

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

Кваліфікаційна робота магістра

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЧУТТЯ РЕВНОЩІВ У
МОЛОДИХ ЖІНОК

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0531
спеціальності 053– Психологія

Чернишова Анастасія Олександрівна

Керівник: к.психол.н., доцент кафедри психології
Грединарова О.М.

Рецензент: д.психол.н., професор кафедри
психології Ткалич М.Г.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Чернишова Анастасія Олександрівна

Тема роботи Психологічні особливості почуття ревнощів у молодих жінок
керівник роботи Грединарова О.М., к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 884-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати наукову літературу з проблеми поняття, сутності та причин ревнощів; виділити психологічні особливості особистості молодих жінок; дослідити рівень розвитку ревнощів у молодих жінок; розробити програму по зниженню прояву ревнощів у молодих жінок та довести її ефективність.
5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 8 рисунків.
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Гречинарова О.М., доцент		
Розділ 1	Гречинарова О.М., доцент		
Розділ 2	Гречинарова О.М., доцент		
Розділ 3	Гречинарова О.М., доцент		
Висновки	Гречинарова О.М., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент _____ Чернишова А.О.

Керівник роботи _____ Гречинарова О.М.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Гречинарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 87 с., 66 джерел, 6 додатків.

Об'єкт дослідження – ревнощі як психологічний феномен.

Предмет дослідження – прояв ревнощів у молодих жінок.

Мета дослідження – виділити та дослідити особливості прояву ревнощів у молодих жінок.

Для вирішення завдань використано такі методи: аналіз наукової літератури, порівняння, тестування, методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що основні положення і висновки магістерської роботи можуть бути використані в ході подальших наукових досліджень, що проводяться в галузі розвитку психології почуттів та емоцій.

Практичне значення роботи полягає у розробці, реалізації та застосуванні корекційної програми щодо зниження почуття ревнощів у молодих жінок, Підібраний психологічний інструментарій діагностики прояву ревнощів може застосовуватися практичними психологами для діагностики симптомів ревнощів у молодих жінок.

РЕВНОЩІ, ЕМОЦІЇ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН, МОЛОДІ ЖІНКИ, ЕМОЦІЙНА СФЕРА

SUMMARY

Chernyshova A.O. Psychological Features of Jealousy in Young Women.

Master's qualification work: 87 pages, 66 sources, 6 appendices.

The object of research is jealousy as a psychological phenomenon.

The subject of the study is the manifestation of jealousy in young women.

The purpose of the study is to identify and investigate the peculiarities of the manifestation of jealousy in young women.

The following methods were used to solve the problems: analysis of scientific literature, comparison, testing, methods of mathematical statistics.

The scientific novelty of the work lies in the fact that the main provisions and conclusions of the master's thesis can be used in the course of further scientific research conducted in the field of the development of the psychology of feelings and emotions.

The practical significance of the work consists in the development, implementation and application of a corrective program to reduce the feeling of jealousy in young women. The selected psychological toolkit for diagnosing the manifestation of jealousy can be used by practical psychologists to diagnose the symptoms of jealousy in young women.

Key words: JEALOUSY, EMOTIONS, PSYCHOLOGICAL PHENOMENON, YOUNG WOMEN, EMOTIONAL SPHERE

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ РЕВНОЩІВ У НАУКОВІЙ	9
1.1. Наукові підходи до розуміння поняття ревнощів	9
1.2. Поняття і сутність ревнощів	15
1.3. Особливості розвитку емоційної сфери молодих жінок	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВУ ПОЧУТТЯ РЕВНОЩІВ У МОЛОДИХ ЖІНОК	37
2.1. Організація дослідження.....	37
2.2. Аналіз результатів дослідження прояву почуття ревнощів у молодих жінок	47
2.3. Обґрунтування необхідності психологічної корекції прояву почуття ревнощів у молодих жінок.....	53
РОЗДІЛ 3. ПРОЦЕС ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПРОЯВУ ПОЧУТТЯ РЕВНОЩІВ У МОЛОДИХ ЖІНОК.....	63
3.1. Психологічна корекція емоційної сфери у молодому віці.....	63
3.2. Розробка та впровадження програми психологічної корекції прояву почуття ревнощів у молодих жінок	73
3.3. Доведення ефективності розробленої програми психологічної корекції прояву почуття ревнощів у молодих жінок	77
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	88

ВСТУП

Актуальність теми. У працях сучасних психологів (як вітчизняних так і зарубіжних) таке явище як ревності знаходить недостатнє висвітлення та єдиної думки щодо цього явища немає. Нині досить мало таких джерел, які однозначно сказали, що робити, як змінити себе, як навчитися жити неревниво, що робити, якщо ревності заважають нормальному життю людини, як змінити себе, якщо ревності руйнують особистість. У той самий час постає запитання – звідки береться почуття ревності, наскільки воно небезпечне, що з ним робити? Пошук відповіді на ці питання, для ефективної допомоги людям, які мають дане почуття з високим рівнем прояву, робить проблему ревності неабияк актуальною, цікавою й значущою для дослідників.

