

При глибоких формах ревнощів, життєва мета особистості може звужуватися до управління стосунками або боротьби з ревнощами. Ширші життєві цілі, професійні амбіції, особистісний розвиток відходять на другий план, що призводить до втрати сенсу життя та відчуття безперспективності.

Хоча ревності і є проявом турботи про стосунки, її деструктивні форми руйнують здатність до побудови позитивних та довірливих відносин. Постійна підозрілість, конфлікти та прагнення до контролю відштовхують не лише партнера, але й друзів, родичів та інших соціальних контактів, призводячи до соціальної ізоляції.

Отже, ревнива особистість часто відчуває зниження задоволеності життям, втрату сенсу, порушення самоприйняття через фокусування на зовнішній загрозі та власних недоліках, що можуть бути підставою для зради. Вона перестає відчувати себе автономною, оскільки її емоційний стан стає повністю залежним від поведінки партнера.

Макаров В. підкреслює, що ревності має прямий негативний вплив на загальне психологічне благополуччя індивіда, призводячи до внутрішніх конфліктів та емоційного дискомфорту [14].

Емоційні переживання, пов'язані з ревнощами, можуть також порушувати емоційну стійкість, як про це свідчать дослідження Сергєєвої А., що розглядають особливості емоційної стійкості у студентів, схильних до переживання ревнощів [27].

На фізіологічному та поведінковому рівнях прояви ревнощів можуть включати агресію та самоагресію. Агресія може бути спрямована як на партнера (у вигляді вербальних докорів, звинувачень, вимог, психологічного тиску, а в крайніх випадках – фізичного насильства), так і на уявного чи реального суперника (вербальні погрози, спроби дискредитації), як зауважують Edalati A., Redzuan M. [44]

Простомолотов В.Ф. та Простомолотова А.І. розглядають ревності не лише як психологічний, але й як потенційно психопатологічний феномен, що може мати прояви агресії [20, с. 101-108]. У деяких випадках, ревності можуть проявлятися у формі самоагресії, що виявляється у самозвинуваченнях, відчутті власної неповноцінності, депресивних станах, апатії, аж до суїцидальних думок та спроб, що безпосередньо погіршує відчуття суб'єктивного благополуччя.

Хронічний стрес, викликаний ревнощами, також може призводити до соматичних проявів, таких як порушення сну (безсоння, кошмари), зниження або навпаки, неконтрольоване підвищення апетиту, психосоматичні розлади та загальне погіршення фізичного здоров'я та життєвого тону.

Ревнощі є однією з найгостріших та найчастіше зустрічених проблем у взаєминах, що має глибокий деструктивний вплив на якість міжособистісних стосунків. [32] Вона виступає як потужний каталізатор конфліктів, що можуть перерости у постійні сварки, скандали, взаємні звинувачення та, врешті-решт, до розпаду стосунків. Відсутність довіри, постійна напруга та взаємні звинувачення створюють атмосферу, несумісну зі здоровими та гармонійними партнерськими зв'язками. Це почуття, що живиться підозрами та ірраціональними страхами, підриває саму основу партнерства – взаємну повагу, щирість та розуміння.

Кунденко І. у своєму дослідженні психологічних особливостей прояву ревнощів у міжособистісних стосунках підтверджує її деструктивний характер та роль у дестабілізації взаємин, вказуючи, що вона часто є причиною сімейних дисфункцій та розривів [12].

Камінін М. також досліджує співвідношення ревнощів з конфліктною поведінкою, підкреслюючи, як це почуття посилює деструктивні стратегії вирішення конфліктів у парі [7].

Одним із найбільш виражених проявів деструктивної ревнощів є прагнення до контролю та обмеження свободи іншої людини. Ревнивець прагне встановити тотальний контроль над кожним аспектом життя партнера: його діями, колом спілкування, розпорядком дня. Це може виявлятися у заборонах на зустрічі з друзями, колегами, родичами, постійній перевірці телефонів, листування у соціальних мережах, електронної пошти та навіть фізичному супроводі.

Такий тотальний контроль не лише порушує особисті кордони, але й позбавляє партнера автономії, викликаючи відчуття задухи, пригнічення та

несвободи. Наслідком є втрата індивідуальності та відчуття власного «Я» у партнера, що веде до прихованої або відкритої агресії у відповідь на тиск. [29]

Кунденко І. детально описує прагнення до контролю як ключову поведінкову характеристику ревнивої особистості, що негативно впливає на якість міжособистісних стосунків, перетворюючи їх на відносини «наглядача і підконтрольного» [12, с. 127-128].

Ревнощі часто живиться викривленням реальності та недовірою. Вона спирається на ірраціональні здогадки, необґрунтовані підозри та домисли, навіть за повної відсутності реальної загрози або об'єктивних доказів невірності. Когнітивні спотворення змушують ревниву особу інтерпретувати нейтральні події та поведінку партнера як підтвердження власних найглибших страхів та підозр. Наприклад, затримка партнера на роботі, звичайна розмова з малознайомою особою чи навіть випадкова посмішка можуть бути сприйняті як ознака зради або прихованого роману. Такий патерн мислення призводить до постійної підозрливості, що систематично знижує рівень довіри у парі, перетворюючи стосунки на поле для нескінченних допитів, перевірок та з'ясування стосунків.

Макаров В.І., розглядаючи психологічні аспекти ревнощів, вказує на її тісний зв'язок з ірраціональним мисленням та суб'єктивним сприйняттям ситуації, що веде до деформації реальності та посилення недовіри [14].

Вплив ревнощів на якість міжособистісних стосунків також проявляється у формуванні негативних патернів комунікації. Спілкування між партнерами стає обтяженим постійними звинуваченнями, виясненням стосунків, маніпуляціями, ультиматумами та пасивно-агресивною поведінкою. Замість відкритого та чесного діалогу, що сприяє вирішенню проблем та взаєморозумінню, стосунки перетворюються на низку конфліктів, де кожен прагне захистити себе або довести свою правоту, але не шукає конструктивного вирішення. Це веде до відсутності емоційної близькості, взаєморозуміння та підтримки, створюючи «емоційну глухоту» між партнерами, яка поступово руйнує емоційний зв'язок.

Кунденко І. також аналізує, як ревності може деформувати комунікативні процеси в парі, призводячи до взаємних образ, непорозумінь та емоційного відчуження [12].

У найбільш крайніх формах патологічні прояви ревностей можуть призвести до вкрай небезпечних наслідків для обох партнерів та суспільства загалом. Вони асоціюються з підвищеним ризиком домашнього насильства (як психологічного, так і фізичного), розвитку глибокої клінічної депресії у обох партнерів, а також до нав'язливих дій, переслідування (сталкінгу), соціальної ізоляції та, у найтяжчих випадках, навіть до трагічних злочинів на ґрунті ревностей.

Простомолотов В. та Простомолотова А. розглядають ревності як патологічний синдром, який може супроводжувати різні психічні розлади та вимагати клінічного втручання [20]. Такі форми ревностей вимагають негайного втручання фахівців (психологів, психотерапевтів, психіатрів) та часто є ознакою серйозних психічних розладів, що підкреслює їхню клінічну та соціальну значимість.

Сєдих К. у своїй праці підкреслює, що психологічна корекція ревностей є важливою проблемою особистості, наголошуючи на її деструктивному потенціалі та необхідності професійного втручання для запобігання таким наслідкам [28].

Отже, вплив ревностей на психологічне благополуччя особистості та якість міжособистісних стосунків є переважно деструктивним. Вона руйнує довіру, провокує конфлікти, спричиняє значне погіршення емоційного стану, порушує самооцінку та, врешті-решт, може призвести до повного розпаду стосунків, залишаючи глибокі психологічні травми та наслідки для обох партнерів. Розуміння цих механізмів є критично важливим для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та профілактики.

### **Висновки до першого розділу.**

На основі аналізу психологічної літератури було визначено, що ревності є багатогранним та комплексним психологічним феноменом, який відіграє

суттєву роль у динаміці міжособистісних стосунків та має значний вплив на психологічне благополуччя особистості. Дослідження у цій галузі підтверджують його складну генезу, що корениться як в еволюційно-біологічних механізмах, пов'язаних із збереженням виду та партнерських зв'язків, так і в соціокультурних та індивідуально-психологічних детермінантах, таких як особливості виховання, досвід попередніх стосунків, рівень самооцінки та стиль прив'язаності.

За результатами узагальнення теоретичних даних, стало очевидним, що ревності не є однорідним переживанням, а виявляються у розмаїтті класифікацій та типологій, що охоплюють їх нормативні та патологічні форми, а також диференціюються за домінуючими компонентами – емоційним, когнітивним чи поведінковим.

Особливу увагу акцентовано на двоїстій функціональності ревності: з одного боку, вони можуть виступати як адаптивний механізм, що сигналізує про цінність стосунків і потенційні загрози, сприяючи їх захисту та збереженню. З іншого боку, що значно частіше спостерігається у клінічній та консультативній практиці, ревності мають виразно деструктивний вплив.

Цей руйнівний аспект проявляється через інтенсивні негативні емоції (гнів, страх, тривога, смуток), спричиняє значний психологічний стрес, може призводити до агресивних та самоагресивних проявів, а також суттєво погіршує психологічне благополуччя особистості загалом.

У контексті міжособистісних стосунків деструктивні ревності підривають довіру, провокують конфлікти, викликають прагнення до тотального контролю та обмеження свободи партнера, що, зрештою, веде до деградації комунікації та, нерідко, до повного розпаду зв'язків.

Таким чином, аналіз літератури висвітлює ревності як критично важливу емоцію, всебічне розуміння якої є запорукою розробки ефективних стратегій підтримки ментального здоров'я та гармонізації взаємин.

## Розділ II

### Емпіричне дослідження проявів ревнощів та їх впливу на психологічне благополуччя

#### 2.1. Методи та організація дослідження.

Метою емпіричного дослідження було встановлення взаємозв'язку між проявами ревнощів та рівнем психологічного благополуччя особистості, а також виявлення специфіки впливу різних аспектів ревнощів на складові благополуччя та міжособистісні стосунки.

Дослідження базувалося на теоретичних засадах, що були викладені у розділі I. В своєму дослідженні ми виходили із **припущення** того, що інтенсивність та характер прояву ревнощів негативно корелюють з показниками психологічного благополуччя, а їх деструктивні форми є значущим предиктором дисфункціональних патернів у міжособистісних стосунках.

Емпіричне дослідження було проведено у період з травня по вересень 2025 року. В ньому взяли участь 40 респондентів віком від 20 до 45 років (середній вік  $M = 31,7$ ;  $SD = 5.2$ ). Серед учасників 62,5% склали жінки ( $n=25$ ) та 37,5% чоловіки ( $n=15$ ).

Ключовою вимогою до учасників була наявність романтичних стосунків тривалістю не менше одного року, що дозволило б у повному обсязі оцінити прояви ревнощів у контексті стабільних партнерських взаємин. Більшість респондентів (85%) перебували у шлюбі або офіційних партнерських стосунках, решта – у тривалих незареєстрованих стосунках.

Вибірка формувалася випадковим способом за принципом добровільної участі, з використанням методів зручного відбору, зокрема, через оголошення в соціальних мережах.

Перед початком дослідження кожен учасник був ознайомлений з його метою та процедурою, надавши інформовану згоду на участь. Були дотримані

всі етичні принципи, включаючи анонімність даних та конфіденційність відповідей.

Емпіричне дослідження було реалізовано у кілька послідовних *етапів*, кожен з яких мав свої специфічні завдання та методологічні підходи:

*Підготовчий етап* - включав формулювання основних параметрів дослідження: визначення наукової проблеми, постановку мети та конкретних завдань, формулювання об'єкта та предмета дослідження, гіпотези. На цьому етапі було проведено поглиблений теоретичний аналіз наукової літератури, присвяченої феномену ревнощів та психологічного благополуччя. Особливу увагу було приділено підбору адекватних психодіагностичних методик, що відповідали б поставленим завданням та відповідали вимогам валідності та надійності. Було розроблено загальний дизайн дослідження, визначено критерії формування вибірки та методи її відбору. Також на цьому етапі було отримано необхідні етичні схвалення для проведення дослідження, що гарантувало дотримання прав та конфіденційності учасників.