Проблемою ревності займалися вітчизняні та зарубіжні вчені, такі як: Д. Морацці, К. Симонеллі, Л. Фрідман, О. Ухтомський, П. Кутгер, Е. Хетфілд та інші. Проте треба сказати, що ступінь розробленості цієї проблеми далеко ще не повний. Жоден з перелічених вище вчених, не дає чіткої відповіді про причини ревності. Це у свою чергу, наштовхує про необхідність здійснення дослідження з подальшого розвитку, збагачення, поглиблення і уточнення теорії та практики визначеного явища. У цьому зв'язку можна приділити увагу прояву ревності у молодих жінок.

Вивчення різних компонентів емоційно-почуттєвої сфери особистості було предметом численних теоретико-емпіричних досліджень (Б. Ананьєв, П. Анохін, І. Вартамян, В. Вілюнас, Ч. Дарвін, В. Дерябін, Д. Джонсон, Б. Додонов, К. Ізард, В. Кеннон, Е. Клапаред, М. Лебединський, О. Леонт'єв, Д. Ліндслей, І. Макдагал, В. Мясіщев, Є. Петров, К. Платонов, С. Рубінштейн, П. Сімонов, Д. Уотсон, П. Якобсон та ін.).

У вітчизняній психології найбільш прийнятним вважається визначення,

за яким емоції – це психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання життєвого сенсу явищ та ситуацій, зумовленого співвідношенням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта (В. Вілюнас, А. Петровський, С. Рубінштейн, П. Сімонов та ін.). Більш складним та багатогранним є розуміння почуттів. Почуття розглядаються як одна з основних форм переживання людиною свого ставлення до предметів і явищ дійсності, як стійкого емоційного ставлення до значущого об'єкта.

Ревнощі – прояв власницького інстинкту, збільшеного підвищеним егоїзмом. Тема ревнощів лежить в основі величезної кількості літературних творів. Склався стереотип, що ревнощі – показник сили любові. Недарма існує фраза «Ревнує – значить любить». На даний момент думки дослідників у цій області змінилися, адже ревнощі найчастіше показник егоїзму. Дуже часто ревнощі лежать в основі злочинів; деякі країни навіть мають у своєму законодавстві кримінальні кодекси та статті, присвячені вбивствам й іншим злочинам на ґрунті ревнощів.

Таким чином, актуальність проблеми, наявність практичного запиту, недостатній рівень її наукової розробки визначили вибір теми дослідження.

Об'єкт дослідження – ревнощі як психологічний феномен.

Предмет дослідження – прояв ревнощів у молодих жінок.

Мета дослідження – виділити та дослідити особливості прояву ревнощів у молодих жінок.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

- проаналізувати наукову літературу з проблеми поняття, сутності та причин ревнощів;
- виділити психологічні особливості особистості молодих жінок;
- дослідити рівень розвитку ревнощів у молодих жінок;
- розробити програму по зниженню прояву ревнощів у молодих жінок та довести її ефективність.

Для вирішення завдань використано такі методи: аналіз наукової літератури, порівняння, тестування, методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що основні положення і висновки магістерської роботи можуть бути використані в ході подальших наукових досліджень, що проводяться в галузі розвитку психології почуттів та емоцій.

Теоретичне значення роботи полягає у тому, отримані дані мають відношення до розробки теоретичних проблем ревнощів у молодому віці, вносять певний внесок у вивчення закономірностей психічного і особистісного розвитку молодому віці. Вони сприяють уточненню розуміння феномену ревнощів щодо його походження, ступеня стабільності та чинників що викликають психологічні відмінності в його проявах. Також теоретична значущість нашого дослідження полягає в обґрунтуванні та доведенні впливу психологічної корекції на рівень прояву ревнощів у молодих жінок.

Практичне значення роботи полягає у розробці, реалізації та застосуванні корекційної програми щодо зниження почуття ревнощів у молодих жінок, Підібраний психологічний інструментарій діагностики прояву ревнощів може застосовуватися практичними психологами для діагностики симптомів ревнощів у молодих жінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ РЕВНОЩІВ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Наукові підходи до розуміння поняття ревнощів

Результати аналізу основних теоретичних уявлень щодо особливостей вивчення ревнощів особистості у вітчизняній та зарубіжній психології, показують суттєві доробки у цій сфері (А. Адлер, Н. Дмитрієва, Ц. Короленко, П. Куттер, О. Саннікова, З. Фрейд та ін.).

Ревнощі, будучи складним феноменом, поки що не мають єдиного визначення. Так, найбільш поширене визначення ревнощів розглядається Є. Ільїним: «негативне почуття, що виникає при недостатності уваги, любові, поваги чи симпатії з боку дуже значущої, насамперед коханої, людини, в той час як це уявно або реально отримує від неї хтось інший» [27, 177].

Близьке розуміння терміну зустрічаємо у роботах відомих дослідників цієї проблеми Ц. Короленко і Н. Дмитрієвої: «ревнощі є емоцією, вони мають місце у разі виникнення загрози і втрати важливих відносин з іншою людиною, у зв'язку із заміною цих відносин на відносини з суперником або іншим більш значущим об'єктом [16, 236].

А. Адлер пропонує наступне визначення: «ревнощі – це риса характеру, яка може зберігатися все життя, вона виникає з почуття знедоленості, а також з почуття постійної приниженості» [1, 77].

Такий феномен закоханої людини, як ревнощі, є дуже складним для вивчення засобами психології та соціології. Як правило, ревнощі розглядають або з теоретично-умоглядних позицій, або з позицій психотерапії. Існують різні визначення ревнощів. Так, Рене Декарт вважав, що ревнощі – це вид страху при бажанні зберегти за собою володіння яким-небудь благом.

С. Журавльова стверджує, що ревності – багатоаспектне явище чуттєвої сфери, яке може розглядатися і в ролі емоції, як короткочасне і гостре переживання, і в ролі відчуття, як довготривала установка, і в ролі пристрасті, яка цілком поглинає розум людини, і в ролі афекту, коли інтелектуальні функції і адекватність поведінки втрачаються [21].

На думку А. Анцупова та А. Шипилова, ревності відображають емоційне вираження потреби жінки (чоловіка) в збереженні вірності і, водночас, в одноосібному володінні, а також заздрість, роздратування через більший успіх іншого [6].

Дослідники Т. Летягова, Н. Романова, А. Філіппов розглядають ревності як емоційний стан тривоги через недостатню упевненість у прихильності того, кого люблять, що поєднується з неприязню до конкурента, що прагне захопити цей об'єкт любові і відторгнути його від того, хто ревнує.

Згідно з тлумачними, термінологічними та енциклопедичними словниками, ревності розуміються як емоційний стан, що класифікується як специфічна форма тривоги, яка походить через відсутність упевненості в прихильності, спрямована на конкурента, який сприймається як той, що приваблює до себе прихильність об'єкта любові.

Як вважає А. Свядоц, еротичні (любовні, сексуальні) ревності – комплекс переживань при дійсній або підозрюваній зраді коханої людини – чоловіка, коханого, що характеризується складною психологічною структурою: типовими й досить різноманітними емоційними реакціями й станами (заздрість, ненависть, тривога, гнів, розпач, спрага помсти, пристрасть і ін.), болісними сумнівами й підозрами, складними проявами в інтелектуальній, вольовій сферах, різноманітним форм поведіння, найчастіше соціально небезпечного. Судячи зі спостережень автора над чоловіками з нормальними ревностями (вони частіше виникають в осіб, одружених), вони досягають особливо різкої виразності не в молодят, а в чоловіка й жінки, давно одружених, тобто тоді, коли поряд з любов'ю

(романтичною й сексуальною), морально-етичними, естетичними й іншими сполучними факторами здобувають значення й такі фактори, які можна віднести до базису родини (матеріально-економічні підвалини, діти), коли «у процесі сімейного життя на зміну закоханості приходить глибоке почуття взаємної прихильності, взаємного звикання» [21].

Всі ці підходи розглядають ревності не як самостійний феномен, а як компонент почуття кохання. Ревності можуть супроводжувати різним станам в коханні, пов'язані з неповагою в коханні, обманом у ній, її втратою, побоюванням її втратити.

Ф. Ларошфуко ще в XVII столітті затверджував, що в ревностях тільки одна частка кохання й дев'яносто дев'ять часток самолюбства. Парадокс полягає в тому, що нерідко в сім'ї ревнує саме той, що сам найбільшою мірою схильний до порушення подружньої вірності [24].

Ревності – це підозріле відношення людини до об'єкта обожнювання, пов'язане з болісним сумнівом у його вірності, або знанням про його невірність [20, 332]. На відміну від заздрості, де є дві сторони – той, кому заздять і той, хто заздрить (діадичні стосунки), ревності втягують у свою орбіту три сторони (триадичні стосунки): перша – це ревнивець, друга – той, кого ревнують, і третя той (ті), до кого ревнують, сприйманий що ревнує як суперник, що претендує, як і він, на любов партнера чи батьків, прихильність начальника й т. ін. Д. Кінслі додає ще й четверту сторону – публіку, що завжди цікавиться тим, як складаються взаємини між партнерами й суперником [10].