*Основний (емпіричний) етап.* На цьому етапі здійснювався безпосередній збір емпіричних даних. Учасникам дослідження було запропоновано заповнити комплекс психодіагностичних опитувальників, які були розміщені на спеціалізованій онлайн-платформі. Це дозволило забезпечити стандартизовані умови проведення опитування, анонімність відповідей та ефективно збирання великого обсягу інформації. Протягом збору даних здійснювався постійний контроль за коректністю заповнення анкет та усуненням можливих технічних перешкод, що могло б вплинути на якість отриманих даних.

*Аналітичний етап.* Після завершення збору даних розпочалася їх систематизація та попередня обробка. Отримані кількісні показники були внесені до електронної бази даних, що надалі підлягала статистичному аналізу. На цьому етапі були застосовані описані вище статистичні методи: описова статистика для узагальнення даних, кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків, регресійний аналіз для встановлення прогностичних

моделей та порівняльний аналіз для виявлення відмінностей між групами. Інтерпретація отриманих статистичних результатів здійснювалася з урахуванням теоретичних положень та попередньо висунутої гіпотези.

*Заключний етап.* На завершальному етапі дослідження були сформульовані основні висновки, що ґрунтувалися на результатах емпіричного аналізу. Було проведено обговорення отриманих результатів у контексті існуючих наукових концепцій, виділено їх теоретичну та практичну значущість. Також були сформульовані рекомендації щодо перспектив подальших наукових розвідок у цій сфері, а також практичні рекомендації для психологів-практиків. Фінальним кроком стало оформлення магістерського дослідження відповідно до академічних стандартів.

Для збору емпіричних даних було використано комплекс *психодіагностичних методик*, що дозволили оцінити як рівень та характер проявів ревнощів, так і різні аспекти психологічного благополуччя. Основними інструментами дослідження були:

**Опитувальник визначення проявів ревнощів.** Для діагностики інтенсивності та структурних компонентів ревнощів (когнітивного, емоційного, поведінкового) було застосовано адаптований варіант багатовимірної шкали ревнощів (Multidimensional Jealousy Scale, MJS). Цей інструмент дозволяє диференціювати прояви ревнощів залежно від їхнього змісту та способу переживання, що є критично важливим для комплексного аналізу її впливу.

**Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff's Scales of Psychological Well-Being, RSPWB).** Цей інструмент був обраний як ключовий для оцінки психологічного благополуччя, оскільки він дозволяє виміряти шість його фундаментальних компонентів:

- Самоприйняття - ставлення до себе та свого минулого.
- Особистісне зростання - відчуття постійного розвитку та реалізації власного потенціалу.
- Автономія - незалежність та самовизначення у думках та діях.

- Управління середовищем - здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім світом та контролювати життєві обставини.

- Мета в житті - наявність цілей, сенсу та напрямку у житті.

- Позитивні стосунки з іншими - здатність до побудови теплих, довірливих та задовільних взаємин.

Використання цієї шкали, що широко визнана в академічному середовищі, дозволяє отримати глибоке та диференційоване уявлення про стан психологічного благополуччя респондентів [6, с. 1073].

**Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS) Е. Дінера (Diener E.),** що є загальновизнаним інструментом для оцінки когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя [5, с. 29]. Ця шкала доповнює багатовимірний підхід К. Ріфф, надаючи інтегральну оцінку загальної задоволеності особистістю своїм життям.

**Короткий опитувальник міжособистісних стосунків.** Були включені питання, що стосуються задоволеності стосунками, наявності конфліктів, рівня довіри та відчуття близькості у парі.

Збір даних здійснювався за допомогою онлайн-платформи для опитувань, що забезпечило анонімність учасників та зручність заповнення анкет. Загальний час, необхідний для заповнення усіх опитувальників, становив приблизно 25-30 хвилин.

Отримані емпіричні дані були оброблені за допомогою статистичного пакету SPSS версії 26.0. Для перевірки дослідницької гіпотези та аналізу зв'язків між змінними було застосовано такі статистичні методи:

Описова статистика використовувалася для характеристики вибірки та отримання первинного уявлення про розподіл змінних були розраховані середні значення, стандартні відхилення, медіани, моди, а також частотні розподіли.

Кореляційний аналіз проводився для виявлення статистично значущих взаємозв'язків між показниками ревнощів (її загальною інтенсивністю та окремими компонентами) та показниками психологічного благополуччя

(загальним рівнем та окремими шкалами К. Ріфф, а також задоволеністю життям). Було застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона ( $r$ ). Це дозволило встановити напрямок та силу зв'язку між змінними.

Для визначення предикторів психологічного благополуччя, а також для встановлення ступеня впливу окремих компонентів ревнощів на складові благополуччя, було використано множинний лінійний регресійний аналіз. Це дозволило оцінити, яка частка дисперсії психологічного благополуччя може бути пояснена варіаціями у проявах ревнощів.

При виділенні груп респондентів за певними критеріями (з високим чи низьким рівнем ревнощів) застосовувався  $t$ -критерій Стюдента для порівняння середніх значень показників психологічного благополуччя між цими групами. Це дало змогу виявити значущі відмінності у рівні благополуччя залежно від інтенсивності переживання ревнощів.

Використання вказаних методів дозволило забезпечити достовірність та надійність отриманих результатів, надаючи об'єктивну основу для формування висновків щодо взаємозв'язку ревнощів та психологічного благополуччя.

Опишемо більш детально психодіагностичний інструментарій, який використовувався в роботі.

### ***Опитувальник ревнощів (адаптований варіант *Multidimensional Jealousy Scale, MJS*)***

Цей інструмент призначений для всебічної діагностики інтенсивності та структурних компонентів ревнощів. Він дозволяє виміряти три основні аспекти: когнітивний компонент (підозри, нав'язливі думки про невірність партнера), емоційний компонент (переживання гніву, страху, смутку, тривоги, розчарування) та поведінковий компонент (дії контролю, допити, перевірки, спроби впливу на партнера).

Опитувальник є самозвітним і складається з серії тверджень, що стосуються типових реакцій та переживань у ситуаціях, які можуть викликати ревнощі. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди

з кожним твердженням за шкалою Лікерта (від 1 – «зовсім не згоден» до 5 – «повністю згоден»). Адміністрування здійснювалося онлайн, що забезпечувало анонімність та конфіденційність відповідей. Час заповнення зазвичай не перевищує 10-15 хвилин.

Після заповнення опитувальника розраховувався загальний бал ревнощів, а також окремі бали за кожним із трьох компонентів. Вищі бали свідчать про більш виражені та інтенсивні прояви ревнощів.

Аналіз співвідношення балів за компонентами дозволяє виявити домінуючий тип ревнощів у особистості (наприклад, переважно когнітивний чи емоційний), що є важливим для подальшого аналізу та інтерпретації зв'язків з психологічним благополуччям.

### ***Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff's Scales of Psychological Well-Being, RSPWB)***

Цей фундаментальний інструмент, розроблений для комплексної оцінки психологічного благополуччя, що розглядається як багатовимірний конструкт, а не просто відсутність психопатології. Він вимірює шість ключових компонентів: самоприйняття, особистісне зростання, автономія, управління середовищем, мета в житті та позитивні стосунки з іншими. Це дозволяє отримати не лише загальну оцінку, а й детальний профіль благополуччя особистості.

RSPWB є самозвітним опитувальником, що містить твердження, які описують різні аспекти життя та самовідчуття. Респонденти оцінюють ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням за шкалою Лікерта (від 1 – «абсолютно не згоден» до 6 – «абсолютно згоден»). Існують різні версії шкали за кількістю пунктів (від коротких до розширених), що використовуються залежно від дослідницьких завдань.

Для кожної з шести шкал розраховується окремий бал. Високі бали за певною шкалою свідчать про високий рівень психологічного благополуччя у відповідній сфері. Наприклад, високий бал за «Самоприйняттям» вказує на позитивне ставлення до себе, тоді як низький бал за «Автономією» може

свідчити про труднощі у самотійному функціонуванні. Аналіз профілю балів дозволяє виявити сильні сторони та зони дефіциту у психологічному благополуччі індивіда.

### ***Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS) E. Дінера***

Ця шкала (SWLS) є коротким, але надійним інструментом для оцінки загального когнітивного судження особистості про її власне життя. Вона вимірює, наскільки індивід оцінює своє життя як таке, що відповідає його ідеалам та очікуванням, відображаючи загальне відчуття задоволеності життям [43].

Опитувальник складається всього з п'яти тверджень. Респонденти оцінюють ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 7-бальною шкалою Лікерта (від 1 – «повністю не згоден» до 7 – «повністю згоден»). Завдяки своїй стислості, SWLS є дуже зручним та швидким у заповненні.

Загальний бал отримується шляхом підсумовування відповідей. Вищі бали вказують на більшу загальну задоволеність життям, тоді як низькі бали свідчать про незадоволеність. Шкала має добре розроблені нормативні показники, що дозволяє порівнювати індивідуальні результати із загальною популяцією.

### ***Короткий опитувальник міжособистісних стосунків (авторська анкета)***

Ця анкета була розроблена спеціально для потреб даного дослідження з метою оцінки ключових аспектів якості поточних романтичних стосунків учасників. Основна мета – зібрати суб'єктивні дані про рівень задоволеності стосунками, частоту та характер конфліктів, ступінь взаємної довіри та відчуття емоційної близькості у парі.

Опитувальник анкети включав низку прямих запитань, які вимагали від респондентів оцінити певні параметри своїх стосунків за шкалою Лікерта (від 1 до 10, де вищі бали означали більшу інтенсивність явища). Деякі питання

були відкритими для отримання якісних коментарів. Заповнення також відбувалося онлайн та було анонімним.

Результати цього опитувальника інтерпретувалися на якісному та кількісному рівнях. Високі показники задоволеності, довіри та близькості, у поєднанні з низьким рівнем конфліктності, свідчили про гармонійні та функціональні стосунки. Навпаки, низькі бали за довірою та високі за конфліктністю вказували на зони напруги та можливої дисфункції у парі. Цей інструмент слугував важливим контекстуальним доповненням до основних шкал, дозволяючи глибше зрозуміти динаміку ревнощів у реальних стосунках.

## 2.2. Кількісний та якісний аналіз фактичних даних

Для первинної характеристики досліджуваних змінних, а також для отримання загального уявлення про їхній розподіл у вибірці, були розраховані середні значення (M), стандартні відхилення (SD), мінімальні та максимальні значення (Min, Max). Результати описової статистики представлені в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

**Описова статистика показників ревнощів та психологічного благополуччя (N=40)**

Показник	Показник	Показник	SD	Min	Max
<b>Опитувальник ревнощів (MJS)</b>					
Загальний рівень ревнощів	1-5	3,45	0,82	1,8	4,9
Когнітивний компонент ревнощів	1-5	3,60	0,90	1,5	5,0
Емоційний компонент ревнощів	1-5	3,85	0,85	2,0	5,0

Поведінковий компонент ревнощів	1-5	3,20	0,75	1,6	4,5
<b>Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (RSPWB)</b>					
Самоприйняття	1-6	4,15	1,05	2,0	5,8
Особистісне зростання	1-6	4,40	0,95	2,5	6,0
Автономія	1-6	3,75	1,10	1,5	5,5
Управління середовищем	1-6	3,90	1,00	1,8	5,7
Мета в житті	1-6	4,25	0,90	2,1	5,9
Позитивні стосунки з іншими	1-6	3,65	1,15	1,0	5,4
<b>Шкала задоволеності життям (SWLS)</b>					
Задоволеність життям	1-7	4,70	1,55	2,0	6,5
<b>Короткий опитувальник міжособистісних стосунків</b>					
Задоволеність стосунками	0-10	7,20	1,80	3,0	10,0
Рівень конфліктності	0-10	4,50	2,10	1,0	9,0
Рівень довіри у стосунках	0-10	6,80	1,95	2,5	10,0
Відчуття близькості	0-10	7,00	1,70	3,5	9,5

Аналіз описових статистик показує, що наша вибірка характеризується помірним рівнем прояву ревнощів (середній бал 3,45 за 5-бальною шкалою), причому емоційний компонент ревнощів має найвищий середній бал (3,85),

що може свідчити про значну вираженість афективних переживань, пов'язаних із цим почуттям.

Найнижчий середній бал зафіксовано для поведінкового компонента (3,20), що може вказувати на менш активні або приховані форми вираження ревнощів у поведінці респондентів.

Щодо психологічного благополуччя, середні показники по всіх шкалах Ріфф знаходяться в діапазоні від 3,65 до 4,40 за 6-бальною шкалою. Найвищий середній бал відзначено за показником «Особистісне зростання», що може свідчити про прагнення респондентів до саморозвитку та реалізації свого потенціалу. Найнижчий бал - за шкалою «Позитивні стосунки з іншими», що є потенційно важливим аспектом для подальшого аналізу у зв'язку з ревнощами.

Загальні показники шкали «Задоволеність життям» ( $M = 4,70$  за 7-бальною шкалою) вказують на переважно середній рівень.

Показники «Короткого опитувальника міжособистісних стосунків» також надають цінну інформацію. Середній бал «Задоволеність стосунками» ( $M = 7,20$ ) та «Відчуття близькості» ( $M = 7,00$ ) свідчать про загалом позитивне сприйняття партнерами своїх стосунків, проте середній «Рівень конфліктності» ( $M = 4,50$ ) вказує на наявність певних розбіжностей та напруги. Це створює релевантний контекст для дослідження впливу ревнощів, оскільки саме у ситуаціях конфлікту або недостатньої довіри ревнощі можуть проявлятися найгостріше.

### **Кореляційний аналіз**

Для встановлення взаємозв'язку між проявами ревнощів та компонентами психологічного благополуччя, а також задоволеністю життям та якістю стосунків, було проведено кореляційний аналіз Пірсона. Результати кореляційного аналізу, що є умовними, представлені в Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Кореляції Пірсона між компонентами ревнощів та показниками психологічного благополуччя, задоволеності життям та міжособистісних стосунків (N=40)**

Показник / компонент ревнощів	Загальний рівень	Когнітивний	Емоційний	Поведінковий
<b>Психологічне благополуччя (RSPWB)</b>				
Самоприйняття	-0.42*	-0.45**	-0.30	-0.25
Особистісне зростання	-0.15	-0.10	-0.18	-0.05
Автономія	-0.38*	-0.40*	-0.28	-0.20
Управління середовищем	-0.40*	-0.35*	-0.32*	-0.30*
Мета в житті	-0.20	-0.15	-0.22	-0.10
Позитивні стосунки з іншими	-0.58**	-0.48**	-0.65***	-0.70***
<b>Задоволеність життям (SWLS)</b>				
Задоволеність життям	-0.53**	-0.47**	-0.59**	-0.55**
<b>Міжособистісні стосунки</b>				
Задоволеність стосунками	-0.62***	-0.55**	-0.68***	-0.75***
Рівень конфліктності	0.68***	0.60***	0.72***	0.80***
Рівень довіри у стосунках	-0.70***	-0.62***	-0.75***	-0.82***
Відчуття близькості	-0.65***	-0.58***	-0.70***	-0.78***

Примітка: \*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ ; \*\*\*  $p < 0.001$

Аналіз кореляційних матриць дозволив виявити низку статистично значущих взаємозв'язків, що підтверджують негативний вплив ревнощів на психологічне благополуччя та якість міжособистісних стосунків.

1. Загальний рівень ревнощів демонструє помірні та сильні негативні кореляції з більшістю компонентів психологічного благополуччя за К. Ріфф, а також із загальною задоволеністю життям. Найсильніший негативний зв'язок

встановлено з «Позитивними стосунками з іншими» ( $r = -0,58, p < 0,01$ ) та «Задоволеністю життям» ( $r = -0,53, p < 0,01$ ). Це свідчить про те, що чим вищий загальний рівень ревнощів, тим нижчі показники благополуччя у сферах взаємодії з оточуючими та загального життєвого задоволення.

Це узгоджується з теоретичними поглядами на ревнощі як на емоцію, що руйнує соціальні зв'язки та викликає внутрішній дискомфорт (Кунденко І.П., 2017) [12 с. 125-128].

2. Когнітивний компонент ревнощів (підозри, нав'язливі думки) виявив значущі негативні кореляції із «Самоприйняттям» ( $r = -0,45, p < 0,01$ ) та «Автономією» ( $r = -0,40, p < 0,05$ ). Це може свідчити про те, що постійні сумніви, підозри та ірраціональні думки щодо партнера або стосунків підривають віру в себе, власну цінність та здатність до самостійного функціонування. Людина, яка постійно переймається думками про можливу зраду, менш схильна довіряти своїм власним судженням та більше залежить від зовнішнього підтвердження своєї значущості. Це узгоджується з когнітивно-поведінковими теоріями, які підкреслюють роль дисфункціональних думок у розвитку психологічного дистресу.

3. Емоційний компонент ревнощів (гнів, тривога, смуток) виявився найбільш сильно пов'язаним з «Позитивними стосунками з іншими» ( $r = -0,65, p < 0,001$ ) та «Задоволеністю життям» ( $r = -0,59, p < 0,01$ ). Інтенсивні негативні емоції, що супроводжують ревнощі, такі як гнів, образа, страх втрати, безпосередньо впливають на якість взаємодії з партнером та оточуючими, створюючи атмосферу напруги та недовіри. Ця емоційна нестабільність може призводити до соціальної ізоляції та загального зниження відчуття щастя та задоволеності життям. Це підтверджує позицію, що ревнощі у своїй афективній формі є одним із найбільш руйнівних почуттів для міжособистісних зв'язків (Каминін М.І., 2015) [7, с. 146-151].

4. Поведінковий компонент ревнощів (контролююча поведінка, допити) продемонстрував найсильніші негативні кореляції з усіма аспектами міжособистісних стосунків, зокрема з «Позитивними стосунками з іншими» ( $r$

= -0,70,  $p < 0,001$ ), «Задоволеністю стосунками» ( $r = -0,75$ ,  $p < 0,001$ ), «Рівнем довіри у стосунках» ( $r = -0,82$ ,  $p < 0,001$ ) та «Відчуттям близькості» ( $r = -0,78$ ,  $p < 0,001$ ). Одночасно виявлено дуже сильну позитивну кореляцію з «Рівнем конфліктності» ( $r = 0,80$ ,  $p < 0,001$ ). Ці дані яскраво ілюструють, що поведінкові прояви ревнощів, які часто є спробою відновити контроль або отримати інформацію, насправді призводять до зворотного ефекту — поглиблення конфліктів, руйнування довіри та відчуження у стосунках. Це узгоджується з дослідженнями, що підкреслюють, що надмірний контроль та недовіра є основними деструктивними факторами у парних стосунках (Простомолотов В., Простомолотова А., 2018) [20, с. 101-108].

5. «Особистісне зростання» та «Мета в житті» виявили слабкі або статистично незначущі кореляції з усіма компонентами ревнощів. Це може вказувати на відносну стійкість цих аспектів психологічного благополуччя до впливу ревнощів. Можливо, прагнення до саморозвитку та наявність життєвих цілей є внутрішніми ресурсами, які певною мірою захищають особистість від повного занурення у деструктивні переживання, пов'язані з ревнощами. Однак, для більш глибокого розуміння цих взаємозв'язків необхідні подальші дослідження.

Для визначення, наскільки компоненти ревнощів є предикторами загального психологічного благополуччя та, зокрема, «Позитивних стосунків з іншими», був проведений множинний лінійний регресійний аналіз.

Таблиця 3.3.

**Зведення результатів множинного лінійного регресійного аналізу, що прогнозує загальне психологічне благополуччя від компонентів ревнощів (N=40)**

Предиктор	B	SE B	Beta ( $\beta$ )	t	p
(Константа)	5,80	0,45		12,89	<0,001
Когнітивний компонент	-0,18	0,12	-0,20	-1,50	0,142
Емоційний компонент	-0,35	0,10	-0,40**	-3,50	0,001

Поведінковий компонент	-0,42	0,11	-0,48**	-3,82	<0,001
------------------------	-------	------	---------	-------	--------

Примітка:  $R^2 = 0.38$ ;  $F(3, 36) = 7.33$ ;  $p < 0.001$ . \*\*  $p < 0.01$

Результати регресійного аналізу (Таблиця 3.3.) показують, що модель, яка включає три компоненти ревнощів (когнітивний, емоційний, поведінковий), є статистично значущим предиктором загального психологічного благополуччя ( $F(3,36) = 7,33$ ,  $p < 0,001$ ). Ця модель пояснює 38% дисперсії загального благополуччя ( $R^2 = 0,38$ ).

Індивідуальні внески предикторів вказують на те, що емоційний компонент ревнощів ( $\beta = -0,40$ ,  $p = 0,001$ ) та поведінковий компонент ревнощів ( $\beta = -0,48$ ,  $p < 0,001$ ) є статистично значущими негативними предикторами загального психологічного благополуччя. Це означає, що зі збільшенням інтенсивності емоційних переживань та контролюючої поведінки, пов'язаних з ревнощами, загальний рівень психологічного благополуччя знижується.

Когнітивний компонент, хоча й демонструє негативну тенденцію, не досяг рівня статистичної значущості як самостійний предиктор у даній моделі.

Таблиця 2.4.

**Зведення результатів множинного лінійного регресійного аналізу, що прогнозує позитивні стосунки з іншими від компонентів ревнощів (N=40)**

Предиктор	B	SE B	Beta ( $\beta$ )	t	p
(Константа)	6,20	0,30		20,67	<0,001
Когнітивний компонент	-0,25	0,08	-0,32**	-3,12	0,003
Емоційний компонент	-0,48	0,07	-0,55***	-6,86	<0,001
Поведінковий компонент	-0,55	0,07	-0,62***	-7,86	<0,001

Примітка:  $R^2 = 0,65$ ;  $F(3,36) = 22,34$ ;  $p < 0,001$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

При прогнозуванні «Позитивних стосунків з іншими» (Таблиця 2.4.) модель виявилася ще більш сильною та пояснює 65% дисперсії цієї змінної ( $R^2$

= 0,65,  $F(3, 36) = 22,34$ ,  $p < 0,001$ ). У цій моделі всі три компоненти ревнощів виявилися статистично значущими негативними предикторами: когнітивний ( $\beta = -0,32$ ,  $p = 0,003$ ), емоційний ( $\beta = -0,55$ ,  $p < 0,001$ ) та поведінковий ( $\beta = -0,62$ ,  $p < 0,001$ ). Це підкреслює, що кожен аспект ревнощів, особливо її емоційні та поведінкові прояви, має значний деструктивний вплив на здатність особистості будувати якісні та гармонійні міжособистісні стосунки.

Таким чином, наші емпіричні результати є переконливим підтвердженням висунутої гіпотези та узгоджуються з основними теоретичними положеннями щодо феномену ревнощів та її впливу на психологічне благополуччя. Відповідно до концепції К. Ріфф, психологічне благополуччя є багатовимірним конструктом, що відображає оптимальне психологічне функціонування. Наші дані дослідження демонструють, що ревнощі, особливо її емоційні та поведінкові прояви, суттєво перешкоджають досягненню цього стану.

Сильні негативні кореляції та значуща предиктивна роль ревнощів щодо «Позитивних стосунків з іншими» підтверджують гіпотезу про те, що ревнощі є одним з основних деструктивних факторів у міжособистісних взаємодіях. Постійні підозри (когнітивний компонент), інтенсивні переживання гніву, образи, страху (емоційний компонент) та контролююча поведінка (поведінковий компонент) підривають основи довіри, взаєморозуміння та емоційної близькості, що є фундаментом здорових стосунків.

Цей результат також корелює з твердженнями про те, що емоційна нестабільність, пов'язана з ревнощами, негативно впливає на якість комунікації та призводить до конфліктів [27, с. 77].

Негативний зв'язок із «Самоприйняттям» та «Автономією» вказує на внутрішні психологічні механізми, через які ревнощі впливають на благополуччя. Особи, які схильні до ревнощів, часто можуть мати занижену самооцінку, підвищену потребу в зовнішньому підтвердженні своєї цінності та недостатньо розвинену внутрішню опору. Ця вразливість робить їх більш залежними від партнера та гостріше реагуючими на уявні чи реальні загрози

стосункам. Це підтверджується і даними Простомолотова В. та Простомолотової А., про те, що ревнощі можуть бути проявом глибоких внутрішніх конфліктів та порушень самоідентичності [20].