Існують різні погляди на ревності у стосунках між чоловіком і жінкою, у яких робиться акцент на позитивні або негативні сторони цього явища.

Ревності – це складова частина полової любові, інтимної дружби, вона говорить про силу потяга.

Ревності – як емоція, не властивої любові, як тінь у стосунках людей.

Ревності – егоїзм у статевих стосунках.

Ревності, взагалі – будь який емоційний стан, який класифікується як

спеціальна форма тривожності, вважається, що воно виникає через недостатню впевненість у прив'язаності того кого любимо. «Ревнощі спрямовленні на третю особу, на конкурента, який сприймається, як захопивший прив'язаність об'єкта любові» [19, 184].

Деякі вчені використовують поняття ревнощів і заздрощів як синонімічні. Наприклад, Соловей і Родин, вважають ревнощі більш широким поняттям, аніж заздрість. Як відзначає К. Муздибаєв, від такого змішування даних понять немає сенсу, «оскільки вони відображають і регулюють різні сторони міжособистісних відносин» [20, 332].

П. Тительман наступним чином визначає відмінності між ревнощами і заздрістю. «Відчуття заздрості виникає тоді, коли індивід не має того, що він дуже хоче, а почуття ревнощів з'являється, коли через наявність суперника індивід боїться загубити те, що він має и що для нього має значення» [20, 323–325].

Якщо заздрість, як було вище сказано, у більшості випадків вважається недоліком, то ревнощі, які мають об'єктивне обумовлення, являються соціально узгодженим почуттям і навіть заохочуються суспільством.

І. Савельєв пов'язує ревнощі із параноєю, трактуючи як «стійкий психічний розлад, який проявляється в систематичному маренні і відрізняється складністю змісту, послідовністю доказів і зовнішньою правдивістю» [14, 163].

Цікавим є погляд М. Наріцина «...ревнощі – це страх загубити владу» майже кожен прагне керувати хоч якоюсь малістю. Але за все в житті треба платити. Так і за відчуття влади треба платити страхом цю владу загубити. Тому ревнощі багатьом людям і відомі, тому що всі ці люди, так чи інакше, прагнуть кимось розпоряджатися. До речі, фізіологічні реакції організму під час відчуття ревнощів і відчуття страху – однакові. Ревнощі – те саме що і боягузтво. Це не високе почуття, підтверджує присутність кохання, а постійна невпевненість у власних силах і боязливість – не впоратися із керуючим об'єктом. Ревнощі – це відчуття несвідомого відображення власної

слабкості» [24, 161].

О. Свияш пов'язує ревності із помилковим твердженням і уявленням людини про життя. Він стверджує, що це почуття виникає, «коли людина відноситься до іншого, як до своєї власності. Моя власність повинна належати тільки мені, і ніхто не може до неї торкатися або дивитися» [26, 45]. Така людина знаходиться у стані депресії або постійних сумнівах.

Ревності – складні щиросердечні переживання закоханого. Це почуття в різних людей має досить різні відтінки. Воно хворобливо ранить свідомість і може бути вираженням таких елементарних переживань, як ображене зневагою самолюбство, як почуття незадоволеності через відсутність коханої людини або несприятливих обставин, як жаль про загублене, як прихильність до об'єкта, як ворожість до винуватця твоїх страждань, як заздрість до тих, хто щасливий у ту годину, коли у вас смуга невдачі. Ревності можуть бути викликані певним проявом поведінки партнера, кокетством, проявом симпатії до осіб протилежної статі. Ревності – ворожість до претендента й образа на зрадництво з боку обранця (обраниці) [2].

Б. Спіноза підкреслює дві сторони ревності: ненависть до об'єкта кохання й заздрість до людини, що загрожує відносинам із цим об'єктом кохання. Все це створює особливу роздвоєність емоцій, затьмарює чарівність кохання. Постійні тривоги, роздирання отруюють найсолодші переживання людини [19].

Найбільш типово ревності проявляються через механізми психологічних захистів – проекцію й реактивне утворення.

У проекції власні думки, фантазії й переживання приписуються іншій людині. Так, наприклад, чоловік, що має любовні зв'язки на стороні, постійно ревнує свою дружину, якщо вона затримується в подруги або збирається їхати у відрядження.