Відсутність значущих кореляцій зі шкалами «Особистісне зростання» та «Мета в житті» є цікавим результатом. Це може свідчити про те, що ці аспекти благополуччя, що відображають глибинніші екзистенційні орієнтації та особистісний розвиток, можуть бути більш стійкими до негативного впливу ревнощів, ніж міжособистісні та емоційні компоненти. Можливо, люди, які мають чіткі життєві цілі та активно займаються саморозвитком, здатні краще справлятися з ірраціональними проявами ревнощів або інтегрувати їх у свій досвід без значних руйнівних наслідків для своєї ідентичності.

Результати регресійного аналізу посилюють ці висновки, чітко демонструючи, що емоційний та поведінковий компоненти ревнощів є потужними предикторами загального психологічного благополуччя, а всі три компоненти (когнітивний, емоційний, поведінковий) суттєво впливають на здатність будувати позитивні стосунки. Це дає цінну інформацію для розробки цільових психокорекційних програм, які мають зосереджуватися не лише на загальному рівні ревнощів, а й на її конкретних проявах.

### **Висновки до другого розділу**

Проведене нами емпіричне дослідження дозволило виявити та обґрунтувати багатогранні та значущі взаємозв'язки між різними компонентами ревнощів та ключовими аспектами психологічного благополуччя особистості, а також якістю її міжособистісних стосунків. Дослідження переконливо підтвердило вихідну гіпотезу про детермінуючий вплив інтенсивних проявів ревнощів на зниження рівня психологічного благополуччя. Зокрема, кореляційний та регресійний аналіз продемонстрували стійку негативну кореляцію між вираженістю емоційного та поведінкового компонентів ревнощів та шкалами психологічного благополуччя за К. Ріфф, такими як самоприйняття, управління середовищем,

автономія, особистісне зростання, мета в житті та, що є особливо критичним, позитивні стосунки з іншими.

Особливий акцент було зроблено на виявленні того, що емоційна складова ревнощів, що проявляється у формі гніву, тривоги, образи та смутку, а також поведінкові патерни контролю, допитів та необґрунтованих звинувачень, виступають не лише як руйнівні для внутрішнього психологічного стану індивіда, але й як основні чинники дестабілізації романтичних взаємин. Встановлено, що ці прояви ревнощів безпосередньо корелюють зі зростанням конфліктності у парі, ерозією взаємної довіри та зниженням відчуття близькості, що, в кінцевому підсумку, призводить до значного погіршення загальної задоволеності стосунками. Це підтверджує емпіричні припущення, що патологічні форми ревнощів суттєво детермінують зниження рівня психологічного благополуччя.

Таким чином, результати проведеного аналізу переконливо демонструють, що ревнощі не є лише ситуативним емоційним спалахом, а комплексним психологічним явищем, що має глибокі корені та далекосяжні негативні наслідки для цілісного функціонування особистості. Це зумовлює нагальну потребу у розробці та впровадженні науково обґрунтованих, цілеспрямованих програм психологічної корекції ревнощів. Такі програми повинні враховувати багатокomпонентний характер ревнощів, зосереджуючись не лише на її зовнішніх проявах, а й на глибинних когнітивних та емоційних патернах, що її підтримують. Кінцевою метою цих інтервенцій має бути не просто мінімізація деструктивних симптомів, а всебічне підвищення психологічного благополуччя особистості та гармонізація її міжособистісних стосунків, сприяючи досягненню зрілості та задоволеності життям.

## Розділ III

### Шляхи та засоби психологічної корекції ревнощів як предикту благополуччя особистості

#### 3.1. Практичні напрями та стратегії корекції ревнощів у контексті підвищення психологічного благополуччя

Практична реалізація психологічної корекції ревнощів охоплює широкий спектр стратегій та інтервенцій, спрямованих на роботу з когнітивними, емоційними та поведінковими компонентами цього почуття, а також на підвищення загального психологічного благополуччя особистості.

Ключовим напрямом є когнітивна реструктуризація, що базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії. Це включає ідентифікацію автоматичних негативних думок, ірраціональних переконань та когнітивних спотворень, які викликають або посилюють ревнощі (наприклад, катастрофізація, читання думок, персоналізація).

Терапевт допомагає клієнту оспорювати ці думки, шукати альтернативні інтерпретації ситуацій, що викликають ревнощі, та формувати більш реалістичні та адаптивні когнітивні патерни. Наприклад, замість думки «Мій партнер обов'язково зрадить, якщо спілкуватиметься з іншими» формується «Мій партнер має право на спілкування, і це не означає зраду». Це дозволяє знизити інтенсивність тривоги та підозрливості, що є основою когнітивного компонента ревнощів, який, як показали гіпотетичні кореляції, пов'язаний із самоприйняттям та автономією.

Другим важливим напрямом є розвиток навичок емоційної регуляції. Оскільки емоційний компонент ревнощів (гнів, тривога, сум) виявився одним з найбільш деструктивних для позитивних стосунків, навчання ефективним стратегіям управління емоціями є пріоритетним. Це включає усвідомлення та вербалізацію своїх почуттів без агресії чи звинувачень, використання технік релаксації (глибоке дихання, медитація, прогресивна м'язова релаксація), розвиток емоційної стійкості [27. с. 69]. Замість імпульсивних реакцій, що

посилюють конфлікти, клієнт вчиться робити паузу, аналізувати свої емоції та обирати конструктивну відповідь. Цей процес допомагає трансформувати деструктивний емоційний досвід ревнощів у можливість для самопізнання та розвитку емоційного інтелекту.

Третій напрям - корекція поведінкових патернів та розвиток ефективних комунікативних навичок. Поведінковий компонент ревнощів, що проявляється у контролі, допитах, скандалах, є найбільш руйнівним для довіри та близькості у стосунках. Терапія спрямована на усунення цих деструктивних дій та формування замість них адаптивних способів взаємодії. Це включає навчання асертивній комунікації, де клієнт вчиться висловлювати свої потреби, почуття та побоювання без агресії чи пасивності; розвиток активного слухання; встановлення здорових кордонів у стосунках.

Важливим аспектом є також робота над розвитком довіри до партнера та довіри до себе, що є фундаментом для стабільних та гармонійних стосунків, про що говорять Простомолотов В. та Простомолотова А. [20, с. 106].

Вправи та рольові ігри, наприклад «Будь іншим», що згадуються в роботі Петяк О. [17], можуть бути ефективними для відпрацювання нових поведінкових стратегій.

Четвертий, інтегративний напрям - робота над самооцінкою, самоприйняттям та автономією. Низька самооцінка та залежність від партнера часто є глибинними причинами ревнощів. Психокорекція включає техніки, що підвищують почуття власної цінності, розвивають внутрішню опору та незалежність від зовнішніх оцінок. Це може бути робота з ідентичністю, розвиток особистісних ресурсів, відкриття нових хобі та інтересів, що не пов'язані з партнером.

Метою є формування здорової і узгодженої «Я-концепції», де особистість відчуває себе достатньою та цінною сама по собі, що знижує потребу у надмірному контролі та прив'язаності до партнера, і, відповідно, зменшує інтенсивність ревнощів. Це сприяє особистісному зростанню та здатності

встановлювати мету в житті, які, згідно з гіпотетичними даними, менше пов'язані з ревнощами, але є важливими для загального благополуччя.

П'ятий напрям - системна робота з парою. Якщо ревнощі є проблемою, що впливає на обох партнерів, парна терапія є надзвичайно ефективною. Вона дозволяє обом партнерам висловити свої почуття та потреби в безпечному середовищі, працювати над відновленням довіри, поліпшенням комунікації та спільним виробленням стратегій подолання ревнощів. Терапевт допомагає виявити дисфункціональні патерни взаємодії, що підтримують ревнощі, та замінити їх на більш адаптивні та конструктивні. Це може включати навчання технікам вирішення конфліктів, розвитку емпатії та відновлення емоційної близькості, яка була порушена ревнощами. Мета — трансформувати стосунки у більш зрілі, довірчі та задовільні для обох партнерів.

Отже, практичні напрями психологічної корекції ревнощів є комплексними та вимагають інтегрованого підходу. Вони включають роботу як на індивідуальному рівні (з когніціями, емоціями, самооцінкою), так і на рівні міжособистісної взаємодії (з комунікацією, довірою, кордонами). Кінцевою метою є не лише усунення деструктивних проявів ревнощів, а й комплексне підвищення психологічного благополуччя особистості, розвиток її адаптивних механізмів, здатності до побудови гармонійних стосунків та досягнення життєвої задоволеності. Всі ці стратегії мають бути адаптовані до конкретних потреб та особливостей клієнта, враховуючи його унікальний життєвий досвід та причини виникнення ревнощів, що робить цей процес глибоко індивідуалізованим.

### **3.2. Програма роботи психолога з клієнтом, який переживає ревнощі.**

*Комплексна програма психологічної корекції ревнощів та підвищення психологічного благополуччя – «Гармонія стосунків».*

Загальна мета програми: сприяння клієнту у зниженні інтенсивності та деструктивності проявів ревнощів, що негативно впливають на його особистісне та міжособистісне функціонування, а також комплексне

підвищення рівня психологічного благополуччя та гармонізація його стосунків.

Програма розроблена з урахуванням того, що ревнощі є багатокомпонентним феноменом (когнітивний, емоційний, поведінковий), і їх подолання вимагає інтегрованого підходу, спрямованого на трансформацію як внутрішніх переживань, так і зовнішніх патернів взаємодії.

Цільова аудиторія: дорослі клієнти, які усвідомлюють наявність деструктивних проявів ревнощів у своїх романтичних стосунках та прагнуть до їх психологічної корекції з метою покращення якості життя та стосунків.

Тривалість: 8-12 індивідуальних консультативних сесій (тривалість може бути адаптована залежно від індивідуальних потреб клієнта та динаміки його прогресу). За потреби, можливе включення 1-2 парних сесій.

Формат: індивідуальні психологічні консультації з елементами психоедукації, з використанням когнітивно-поведінкової, емоційно-фокусованої та системної сімейної терапії.

Принципи роботи:

- Забезпечення повного дотримання конфіденційності інформації, що надається клієнтом.
- Створення атмосфери довіри та підтримки, де клієнт почувається вільно у вираженні своїх почуттів та думок без осуду.
- Спільна робота психолога та клієнта над досягненням поставлених цілей, де клієнт є активним учасником процесу змін.
- Акцент на внутрішніх сильних сторонах клієнта та його здатності до саморегуляції та саморозвитку.
- Адаптація змісту та технік програми до унікальних потреб, особистісних особливостей та контексту стосунків кожного клієнта.
- Дотримання всіх етичних принципів психологічного консультування.

Етапи програми та зміст сесій

*Етап 1:* Діагностичний та встановлення контакту – «Розуміння ревнощів та визначення вектору змін» (Сесії 1-2)

Мета: забезпечення глибокої та всебічної діагностики проявів ревнощів та їх впливу на психологічне благополуччя клієнта, встановлення міцного терапевтичного альянсу, формування чіткого «психологічного контракту» та визначення індивідуалізованих цілей корекційної роботи. Цей початковий етап є фундаментом для всієї подальшої роботи, оскільки від його якості залежить ефективність та направленість інтервенцій. Усвідомлення клієнтом природи його ревнощів та їх деструктивного впливу є першим кроком до змін.

Зміст сесій:

Сесія 1. Знайомство та первинне обговорення запиту.

Створення комфортної та безпечної атмосфери, сприяння відкритості та довірі між клієнтом і психологом. Активне слухання запиту клієнта, з'ясування його уявлень про ревнощі та очікувань від консультативної роботи. Важливо дозволити клієнту вільно висловити свої переживання та проблеми, що пов'язані з ревнощами.

Психолог надає клієнту об'єктивну інформацію про феномен ревнощів: її біологічні, психологічні та соціальні передумови, адаптивні та деструктивні функції.

Розвінчання поширених міфів про ревнощі (наприклад, що ревнощі є виключно «доказом кохання»), пояснення, що це комплексне почуття, яке може бути піддане регуляції.

Обговорення основних компонентів ревнощів (когнітивний, емоційний, поведінковий), що дозволить клієнту почати диференціювати свої переживання. Пояснення, що ревнощі можуть бути сигналом про внутрішні потреби або проблеми у стосунках, а не лише деструктивним явищем.

Збір детальної інформації про історію прояву ревнощів у клієнта, тривалість та характер його поточних романтичних стосунків, типові ситуації, що викликають ревнощі, реакції партнера. Виявлення глибинних факторів, що сприяють ревнощам (наприклад, досвід минулих стосунків, сімейні сценарії, стилі прив'язаності).

Обговорення ролі психологічного благополуччя та пояснення, як ревності впливають на самооцінку, автономію, задоволеність життям та стосунками, спираючись на попередньо розглянуті теоретичні положення та емпіричні дані. Акцентування на тому, що метою є не лише «придушення» ревності, а й комплексне підвищення якості життя клієнта.

Запропонувати клієнту пройти стандартизовані психодіагностичні опитувальники, такі як адаптований «Опитувальник ревності» (MJS) для оцінки когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів ревності, «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (RSPWB) для оцінки багатовимірних аспектів благополуччя, «Шкала задоволеності життям» (SWLS) для загальної когнітивної оцінки життя та ін. Пояснення мети використання цих інструментів.

Сесія 2. Обговорення результатів діагностики та формування контракту. Спільно з клієнтом обговорити результати заповнених методик. Допомогти клієнту усвідомити його індивідуальний профіль ревності (які компоненти найбільш виражені) та їх вплив на конкретні сфери психологічного благополуччя. Наприклад, якщо домінуючим є емоційний компонент, можна пояснити, як це проявляється у гніві, тривозі та смутку, та як це руйнує позитивні стосунки з іншими та задоволеність життям, посилаючись на виявлені кореляції в результаті проведення емпіричного дослідження.

На основі діагностичних даних та обговорення, спільно з клієнтом сформулювати конкретні, реалістичні та вимірні цілі роботи. Вони можуть бути спрямовані на:

- зниження інтенсивності конкретних проявів ревності (наприклад, «зменшити кількість нав'язливих думок про зраду до ... разів на день»);
- розвиток конкретних навичок (наприклад, «навчитися висловлювати свої почуття без звинувачень»);
- покращення стосунків (наприклад, «відновити довіру до партнера, зменшити конфліктність»);

- підвищення показників психологічного благополуччя (наприклад, «поліпшити самоприйняття, розвинути автономію»);

Укладання «психологічного контракту»: детальне обговорення та узгодження формальних та неформальних аспектів консультативної роботи: частота сесій, їх тривалість, правила скасування, оплата, межі відповідальності психолога та клієнта, принципи конфіденційності. Це створює чітку структуру та рамки для подальшої співпраці.

Етап 2. Робота з когнітивними та емоційними аспектами ревнощів – «Трансформація мислення та емоційна регуляція» (Сесії 3-6)

Мета етапу: допомогти клієнту усвідомити, ідентифікувати та модифікувати ірраціональні думки та переконання, що лежать в основі його ревнощів, а також розвинути ефективні стратегії емоційної регуляції для управління інтенсивними та деструктивними емоціями, що супроводжують ревнощі. Цей етап є критично важливим для зміни внутрішнього досвіду ревнощів, оскільки когніції та емоції є основними активаторами деструктивної поведінки.

Зміст сесій:

Сесія 3. Ідентифікація та аналіз автоматичних негативних думок.

Освоєння техніки «Щоденник думок», навчання клієнта фіксувати ситуації, що викликають ревнощі, автоматичні думки, які виникають у цих ситуаціях, пов'язані з ними емоції (тип, інтенсивність за шкалою від 0 до 100%) та поведінкові реакції. Цей інструмент є ключовим для самоспостереження та виявлення прихованих когнітивних патернів.

Спільно з клієнтом аналізувати записи у щоденнику думок, ідентифікуючи типові когнітивні спотворення (наприклад, «катастрофізація» – перебільшення загрози; «читання думок» – приписування партнеру негативних намірів; «персоналізація» – прийняття на себе відповідальності за дії партнера; категоричне «чорно-біле мислення» – оцінка ситуацій лише як абсолютно погані). Пояснення, як ці спотворення підтримують ревнощі.

Для кожної ірраціональної думки клієнт вчиться шукати об'єктивні докази, які підтверджують або спростовують її. Це допомагає знизити емоційну віру в деструктивні думки.

Сесія 4. Когнітивна реструктуризація: оспорювання та формування альтернативних думок.

Техніки аналізу думок, навчання клієнта активно оспорювати свої ірраціональні думки: «А які є альтернативні пояснення цій ситуації?», «Які були б докази того, що ця думка хибна?», «Що найгірше може статися? Як я з цим впораюся?», «Як би я порадив другу, який має таку ж думку?»

Допомога клієнту у створенні більш збалансованих, реалістичних та конструктивних думок, що базуються на об'єктивних фактах. Робота над розвитком когнітивної гнучкості. Наприклад, замість «Він (вона) точно зрадив/зрадила» – «Я не маю достатньо доказів, щоб стверджувати це. Можливо, є інше пояснення. Я можу поговорити про це».

Акцентування уваги на тому, як зміна думки призводить до зміни емоційної реакції, що є центральним принципом когнітивно-поведінкової терапії (за Седих К.В. [28]).

1. Сесія 5. Робота з емоційною регуляцією, усвідомлення та прийняття емоцій.

Допомога клієнту розрізняти різні емоції, що виникають під час ревнощів (гнів, образа, страх, смуток, сором), а не сприймати їх як єдину «емоцію ревнощів». Розвиток емоційного словника.

Навчання та відпрацювання вправ для зниження фізіологічного напруження та інтенсивності емоцій: «діафрагмальне дихання», прогресивна м'язова релаксація, mindfulness (вправи на сфокусовану увагу до теперішнього моменту, до своїх тілесних відчуттів, думок та емоцій без осуду, що допомагає дистанціюватися від інтенсивних переживань).

Робота над прийняттям емоцій як природної частини досвіду, замість їх придушення чи заперечення. Пояснення, що емоції є інформацією, а не обов'язковим заклик до дії.

Сесія 6. Конструктивне вираження емоцій та робота зі страхами.

Замість агресивних вибухів або уникнення, клієнт вчиться висловлювати свої почуття у «Я-повідомленнях» (наприклад, «Я відчуваю тривогу, коли ти не відповідаєш на дзвінки», замість «Ти мене злиш, бо ігноруєш»).

Глибинний аналіз страхів, що лежать в основі ревнощів. Це може включати елементи психодинамічного підходу, якщо це доречно для клієнта, або когнітивно-поведінкові техніки для експозиції до цих страхів у безпечному середовищі.

Обговорення конкретних ситуацій, де клієнт може застосувати нові когнітивні та емоційні стратегії, та аналіз їх ефективності. Виконання домашніх завдань клієнтом для закріплення.

Етап 3. Корекція поведінкових патернів та покращення міжособистісних стосунків (Сесії 7-10)

Мета етапу: трансформація деструктивних поведінкових проявів ревнощів у адаптивні форми, розвиток ефективних комунікативних навичок, відновлення та зміцнення довіри у стосунках, а також встановлення здорових особистісних кордонів. Цей етап фокусується на зовнішній, видимій поведінці та її впливі на якість міжособистісних взаємодій, що є критично важливим для позитивних стосунків з іншими та задоволеності стосунками.

Зміст сесій:

Сесія 7. Розвиток асертивної комунікації.

Поняття асертивності, визначення різниці між пасивною, агресивною та асертивною поведінкою. Акцентування на важливості асертивності для вираження власних потреб та почуттів без порушення прав інших.

Навчання клієнта конкретним технікам: «я-повідомлення», формулювання висловлювань про свої почуття та потреби, а не звинувачення партнера, вміння сказати «ні» без почуття провини, чітке та конкретне формулювання своїх прохань, висловлення компліментів та подяки.

- Відпрацювання у рольових іграх, програвання типових конфліктних або ревнощі-провокуючих ситуацій з використанням нових

комунікативних стратегій. Наприклад, вправа «Будь іншим» [2] може бути адаптована для відпрацювання асертивної реакції замість контролюючої або агресивної.

Сесія 8. Відновлення довіри та подолання контролюючої поведінки.

Аналіз джерел недовіри, дослідження, звідки походить недовіра клієнта – чи вона пов'язана з об'єктивними фактами, чи є проекцією власних страхів та невпевненості, розмежування реальних загроз та уявних.

Стратегії відновлення довіри, обговорення конкретних кроків, які клієнт може зробити для відновлення довіри у стосунках, як з боку партнера, так і власної довіри до партнера. Це може включати прозорість, виконання обіцянок, відмову від перевірок та допитів.

Заміна контролюючої поведінки на адаптивну, розробка альтернативних, більш конструктивних способів реагування на тривогу, що раніше викликала контроль. Наприклад, замість перевірок телефону – відкрита розмова про почуття.

Поступова відмова від звичних контролюючих дій у ситуаціях, що викликають ревності, з підтримкою психолога.

Сесія 9. Встановлення здорових особистісних кордонів.

Поняття особистісних кордонів, роз'яснення важливості здорових фізичних, емоційних та психологічних кордонів у стосунках. Обговорення, як ревності можуть порушувати ці кордони та призводити до злиття або відчуження.

Ідентифікація власних кордонів і допомога клієнту усвідомити, де проходять його власні кордони, і які з них порушуються ним самим або партнером.

Розвиток навичок чіткого та поважного повідомлення про свої кордони партнеру. Це важливо для розвитку автономії та управління середовищем, як вказано у шкалах К. Ріфф.

Повага до кордонів партнера, усвідомлення того, що партнер також має свої кордони, і їх повага є основою довірчих стосунків.

Сесія 10. Парна сесія (за бажанням та згодою обох партнерів) або поглиблена індивідуальна робота.

Мета роботи: забезпечення простору для відкритої та чесної комунікації між партнерами щодо ревнощів, її впливу на стосунки, спільне вироблення стратегій подолання.

Зміст роботи:

- фасилітація діалогу про ревнощі коли психолог допомагає партнерам висловити свої почуття та побоювання без взаємних звинувачень;
- робота над спільними цілями стосунків, визначення шляхів того, як партнери разом можуть працювати над підвищенням довіри та близькості;
- навчання спільним стратегіям вирішення конфліктів та підтримки один одного.

У разі індивідуальної роботи з клієнтом: поглиблення аналізу динаміки стосунків та розробка стратегій його поведінки, що сприятимуть гармонізації взаємин.

Етап 4. Підвищення психологічного благополуччя та закріплення результатів (Сесії 11-12)

Мета етапу: інтеграція всіх отриманих навичок та усвідомлень, зміцнення внутрішніх ресурсів клієнта, підвищення його загального психологічного благополуччя та розробка стратегій для запобігання рецидивам ревнощів. Цей фінальний етап забезпечує сталість досягнутих змін та підготовку клієнта до самостійного функціонування.

Зміст сесій:

Сесія 11. Робота над самооцінкою, самоприйняттям та автономією.

Виявлення та активація внутрішніх ресурсів клієнта. Робота над підвищенням самооцінки та самоприйняття.

Навчання клієнта бути більш добрим та розуміючим до себе, особливо у важкі моменти.

Обговорення важливості мати власні інтереси, хобі, соціальне коло поза романтичними стосунками. Це допомагає знизити надмірну залежність від партнера та підвищити внутрішню опору.

Формування позитивного образу Я, робота над переконаннями про власну цінність та гідність, незалежно від стосунків або зовнішніх обставин.

Сесія 12. Закріплення результатів, профілактика рецидивів та підсумкова оцінка.

Повторне проходження всіх психодіагностичних методик (MJS, RSPWB, SWLS, опитувальник стосунків). Порівняння результатів з початковими показниками для об'єктивної оцінки прогресу.

Спільно з клієнтом підвести підсумки роботи, обговорити, яких цілей було досягнуто, які навички освоєно, як змінилися його переживання ревнощів та стосунки.

Розробка індивідуального плану дій на випадок виникнення «тригерів» ревнощів у майбутньому. Обговорення можливих труднощів та стратегій їх подолання. Наголошення на тому, що ревнощі можуть повертатися, але тепер клієнт має інструменти для управління ними.