Прикладом реактивного утворення як форми прояву ревності є протилежне вираження почуттів, думок, переживань. Замість обурення ревнивець демонструє покірність, смиренність, жертвність. Закономірно

виникає питання: «Якщо ревності проявляються за допомогою захисних механізмів, від чого ж захищається свідомість людини»? Швидше за все, від сексуальних потягів, бажань, про які, як писав З. Фрейд, суб'єкт не знає або не бажає знати. У свою чергу, ці бажання, як було показано вище, є наслідком (своєрідними повторами, відбитками) дитячих інцистуозних потягів – так званими відгомонами перекладу первинних процесів у вторинні, тобто варіантами незадоволених дитячих фантазій.

Ревності – це негативна емоція, викликана реальним або уявленим фактом вступу близької людини (друга, статевого партнера чи ін.) у тісні емоційні або фізичні відносини із третьою особою. Девіс визначив ревності як реакцію страху й гніву, що служить для захисту, збереження й продовження інтимного аспекту любові [5].

Отже, можна зробити висновок, що вчені по-різному підходять до розуміння поняття ревності. Однак, ці підходи включають різні за змістом психічні процеси та явища, особистісні якості, психофізіологічні й фізіологічні явища, які роблять їх надто широкими, а відтак не придатними для практичного використання. Тому, теоретичний аналіз більш детально дозволив нам дослідити ці підходи. Практика свідчить, що до ревності більше схильні люди підозрілі, вибухові, з нестійким характером, невпевнені в собі, які мають психологічні комплекси. Крім того, такі люди приймають ревності за правильну манеру поведінки, оскільки ще в дитинстві спостерігали щось схоже в батьківській сім'ї.

Низка психологів вважають, що ревності – це своєрідний «атавізм» приватновласницького інстинкту, що дістався жінкам із часів матріархату, а чоловікам – як прояв дотепер «правлячий бал» патріархату. Тому вони й виникають, коли «друга половина» раптом починає проявляти свою незалежність.

1.2. Поняття і сутність ревнощів

Відомо, що переживання ревнощів особистістю є сильним афективним почуттям, яке глобально дезорганізує людські відносини, викликає стресові стани, породжує важкі як міжособистісні, так і внутрішньо-особистісні конфлікти. Як правило ревнощі виникають у ситуаціях соціальної взаємодії, і можуть посилюватися в результаті подій, пов'язаних з втратою престижу, при невдачах, загрозі гідності особистості.

Існуючий потік ситуацій, що дезорганізують особистість, причиною яких є переживання ревнощів, говорить про те, що сфера зазначеної проблематики виходить за рамки традиційних проявів ревнощів (а саме, в шлюбно-любовних відносинах), а виявляється і в інших життєвих устремленнях людини. Так, сьогодні спостерігається величезна кількість таких ситуацій, які охоплюють всі сфери життєдіяльності особистості, наприклад, переживання ревнощів у родинних і дружніх відносинах, наявність цього явища в професійній сфері та між людьми в науці, мистецтві, політиці тощо.

Слід зазначити, що в психологічній літературі немає єдиної класифікації ревнощів, однак є певні традиції розуміння типів та форм ревнощів у певних наукових підходах, деякі автори говорять про подібні принципи, використовуючи різні значення і навпаки, часом під одним терміном маються на увазі різні смисли.

Вважається, що автором першої наукової концепції ревнощів є З. Фрейд. Він пропонує класифікацію ревнощів, що стала базовою для психоаналітичного розуміння цього феномену. У нормі ревнощі розглядаються ним як афективний стан та їх начебто відсутність говорить про механізм витіснення, що лише збільшує значення ревнощів у несвідомому житті особистості.

3. Фрейд виділяє три ступені надмірних ревнощів:

- конкуруючий;
- спроектований;
- параноїчний.

Конкуруючі ревнощі «складаються в основному з печалі, болю через передбачувану втрату об'єкта любові та нарцисичної образи» [8, 219].

Ревнощі другого рівню викликані власним спонуканням до невірності, які піддалися витісненню.

Ревнощі третього ступеню також впливають з прагнення до невірності, але вони спрямовані на осіб своєї ж статті, такі ревнощі виконують функцію захисту від гомосексуальних імпульсів [8].

О. Волкова реакції ревнощів класифікує по декільком підставам:

- за критерієм норми (нормальні або патологічні);
- за змістовним критерієм (афективні, когнітивні, поведінкові) цей критерій виділяють також Ц. Короленко, Н. Дмитрієва, Г. Уайт, С. Прайфер, С. Вонг та ін.;
- за типом переживання (активні й пасивні);
- за інтенсивністю (помірні, глибокі та важкі) [4].

Нормальні, непатологічні реакції відрізняються адекватністю ситуації, зрозумілі багатьом людям, підзвітні суб'єктові, нерідко контрольовані їм. Патологічні ревнощі мають протилежні характеристики.