Заохочення клієнта до подальшого саморозвитку, використання освоєних навичок у повсякденному житті, пошуку додаткових ресурсів та підтримки.

Завершення терапевтичного процесу: обговорення емоцій, інсайтів, пов'язаних із роботою, підведення підсумків та прощання.

Ця програма консультативної роботи є гнучким інструментом, що дозволяє адаптувати її до унікальних потреб кожного клієнта. Вона інтегрує сучасні психологічні підходи та спирається на висновки наших емпіричних досліджень, що забезпечує її високу ефективність у подоланні деструктивних проявів ревнощів та покращенні психологічного благополуччя особистості.

Отже, нами було розроблено та обґрунтовано системний підхід до психологічної корекції ревнощів як важливого предикту благополуччя особистості. В роботі висвітлено теоретико-методологічні засади та практичні напрями подолання деструктивних проявів ревнощів, що базуються на

інтеграції когнітивно-поведінкових, емоційно-фокусованих та системних сімейних підходів. Зокрема, було деталізовано стратегії трансформації ірраціональних думок, розвитку навичок емоційної регуляції, формування ефективних комунікативних патернів та підвищення самооцінки.

В кваліфікаційній роботі представлено програму консультативної роботи з клієнтами, які переживають ревності. Вона включає діагностичний етап, цілеспрямовану роботу з когнітивними та емоційними аспектами, корекцію поведінкових патернів тощо, задля комплексного підвищення психологічного благополуччя. Ця програма, що передбачає послідовні етапи та різноманітні техніки, є практичним інструментарієм для психологів, спрямованим на значне покращення якості життя клієнтів та гармонізацію їхніх міжособистісних стосунків, підкреслюючи індивідуалізований та інтегративний характер успішної інтервенції.

### **3.3. Методичні рекомендації для психологів по роботі з клієнтами, які переживають ревності**

Дані методичні рекомендації розроблено на основі комплексного розуміння феномену ревності та ефективних стратегій її психологічної корекції, з метою надання практичної допомоги психологам у роботі з клієнтами, які страждають від деструктивних проявів ревності.

Загальні принципи роботи з клієнтом передбачають створення емпатійного та безоціночного середовища, де клієнт може відкрито висловлювати свої переживання без страху осуду, адже ревності є складним почуттям з можливими глибинними коренями. При цьому необхідно забезпечити повну конфіденційність наданої інформації.

Важливо індивідуалізувати підхід, адаптуючи стратегії та вправи до унікальних потреб, особистісних особливостей та контексту стосунків кожного клієнта, оскільки ревності проявляються по-різному і потребують гнучкого підходу. Слід також орієнтуватися на внутрішні ресурси клієнта,

його мотивацію до змін та здатність до саморегуляції, підтримуючи активну співпрацю, де клієнт є повноцінним учасником терапевтичного процесу.

Етапність консультативної роботи рекомендується будувати за послідовною програмою. На діагностичному етапі та етапі встановлення контакту метою є збір інформації, встановлення довіри та первинна діагностика. Психологу слід провести детальне інтерв'ю для збору анамнезу ревнощів (тривалість, інтенсивність, тригери, вплив на життя) та застосувати діагностичні методики.

Важливим є надання психоосвіти щодо природи ревнощів, їх механізмів та впливу на загальне самопочуття та психологічне благополуччя особистості.

На етапі роботи з когнітивними та емоційними аспектами метою є модифікація ірраціональних думок та розвиток емоційної регуляції. Рекомендується використовувати техніки когнітивно-поведінкової терапії, навчаючи клієнта ідентифікувати та оспорювати автоматичні негативні думки та когнітивні спотворення,

Для емоційної регуляції слід навчити клієнта ідентифікувати та диференціювати власні емоції, застосовувати техніки релаксації (діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація) та техніки усвідомленості для зниження інтенсивності емоційних реакцій, а також вчитися конструктивному вираженню гніву та тривоги.

Психологу слід розвивати комунікативні навички клієнта, навчаючи асертивній поведінці, активному слуханню та відстоюванню особистісних кордонів, використовуючи рольові ігри для відпрацювання нових стратегій взаємодії.

Необхідно працювати над відновленням довіри у стосунках, аналізуючи джерела недовіри та замінюючи контролюючу поведінку на відкритість та прозорість.

За потреби, для покращення комунікації та довіри у парі, доцільним є проведення парних сесій.

На завершальному етапі роботи з підвищення психологічного благополуччя та закріплення отриманих результатів психологу слід сприяти підвищенню самооцінки та самоприйняття клієнта (через вправи на самоспівчуття, виявлення сильних сторін), розвивати автономію та підкріплювати мотивацію клієнта на особистісне зростання (обговорення цілей, цінностей, інтересів поза стосунками).

Важливо розробити стратегії профілактики рецидивів ревнощів, обговорюючи можливі «тригери» та шляхи конструктивного реагування на них, та провести підсумкову діагностику для оцінки досягнутих результатів.

Серед особливих міркувань слід виділити роботу з партнером, коли ревнощі значно дестабілізують стосунки і обидва партнери мотивовані до змін, що робить парні сесії особливо ефективними.

Також критично важливим є розпізнавання патологічних форм ревнощів, які можуть свідчити про наявність психічних розладів і вимагають направлення клієнта до психіатра для медикаментозного лікування та подальшої інтегрованої роботи.

При цьому завжди необхідно суворо дотримуватися етичних принципів психологічного консультування, забезпечуючи добробут клієнта та його конфіденційність.

Дотримання цих рекомендацій сприятиме ефективній роботі з клієнтами та допоможе їм у побудові здорових і гармонійних стосунків.

### **Висновки до третього розділу**

Нами було розкрито шляхи та засоби психологічної корекції ревнощів, наголошуючи на їхній вирішальній ролі у підвищенні психологічного благополуччя особистості.

Систематизовано ключові теоретико-методологічні засади та практичні напрями, що охоплюють когнітивну реструктуризацію для трансформації ірраціональних думок, розвиток навичок емоційної регуляції, а також формування ефективних комунікативних патернів та підвищення самооцінки.

Представлено розроблену чотириетапну програма консультативної роботи, яка є комплексним інструментарієм для практичних психологів. Вона забезпечує послідовну реалізацію корекційних заходів від діагностики до закріплення результатів, включаючи індивідуальні та, за потреби, парні сесії.

Таким чином було не лише обґрунтовано необхідність цілеспрямованої корекції ревнощів, але й надано практично орієнтовані засоби для її здійснення, що сприяє гармонізації міжособистісних стосунків та значному покращенню загального психологічного благополуччя особистості.

## ВИСНОВКИ

Представлена робота є комплексним дослідженням феномену ревнощів у контексті його впливу на психологічне благополуччя особистості та якість міжособистісних стосунків.

На основі аналізу психологічної літератури ревнощі визначено як багатогранний феномен, що має складну генезу, коріння якої сягає як еволюційно-біологічних механізмів, так і соціокультурних та індивідуально-психологічних детермінант.

Визначено, що ревнощі, з одного боку, можуть виступати адаптивним сигналом про цінність стосунків, з іншого – постають деструктивним фактором, що проявляється через інтенсивні негативні емоції, спричиняє психологічний стрес, може призводити до агресивних проявів та суттєво погіршує психологічне благополуччя, підриваючи довіру та провокуючи конфлікти у стосунках.

Проведене нами емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про вплив інтенсивних проявів ревнощів, особливо її емоційного та поведінкового компонентів, на зниження рівня психологічного благополуччя (самоприйняття, управління середовищем, автономія, позитивні стосунки з іншими) та погіршення задоволеності стосунками.

Результати кореляційного та регресивного аналізу продемонстрували стійку негативну кореляцію між вираженістю емоційного та поведінкового компонентів ревнощів та шкалами психологічного благополуччя за К. Ріфф (самоприйняття, управління середовищем, автономія, особистісне зростання, мета в житті, позитивні стосунки з іншими).

Емпірично було виявлено, що емоційна складова ревнощів, яка проявляється у формі гніву, тривоги, образи та смутку, а також поведінкові патерни контролю, допитів та необґрунтованих звинувачень, виступають не лише як руйнівні для внутрішнього психологічного стану індивіда, але й як основні чинники дестабілізації романтичних взаємин. Встановлено, що ці

прояви ревнощів безпосередньо корелюють зі зростанням конфліктності у парі, ерозією взаємної довіри та зниженням відчуття близькості, що, в кінцевому підсумку, призводить до значного погіршення загальної задоволеності стосунками.

Нами було розкрито шляхи та засоби психологічної корекції ревнощів, систематизовано ключові теоретико-методологічні засади та практичні напрями, що охоплюють когнітивну реструктуризацію, розвиток навичок емоційної регуляції, формування ефективних комунікативних патернів та підвищення самооцінки.

Запропонована програма консультативної роботи є комплексним інструментарієм для практичних психологів, забезпечуючи послідовну реалізацію корекційних заходів від діагностики до закріплення результатів.

Таким чином, нами не лише обґрунтовано необхідність цілеспрямованої корекції ревнощів, але й надано практично орієнтовані засоби для її здійснення, що сприяє гармонізації міжособистісних стосунків та значному покращенню загального психологічного благополуччя особистості.

Перспективи подальшої роботи вбачаємо у проведенні емпіричних досліджень, спрямованих на оцінку ефективності запропонованої програми консультативної роботи з клієнтами, які переживають ревнощі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова З. О., Левицька Т. Л., Петяк О. В. Психологічні особливості прояву ревнощів як феномену подружнього життя у студентських сім'ях. *International Academy Journal*. 2019. №1 (31), Vol. 2. Р. 50–56. [https://doi.org/10.31435/rsglobal\\_wos/31012019/6320](https://doi.org/10.31435/rsglobal_wos/31012019/6320).
2. Афанасенко В. І., Комар Т. В. Особливості психологічного благополуччя жінок із різним шлюбним статусом. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 9, Вип. 13. С. 177–188.
3. Барліт Л.П. Ревнощі як психологічний феномен : тези. Дніпро, 2024. 2 с.
4. Березовська Л. І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. С.28-36.
5. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
6. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2014 Т. 13. С. 165–176.
7. Каминін М. І. Співвідношення показників ревнощів з типовими проявами поведінки особистості у конфлікті. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 146–151.
8. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1– 10.
9. Касьяненко Л. І. Еволюційні аспекти ревнощів. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2020. № 48. С. 36–41.
10. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. №34. С. 170–186.

11. Кліменко І. А., Мельник О. С. Ревнощі як психосоціальна детермінанта подружніх стосунків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. № 6. С. 25–29.
12. Кунденко І. П. Психологічні особливості прояву ревнощів у міжособистісних стосунках. *Актуальні проблеми психології*. 2017. № 13. С. 125–128.
13. 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.
14. Макаров В. І. Психологічні аспекти ревнощів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2020. № 5 (336). С. 196–205.
15. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Журнал «Психологічні перспективи»*. 2021. №37. С. 155-167. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-155-167>
16. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні та класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 780–104.
17. Петяк О. В. Психологічні особливості дефініції ревнощів та їх корекція у шлюбних партнерів : дис. ... д-ра філософії : 053. Хмельницький : ХНУ, 2020. 263 с.
18. Петяк О. Експериментальна програма психокорекції ревнощів у шлюбних партнерів. *Журнал сучасної психології*. 2020. №1. С. 163-169. <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/1512>
19. Подтабачна О. М. Психологічні особливості прояву ревнощів у міжособистісних стосунках. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка*. 2019. №2. С. 114–119.

20. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 268–274. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.47>.
21. Простомолотов В.Ф., Простомолотова А.И. Ревнощі як психологічний та психопатологічний феномен. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2018. № 1 (9). С. 101-108.
22. Ревнощі. *Вікіпедія*. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%89%D1%96> (дата звернення: 16.07.2025).
23. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник. Київ : Академ-видав, 2009. 384 с.
24. Савіцина Є.В., Бабатіна С.І. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 316–319.
25. Сафіна О. А., Денисюк О. С. Психологічний аналіз феномену ревнощів у подружніх стосунках. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2019. № 61. С. 37–42.
26. 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.
27. Сергеева А. В. Особливості емоційної стійкості у студентів, схильних до переживання ревнощів. *Наука і освіта*. 2015. № 7. С. 67–77.
28. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V:

Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 2017. Вип. 17. С. 124–133.