Когнітивні реакції виражаються в прагненні аналізувати факт зради, шукати її причину, шукати винного (я – партнер – суперник), вибудовувати прогноз ситуації, простежувати передісторію, тобто створювати картину події. Когнітивні реакції більше виражені в осіб астеничного складу, інтелектуалів.

Афективні реакції виражаються в емоційному переживанні зради. Найбільш характерні емоції – розпач, гнів, ненависть і презирство до себе й партнера, любов і надія. Залежно від типу особистості афективні реакції протікають на тлі меланхолійної депресії. Перевага афективних реакцій

спостерігається в людей художнього, істероїдного, емоційно-лабільного складу.

Поведінкові реакції виступають, як пише О. Волкова, у вигляді боротьби або відмови. Боротьба виражається в спробах відновити стосунки (пояснення), втримати партнера (прохання, угоди, погрози, тиск, шантаж), усунути суперника, ускладнити зустрічі з ним, привернути увагу до себе (викликання жалості, співчуття, іноді кокетство). При відмові відновити стосунки зв'язок з партнером обривається або здобуває характер офіційний.

У науковій літературі виділяють кілька видів ревнощів [11]:

- тиранічні;
- від ущемлення;
- звернені;
- щеплені.

Тиранічні ревнощі виникають у впертих, деспотичних, самовдоволених, дріб'язкових, емоційно холодних і відчужених суб'єктів. Такі люди пред'являють навколишньому дуже високі вимоги, виконати які буває важко або зовсім неможливо й не викликають у сексуального партнера не тільки співчуття, але й приводять до охолодження у взаєминах. Коли такий деспотичний суб'єкт намагається знайти пояснення цьому охолодженню, то причину її він бачить не в собі, а в партнері, «у якого виник сторонній інтерес, схильність до невірності».

Ревнощі від ущемлення самолюбства проявляються у людей із тривожно-недовірливим характером, з низькою самооцінкою, невпевнених у собі, що легко впадають у тугу й розпач, схильних перебільшувати неприємності й небезпеку. Невпевненість у собі, почуття власної неповноцінності змушує його бачити суперника в кожному зустрічному. І якщо йому здається, що партнер не виявив до нього належної уваги, у нього відразу виникають сумніви, підозри щодо вірності коханої людини.

Звернені ревності представляють результат власних тенденцій у невірності, її проекція на партнера. Хід міркувань ревнивця такий: раз помисли про подружню невірність є в нього, то чому вони не можуть бути й в інших, у тому числі й у його партнера? Звичайно звернені ревності виникають на місці згаслого кохання, тому що кохання, що зберігається, рідко сполучається із мріями про інших сексуальних партнерів. Даний вид ревностей найбільш побутовий, прозаїчний.

Щеплені ревності є результатом вселяння з боку, що «усі чоловіки (жінки) однакові».

Звичайно, в житті можливі сполучення елементів із цих видів ревностей, тому спостерігати їх у чистому виді можна не так часто [11].

Пояснити психологічний механізм ревностей може допомогти поняття домінанти А. Ухтомського – наявність більш-менш стійкого вогнища підвищеної збудливості, що залучає до себе хвилі порушення з всіляких джерел і здатного під їхнім впливом до нагромадження й подальшого збільшення свого порушення.

Фахівці виділяють дві форми ревностей, що виходять за природні межі:

- патологічна форма;
- марення ревностей.

При патологічній формі досить буває незначного приводу для підозр. При маренні ревностей який-небудь реальний привід взагалі відсутній. Ситуації, навколо яких будуються всі маревні висловлення, не щирі, а створені хворобливою уявою. У медицині це явище називається «синдром уявлюваного третього».

Якщо ревності близькі до патології, людині однаково, до чого ревнувати: до минулого, сьогодення або майбутнього. Він не може забути, що колись його дружина глянула на іншого, була кимось захоплена. Він готовий приревнувати дружину до старого або навіть до підлітка. Саме такий ревнивець може придумати безліч неіснуючих доказів зради, і сам повірить у них. У його свідомості підозри перетворюються в реальні факти, тому перед

такою ревнивою людиною даремно виправдуватися.

Патологічні ревнощі властиві людям особливого складу характеру: підозрілим, недовірливим, схильним усюди бачити обман і підступ, думати, що всі їх неприємності кимось навмисно побудовані. При цьому приводом для різного роду підозр і припущень є фактично все: дружина (чоловік) була в гостях занадто весела, погодилася потанцювати із чужою людиною, затрималася на роботі, обновила гардероб і т.ін. [4].

Ревнивець завжди сумнівається, не вірить у щирість слів коханої людини. У ньому завжди збуджується уражене самолюбство, що переростає у відторгнення, злість і ненависть. «Ревнивці, – писав Сервантес, – вічно дивляться в підзорну трубу, що речі малі перетворює в більші, карликів у гігантів, здогадки – в істину». Залежно від психологічного змісту, типу й інтенсивності переживання психологами виділяється кілька реакцій ревнощів (див. Додаток А).