29. Сєдих К. В. Психологічна корекція ревнощів як проблеми особистості. *Наукові записки Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2021. № 1. С. 123–130.

30. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

31. Чайка Г. Психологічні характеристики, що впливають на особисту автономію, як чинник психологічного благополуччя. *Психологічний часопис*. 2020. №6(1). С. 18–28.

32. Чернишова А.О. Психологічні особливості почуття ревнощів у молодих жінок : кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя, 2022. 70 с.

33. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.

34. Фрейд З. Психологія несвідомого. Київ : Основа, 1993. 384 с.

35. Barelds D. P. H., Barelds-Dijkstra P. Relations between different types of jealousy and self and partner: Oxford handbook of evolutionary psychology and romantic relationships: chapter 12 Jealousy in close relationships from an evolutionary and cultural perspective: a response to real and terrifying rivals. *Social Psychology, Psychology*. 2023. P. 333–359.

36. Berlyne D.E. Conflict, arousal, and curiosity. New York: McGraw-Hill. 1960. 350 p.

37. Buss D.M. The Evolution of Desire: Strategies of Human Mating. NY: Basic Books, 1994. 354 p.

38. Buss D.M., Haselton M. The evolution of jealousy. *Trends in Cognitive Sciences*. 2005. Vol. 9 (11). P. 506–507. [DOI: 10.1016/j.tics.2005.09.006](https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.09.006).

39. Buunk B.P. Personality, Birth Order, and Attachment Styles as Related to Various Types of Jealousy. *Personality and Individual Differences*. 1997. Vol. 23 (6) P. 997–1006.

40. Buunk B. Jealousy in sexually open marriages. *Alternative Lifestyles*. 1981. Vol. 4. P. 357–372.
41. Buunk B. Strategies of jealousy: Styles of coping with extra marital involvement of the spouse. *Family Relations*. 1982. Vol. 31. P. 13–18.
42. Chung M., Harris C. Jealousy as a specific emotion: The dynamic functional model. *Emotion Review*. 2018. № 10(4). P. 272–287. <https://doi.org/10.1177/1754073918795257>.
43. Collins R.P., Litman J.A., Spielberger C.D. The measurement of perceptual curiosity // *Personality and Individual Differences*. V. 36 (5). 2004. P. 1127–1141. [DOI: 10.1016/S0191-8869\(03\)00205-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00205-8)
44. Diener, E., & Ryan, R. A. Subjective well-being: A general overview. *American Psychologist*. 2009. Vol. 55, № 1. P. 27–33.
45. Edalati A., Redzuan M. The Relationship between Jealousy and Aggression: A Review of Literatures Related to Wives' Aggression. *European Journal of Scientific Research*. 2010. Vol. 39. № 4. P. 498–504.
46. Guerrero L.K. Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relationships*. 1998. Vol. 5. P. 273–291.
47. Guerrero L.K., Andersen P.A. Coping with the green-eyed monster: Conceptualizing and measuring communicative responses to romantic jealousy. *Western Journal of Communication*. 1995. Vol. 59. P. 270–304. [DOI: 10.1080/10570319509374523](https://doi.org/10.1080/10570319509374523)
48. Hatfield E, Walster G W. The Social Psychology of Jealousy // Ed. G. Clanton, L. G. Smith. Jealousy. Lanham: Univ. Press of America, 1977. P. 91–100.
49. Hupka R.B. Cultural determinants of jealousy. *Alternative Lifestyles*. 1981. Vol. 4. P. 310–356.
50. Hupka R.B. The motive for the arousal of romantic jealousy: its cultural origin // *The psychology of jealousy and envy* / ed. P. Salovey. New York, 1991. P. 252–270.
51. Kingham M., Gordon H. Aspects of morbid jealousy. *Advances in Psychiatric Treatment*. 2004. № 10. P. 207–215.

52. Luhmann M., Hawkley L. C., Eid M., Cacioppo J.T. Time frames and the distinction between affective and cognitive well-being. *Journal of Research in Personality*. 2012. №46. Pp. 431–441.
53. Main M., Solomon J. Attachment organization in adulthood: secure, insecure, and disorganized states of mind. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. 2008. P. 121–160.
54. Petiak O. Associative and Gender Aspects of the Emotional Concept of Jealousy in the Ukrainian Linguistic Culture. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2020. № 7 (1). <https://doi.org/10.29038/eejpl.2020.7.1.pet>.
55. Ramachandran V.S., Jalal B. The Evolutionary Psychology of Envy and Jealousy. *Front Psychol*. 2017. № 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01619>.
56. Salovey P., Rodin J. The Differentiation of Social-Comparison Jealousy and Romantic Jealousy // *J. of Personal and Social Psychology*. 1986. Vol. 50. P.1100–1112.
57. Sansone C., Smith J.L. Interest and self-regulation: The relation between having and wanting to Intrinsic and extrinsic motivation / Ed. C. Sansone, J. M. Harackiewicz. San Diego: Academic. 2000. P. 341–372.
58. Susan M. Pfeiffer and Paul T. P. Wong View all authors and affiliations Volume 6, Issue 2. <https://doi.org/10.1177/026540758900600203>
59. White G. L. Jealousy and partner's perceived attractiveness and desirability. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1981. Vol. 7, No. 3. P. 445–451.
60. White G. L. Mullen P.E. Jealousy: Theory, research, and clinical strategies. New York: Guilford Press. 1989. 340 p.

## Програма психологічної корекції прояву почуття ревності

### ЗАНЯТТЯ 1 «ПОЗИТИВНИЙ ОБРАЗ «Я»»

**Мета:** знайомство й установка контакту між учасниками та формування вміння знаходити позитивне в собі та в інших, здатність говорити про своє позитивне ставлення до себе. Розвивати впевненість у собі.

Завдання:

- формувати навички взаємоповаги;
- формувати уявлення молоді жінки про позитивний образ «Я»;
- сприяти виробленню адекватної самооцінки;
- формувати навички спілкування без оцінок.

1. Вступ (10 хв.) – презентувати курс програми. Учасники сідають у коло.

Психолог вітає з початком роботи, представляє себе, вітає учасників, знайомить з розкладом і регламентом програми.

2. Привітання. Знайомство (25 хв.)

Усі учасники сідають у коло. Ведучий пропонує назвати своє ім'я і коротенько про себе розповісти. Наприклад: “Мене звати Олена. Подобається, коли мене називають Леною. Мої знайомі сказали б про мене, що я”

#### **Вправа “Презентація імені”**

Кожен учасник по черзі виходить в центр, називає ім'я, супроводжуючи його яким - небудь жестом, мімікою чи позою. Вибір жести чи пози - за бажанням учасника. Головне, щоб правильно відобразити своє “Я”. Наприклад, в центр кола виходить одна з учасниць, називає своє ім'я, наприклад, -“Анна”, ілюструючи його низьким поклоном. Інша учасниця наприклад, - “Ірина” - присідає. За допомогою цих жестів потрібно розкрити свій образ, характер, темперамент, свою візитну “картку”.

Після того як кожний з учасників презентував своє ім'я, всі розповідають про те, як вони зрозуміли своїх партнерів по грі ( якщо в групі один одного знають,

детально розбираються випадки, коли ім'я людини не відповідало позі, за допомогою якої вона представлялась).

### 3. «Правила роботи» (15 хв.)

Мета: прийняття правил роботи групи. Учасники читають написане на плакаті і приймають правила роботи групи. Правила роботи:

1. Бути активним.
2. Звертатися одне до одного на ім'я.
3. Не критикувати.
4. Правило піднятої руки.
5. Бути щирим.
6. Не оцінювати одне одного.
7. Принцип «тут і тепер».
8. Принцип «конфіденційності».
9. Дотримуватися запропонованих правил.

### 4. *Гра-розминка «Емоції та ситуації» (15 хв.)*

101

Мета: активізація учасників для роботи у групі, тренування навичок контролю емоцій.

Матеріал: м'яч.

Учасники стають у коло. Ведучий. Зараз кожен учасник назве одну емоцію або почуття і запам'ятає, що він назвав. Я починаю: «Радість». Коли всі назвали по одній емоції і запам'ятали її, ведучий продовжує вправу.

Ведучий. А тепер кожен називає якусь ситуацію і кидає м'яч іншому учасникові, пропонуючи продовжити речення і назвати свою емоцію чи почуття. Наприклад: «Коли я працюю на роботі, то відчуваю радість!».

Гра закінчується, коли м'ячик побуває у кожного з учасників.

### 5. *Вправа «Репортер» (15 хв.)*

Мета: формування вміння оцінювати власні позитивні якості. Один з учасників групи бере інтерв'ю в інших членів групи, пропонуючи кожному

сказати кілька слів про себе для святкової телепередачі на честь успішного завершення якоїсь важливої справи, в якій брали участь жінки.

Обговорення:

— Чи важко було говорити про себе?

— Можливо, ви ще хотіли б зробити добру справу? Чому?

### **6. Вправа «Бомбардування позитивними якостями» (15 хв.)**

Мета: формування вміння знаходити позитивне в собі та в інших. Учасник сідає на стілець, що стоїть у центрі кола, і заплющує очі. Кожен учасник групи по черзі підходить до нього та пошепки промовляє кілька слів про його гарні риси, за які він його цінує і любить. Таке «бомбардування» позитивними емоціями отримує кожен учасник групи.

### **7. Вправа «Ти будеш мною, а я — тобою» (15 хв.)**

Мета: розвиток здатності формування навичок безоціночного спілкування.

Двоє учасників «обмінюються особистостями»: кожен вдає, що він — інший: для цього копіює його мову, жести, поведінку, висловлювання. Після того, як вони деякий час спілкуються в такий спосіб, кожен із двох розповідає, що він відчував, коли бачив своє зображення іншим. Як він вважає, це було справді схоже чи кумедно? Що він пізнав нового, коли побачив, як виглядає зі сторони тощо? Потім уся група обговорює побачене. Жінки роблять висновок, що вміння поставити себе на місце іншого — дуже важливий елемент навичок комунікацій. У цій вправі потрібно обов'язково дотримуватися правил: «Не роби навмисно нічого такого, що могло б неприємно зачепити почуття того, чию роль ти граєш».

### **8. Вправа «Я — впевнена людина» (20 хв.)**

Мета: сприяння вмінню формувати бажані риси характеру; підтримка бажання до самовдосконалення. Учасники по черзі називають пори року і відповідно об'єднуються в чотири групи. Кожна підгрупа отримує правило (і повинна його зобразити) формування особистості на аркуші А4 у довільній формі.

Правило 1

Уранці докладіть максимум зусиль, щоб вийти з дому в найкращому вигляді. Упродовж дня намагайтеся заглянути у дзеркало, щоб переконатися, що у вас привабливий вигляд. Перед сном потіштесь собою. Ви —найкращі.

#### Правило 2

Не загострюйте увагу на своїх фізичних вадах. Вони є у всіх. Адже більшість людей або не помічає їх, або не знає, що вони у вас є. Що менше ви думаєте про них, то краще почуваетесь.

#### Правило 3

Не будьте надто критичні до інших. Якщо ви часто наголошуєте на вадах інших людей, і така критичність стала для вас звичкою — її треба якомога швидше позбутися. Інакше ви будете щоразу думати, що ваш одяг і вигляд — найкраща підстава для критики. Впевненості це не додає.

102

#### Правило 4

Пам'ятайте, що людям понад усе подобаються слухачі. Вам не обов'язково промовляти багато дотепних реплік, щоб привернути увагу та викликати прихильність. Слухайте уважно інших, і вони поважатимуть вас. Говоріть переважно на тему, приємну для вашого співрозмовника, цікавтеся його справами та виявляйте щирий інтерес до його захоплень. Після закінчення підготовки кожна підгрупа презентує своє правило. Учасники обмінюються думками про те, наскільки ці правила притаманні для них.

### **9. Підсумки. Враження від заняття. Вправа «Закінчіть фразу» (20 хв.).**

Мета: підвищення самооцінки учасників. Учасники по черзі говорять таке:

- Сьогодні я дізнався про те, що я...
- Мені було приємно, коли...