На різних фазах любовних відносин – у період їхнього розвитку, пишного розквіту й неминучого старіння – ревнощі можуть проявлятися по-різному (Т. Заславська, В. Гришин).

Перша фаза – уява ідеального улюбленого, платонічна любов до людини, схожій на ідеал. У деяких людей ревнощі проявляються вже на цій стадії розвитку любовних відносин.

Друга фаза – пристрасті й полум'яне почуття. Сприятливі умови для виникнення ревнощів. Із цим погоджується теорія Д. Деліса про дисбаланс у любовних стосунках, по якій у період виникнення взаємної любові обидва партнера однаково стурбовані тим, як ставиться до нього кохана людина, і обидва побоюються втратити улюбленого. Однак у випадку розвитку невірноважених відносин («парадокса пристрасті») в одного з партнерів (більше залученого у стосунки по тим або іншим причинам) розвиваються болісні почуття ревнощів і страху бути покинутим.

Третя фаза розвитку любовних відносин – період, коли почуття стають більш спокійними, родинними. Ревнощі, якщо вони були властиві цьому союзу, рідко зберігають свою колишню силу, їх інтенсивність зменшується. У виняткових випадках ревнощі залишаються такими ж сильними. Т. Заславська й В. Гришин стверджують, що якщо один із літнього чоловіка або жінки ревнивий, то любов триває довше. У цій фазі можна скласти довгострокові любовні стосунки по Д. Делісу, які існують, коли немає дисбалансу відносин, тобто обидва партнери приблизно однаково залучені в них. Такі стосунки можна спостерігати в успішному шлюбі – відповідно до класифікації В. Сисенко – «середніх шлюбах» зі стажем 10–20 років, коли формується й зміцнює подружня дружба, що стабілізує сімейний союз (хоча слід зазначити, що, по В. Сеченову, любов між чоловіком і жінкою вже через три роки перероджується в дружбу). Отут проявляється складність самого предмета вивчення – любові й ревнощів, тому що кожний дослідник виходить багато в чому з власного досвіду й зневажає точними визначеннями зрозуміти.

Безсумнівним, на нашу думку, є той факт, що любовні стосунки з сильним дисбалансом, коли один з партнерів перебуває в найсильнішій емоційній залежності від іншого, супроводжуваною болісними ревнощами й непевністю в подальшій долі цього союзу, мають дуже малу ймовірність «дожити» хоча б до стадії «середніх шлюбів».

Можливе існування так званої «установки на ревнощі», тобто внутрішньої готовності зустрітися зі зрадою, обманом, зрадництвом коханої людини, очікування відповідного поведження. Як правило, така установка формується вже в юнацькі роки, коли ще на шкільній лаві підлітки «збагачуються» висновками про любов і вірність – хлопці довідаються, що «всі жінки – зрадниці», а дівчини – що «всі чоловіки – негідники».

Такі висновки легко прищеплюються, якщо дитині в дитинстві доводилось бути свідком невірності батьків, а парубку – друзів, товаришів по службі. Тоді може сформуватися так звані «завбачливі ревнощі», ті ж самі

поводження очікуються від чоловіка. Якщо ж довелось випробувати невірність коханого або чоловіка, очікування невірності може бути перенесене й на іншого партнера.

О. Волкова визначає, що посиленню реакції ревнощів сприяють:

- інертні психічні процеси, що ускладнюють усвідомлення, відредаговане на дію в даній ситуації;
- ідеалістичний настрій, при якому людина не допускає ніяких компромісів у любовному житті;
- виражене власницьке відношення до речей і осіб;
- завищена або занижена самооцінка (при завищеній самооцінці спостерігається деспотичний варіант переживання ревнощів, при заниженій – людина гостро переживає власну неповноцінність);
- самотність, бідність міжособистісних зв'язків, при якій партнера нема ким замінити;
- чутливість людини до зради різного роду в інших партнерствах;
- сильна залежність від партнера в досягненні яких-небудь життєво важливих цілей (матеріальна забезпеченість, кар'єра й ін.).

Як відзначає П. Куттер, прояв агресії при ревнощах залежить від пасивності або активності кохання. Чоловік, якщо він сподівався, що залишаючись пасивним, буде оточений коханням жінки, агресивно ставиться саме до неї, а не до суперника. Якщо ж він кохає жінку активно, тобто якщо його кохання є яскраво вираженим почуттям, а не бажанням бути коханим, то він переслідує суперника [28].