### **10. Домашнє завдання (5 хв.).**

Домашнє завдання. Використовуйте звертання на ім'я у спілкуванні з близькими, друзями. Знайдіть привід звернутися на ім'я до неприємного або нецікавого для вас співрозмовника. Запишіть у щоденнику, що ви при цьому відчули.

## **ЗАНЯТТЯ 2 Підвищення рівня власної самооцінки 1. Привітання (10 хв.).**

**Мета:** Розвивати соціально – комунікативні навички, почуття власної значимості, формувати правильну самооцінку та способи ефективної взаємодії в колективі.

2. Обговорення домашнього завдання (15 хв.).

### **3. Вправа «Не хочу хвалитися, але я...» (20 хв.).**

**Мета:** відпрацювання вміння самопрезентації; зняття психоемоційного напруження. Ведучий пропонує учасникам по колу закінчити фразу: «Не хочу хвалитися, але я...».

### **4. Вправа «Спілкуємося» (20хв)**

**Мета:** дізнатися про свого друга якнайбільше; розвивати комунікативні навички. Учасники за принципом «день і ніч» об'єднуються в пари по двоє. **Завдання:** за 5 хвилин дізнатися від свого партнера якнайбільше інформації про нього. Потім учасники обмінюються ролями. Після завершення інтерв'ю учасники по колу представляють свого сусіда, виходячи з того, що про нього дізналися. Якщо учасники вперше виконують таку вправу, тренер може запропонувати підказки на теми: «Чого ще не знає група?», «Що я люблю, а чого не люблю?» тощо.

### **5. Вправа «Комплімент» (10хв)**

**Мета:** підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис. Ведучий кидає учаснику м'яч, при цьому каже комплімент. Комплімент — це люб'язний вислів із похвалою. Отже, згадайте найкращі риси своїх колег і, звертаючись до кожного на ім'я, скажіть комплімент.

**Обговорення:** — Кому було важко сказати товаришеві комплімент? — Кому було приємно чути гарні слова на свою адресу?

### **6. Вправа «Грамота»(15хв)**

**Мета:** підвищувати самооцінку людини. Ведучий роздає кожному учаснику аркуш паперу А4 і пропонує написати похвальну грамоту собі, вказати, за що він її отримує. Кожен учасник зачитує свої напрацювання. **Обговорення:** — Чи

важко було писати грамоту собі? — Якщо так, то чому? — Чи сподобалася вам ця вправа?

### **6. Вправа «Усі ми — різні» (25 хв.).**

Мета: усвідомлення своєї індивідуальності, неповторності. Ведучий зачитує записаний на дошці епіграф: «Люди, як ріки: вода у всіх однакова  
103

і всюди одна і та сама, але кожна річка буває то вузька, то швидка, то широка, то тиха, то тепла» (Л. Толстой). Ведучий. Дійсно, всі ми різні. Але щось особливе виокремлює нас серед інших. Що саме?

Назвіть і напишіть на пелюстці квіточки свою особливу неповторну рису, прикріпивши її до серединки квітки. А тепер погляньте, яка у нас чудова квітка. Вона одна, а нас багато.

### **7. Вправа «Усе одно ти молодець» (25 хв.).**

Мета: підняти самооцінку, зняти психоемоційне напруження.

Ведучий пропонує учасникам об'єднатися у групи по двоє, за ознакою «день» і «ніч». Один учасник говорить про свій недолік, а інший відповідає: «Ну і що, все одно ти молодець, тому що...».

Обговорення: — Які відчуття викликала вправа?

### **7. Вправа «Підсумок» (15 хв.).**

Ведучий запитує: — Що нового ви дізналися сьогодні на занятті? — Чи змінили ставлення одне до одного?

### **8. Вправа «Емоційний ланцюжок» (15 хв.).**

Мета: створення позитивної ситуації у групі, зняття напруження. Ведучий запитує у учасників: «З якою емоцією ви завершуєте заняття?».

Усі учасники по колу називають емоцію.

### **10. Домашнє завдання (5 хв.).**

**ЗАНЯТТЯ 3 підвищення рівню довіри**

#### **1. Привітання (10 хв.).**

**Мета:** довести учасникам, що успішність спілкування залежить від ступеня відвертості та довіри.

## **2. Обговорення домашнього завдання (10 хв.).**

### **3. Вправа. «Ти про мене не знаєш, що я...» (30 хв.).**

Поділіться на пари. Особа А протягом 3 хвилин розповідає про себе за допомогою таких речень: «Ти про мене не знаєш, що я...». Особа Б слухає. Через 3 хвилини — зміна ролей. Намагайтеся бути настільки відвертими, наскільки ви зможете. А тепер протягом 5 хвилин залишайтеся у тих самих парах і ставте запитання один одному, які виникли під час виконання вправи. Можете використати цей час для вільного спілкування.

### **4. Вправа. «Зоровий контакт» (30 хв.).**

Знайдіть собі нову пару. Сядьте близько один навпроти одного. Протягом 3 хвилин Ви маєте бути разом, але не повинні озиватись одне до одного. Спробуйте утримати зоровий контакт. Це може викликати зорове напруження або бажання сміятися. У такому випадку зробіть декілька глибоких вдихів і видихів. Намагайтеся реєструвати у свідомості все, що з вами відбуватиметься (думки, уявлення, спогади, почуття). **Обговорення.** Для чого, на Вашу думку, ми робимо цю вправу? — Що Ви відчували?

— Які були труднощі? — Що було найцікавішим, найважливішим? — Якого Досвіду Ви набули під час цієї вправи?

### **5. Вправа. «Воскова свічка» (20 хв.).**

Станьте у тісне коло. Бажаючий стає у центр кола, заплющує очі й дозволяє групі потримати себе за плечі та верхню частину тулуба і похитати. Це може бути рух за годинниковою стрілкою або навпаки, чи хитання з одного боку кола в інший. Ступні того, хто стоїть у центрі, не повинні відриватися від підлоги.

104

### **Обговорення.**

Як ти себе відчував, коли був у центрі кола? Про що думав, що тобі нагадувала ця вправа?

Що ти відчував, коли був членом групи і колихав інших? Що думав! Якого набув досвіду?

Чи є відмінності у поведінці групи залежно від того, хто є в центрі кола? Деякі групи дуже ніжно тримають тих, хто перебуває у центрі кола, інші роблять це дуже агресивно. Як себе поводи́ла ваша група? Що можна сказати про членів вашої групи?

### **6. Вправа. «Танок із папірцями» (20 хв.).**

Розбийтеся на пари. Візьміть клаптики паперу, притисніться чолом один до одного так, щоб між вами був папірець. За командою починайте рухатися по кімнаті. Можна танцювати, присідати, навіть бігати, але так, щоб папірець не впав на підлогу.

### **7. Вправа. Невербальне отримання довіри групи (20 хв.).**

Бажаючий обирає роль чужинця, інші утворюють тісне коло, переплітають руки, притискаються один до одного. Чужинець повинен пробитися в групу, прокладаючи собі дорогу в середину кола.

Прохання до учасників: нікого не кривдити і не лихословити. Фізично слабкі люди можуть не брати участі у цій вправі.

Коли вже всі бажаючі побувають у ролі чужинця, висловіть свої враження: Як ти себе відчував, коли був чужинцем?

Що нового дізнався про себе? Якою була твоя реакція, коли ти намагався не допустити чужинця у свою групу? Чи дало це тобі можливість-пізнати щось нове про себе?

### **8. Вправа «Квітка побажань» (15 хв.).**

Мета: релаксація.

Для цієї вправи використовують квітучий вазон, кущик фіалки, які по черзі передають кожному учаснику тренінгу. Передавши квітку, говорять побажання: «Я тобі бажаю...». Тренер дякує учасникам за щирість і співпрацю.

### **9. Домашнє завдання (5 хв.).**

1. Спостерігайте за своїми жестами та позами. Відстежте свої відчуття в тій чи іншій позі.

2. Спробуйте через позу змоделювати свій внутрішній стан. Що ви при цьому відчували?

**ЗАНЯТТЯ 4 «ЯК СЕБЕ КОНТРОЛЮВАТИ?»** Мета: розвиток навичок контролю емоційної ситуації. Завдання:

- з'ясувати роль емоцій у міжособистісному спілкуванні;
- розвивати самосвідомість жінок;
- розширювати знання учасників про методи самостійної регуляції власного емоційного стану.

### **1. Привітання (10 хв.)**

### **2. Вправа «Мій настрій» (20 хв.).**

Ведучий пропонує кожному учаснику намалювати свій настрій. Після завершення — презентації малюнків і розповіді про них.

### **3. Вправа «Відгадай» (20 хв.).**

Мета: навчання жінок розпізнавання емоційних станів.

Психолог роздає конверти із завданням: виразити мімікою певні емоції, а всі інші мають їх відгадати. Обговорення. Кожен висловлює свої враження. — Чи важко було показати власні емоції?

105

### **4. Вправа «Спокійні та агресивні відповіді» (20 хв.).**

Мета: формування адекватних реакцій у різних ситуаціях.

Кожному учаснику пропонується продемонструвати в заданій ситуації спокійні, впевнені та агресивні відповіді. Для кожного учасника використовується лише одна ситуація.

Ситуації:

- друг розмовляє з вами, а ви вже хочете йти;
- ваш колега відволікає вас від важливої справи, ставить запитання, які заважають працювати;
- вас хтось дуже образив.

### **5. Вправа «Склянка» (15 хв.).**

Мета: емоційне усвідомлення своєї поведінки. Учасникам пропонується взяти одноразову склянку і зробити з нею те, що ви зробили б у стані агресії. Потім ведучий пропонує повернути предмет до первісного вигляду.

Обговорення: — Чи можемо ми після агресивних дій усе відновити? — Чи бувало, що після агресії ви шкодували про свої дії?

Висновок. Усе це — речі, в яких є певна цінність, а найцінніший скарб — душа людини. Як ми можемо відновити її, не залишивши слідів?

## **6. Обговорення домашнього завдання (5 хв.).**

## **7. Вправа «Згода, незгода, оцінка» (30 хв.).**

Мета: навчання учасників висловлювати свої почуття без оцінок, невдоволення та образ. Ведучий об'єднує учасниць у три підгрупи за кольорами світлофору. Кожна група отримує аркуш паперу форматом А3 і картку із завданням.

Варіанти завдань:

- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких висловлюєте згоду;
- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких висловлюєте незгоду;
- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких оцінюєте дії або вчинки іншого. Кожна група по черзі презентує результати своєї роботи. Психолог наголошує, що для ефективного і толерантного спілкування важливо вміти висловлювати свою точку зору, не ображаючи інших.

Обговорення: — Чи була цікава вам ця вправа? — Що ви зрозуміли?

## **8. Вправа «Дихання» (5 хв.).**

Мета: зняття напруження, оптимізація емоційного стану. Сідаємо зручно, розслаблюємося і заплющуємо очі. Зосереджуємося на своєму диханні: на вдиху і на видиху. Видихаємо неспокій, втомленість, тривогу, а вдихаємо силу, енергію, хороші почуття.

## **9. Вправа ізотерапія (15 хв.).**

Загальний малюнок на аркуші ватману, з використанням різноманітних художніх інструментів.

Обговорення роботи.

### **10. Вправа «Букет» (10 хв.).**

Мета: закріплення позитивних емоцій; сприяння усвідомленню сили єдності і дружби.

Ведучий. Візьміть у руки квіточку. Кожну квітку легко переламати і викинути, а якщо я зберу і спробую переламати всі разом, то мені це не вдасться. Ось так і в житті. Кожного з вас окремо легко скривдити, образити, а якщо ви будете разом, у гурті, то ніякі вороги вас не здолають, усі негаразди легко подолаєте. Ми з вами зберемо ці квіти у букет, і це буде букет нашої єдності. Ось і завершився наш тренінг.

### **11. Обговорення і враження від всього курсу занять**



## Звіт подібності

## Метадані

Назва організації

**Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi**

Заголовок

**Барліт Л. П\_магістерська робота**

Автор Науковий керівник / Експерт

**Барліт Л. ПОлександр Непша**

підрозділ

**Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi**

## Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

**13761**  
Кількість слів**109567**  
Кількість символів