Існують і особливості ревнощів, специфічні для чоловіків і жінок. Так, чоловічі ревнощі частіше проявляються як результат традиційно переважного права чоловіків перед жінкою, чоловіки частіше подають на розлучення через зраду дружини, хоча в цілому чоловіки частіше зраджують [23].

Жіночі ревності мають свою соціально-біологічну основу. Виношування й вигодовування дитини передбачає захист і допомогу батька. Самою природою жінці визначено сподіватися на чоловіка й розраховувати на чоловічу відданість, тому заклопотаність відповідними почуттями чоловіка в жінки соціально й біологічно обумовлені в період залицяння й перших років шлюбу. Вважається, що в ці періоди жінка більше ревнива: вона невільна від цих почуттів у тій мірі, як невільна від природного бажання мати дітей. Це не провина, а, скоріше, її слабкість [10].

Однак жіночі ревності теж можуть мати власницький характер – для твердження в ролі сімейного «диктатора».

Першою ознакою надмірних ревностей дружини є ревності до батьків чоловіка; інший прояв ревностей – дитини до батька. Це може свідчити про те, що чоловікові не вдалося забезпечити щиросердечний спокій жінці й вона не відчуває себе в безпеці [4].

Відомі випадки ревностей матері-свекрухи до невістки: мати намагається «повернути свого сина», щиро вважаючи, що жодна жінка, крім неї, не здатна подбати про її «дитину». Така претензія на винятковість може привести до двоякого результату: або до розладу між чоловіками й «хронічному» холостяцтву чоловіка, або до втрати любові до матері, якою б сильною вона не була.

У будь-якому разі ревності не проходять безвісти ні для одного з люблячих, будь то батьки, закохані або які прожили багато років разом чоловік і жінка. Рано або пізно у стосунках намітиться розлад, що може привести до повного розриву відносин, якщо ревнивець або ревнивиця вчасно не зупиниться й не задумається над своєю поведінкою.

Часом люди грають ревності з якою-небудь метою: коли людині доводиться виправдуватися, він мимоволі стає уступливішим. Немає нічого принизливішим, чим виправдуватися в неіснуючій невірності, каятися в гріхах, яких не робив. Ревності як суперництво, як страх втратити один одного ще зрозуміла, хоча й небажана. Ревності як хвороба, як егоїзм, як

приниження улюбленого недовірою – ганебна й неприпустима. Від такого почуття можна й потрібно позбуватися.

Прояву ревнощів розрізняються залежно від темпераменту. Наприклад, холерики як люди запальні й більше агресивні й реагують відповідно при передбачуваній зраді партнера: ображають, загрожують, вистежують, шантажують і т.ін.

Люди флегматичні, пасивні відчують страждання вже при думці про можливу зраду, переживають свою безпорадність, при цьому вони можуть не випробовувати агресивних почуттів до партнера або суперника, висуваючи виправдувальні пояснення. Такі люди страждають мовчачи, не афішуючи своїх почуттів, сподіваючись на подальше відновлення нормальних відносин [16].

Мабуть, найбільше болісно переживають ревнощі меланхоліки, які схильні до ревнощів від ущемлення. Вони можуть настільки глибоко поринати у свої страждання, що подальше життя для них стає нестерпною. Будучи недовірливими за своїм характером, такі люди не тільки підозрюють свого партнера в зраді, але й «бачать» насправді те, що підтверджують їхні домисли.

Основними формально-динамічними характеристиками ревнощів як щодо самостійного психологічного феномена є міра, вибірковість, ситуативність.

Ревнощі – це відсутність розуму. Ми прагнемо зберегти своє добро, тому що не бачимо, що душу й дух того, чийм тілом ми так ревниво володіємо, абсолютно вільні. Якщо ви починаєте зауважувати, що в людях є щось більш тонке, із чим ви повинні налагодити зв'язки, ви стаєте більш щедрим. І ті методи, які ви використаєте стосовно коханої істоти, стають делікатнішими й розумнішими. Тоді ця людина починає прив'язуватися до вас, тому що бачить, що ви розважливі. Коли страх зникає, ви перестаєте бути напруженим, грубим, злим, мстивим, ви заспокоюєтеся й вам вдається знайти рішення перед проблемами.

Ревнощі – це почуття, що виникає у зв'язку з тим, що для людини існує можливість втратити щось, що йому належить або щось, що він вважає своїм. Це не обов'язково що-небудь дуже дороге, без чого він ніяк не зможе обійтися, а просто те, що він, іноді несправедливо вважає своєю власністю. Як і заздрість, ревнощі при домінуванні мотивів досягнення, орієнтують людину на інтенсифікацію власної активності. Але пасивну, споживчо-орієнтовану людину ревнощі, як правило, підштовхують до агресії проти претендента (як заздрість проти власника).

Як же впоратися з ревнощами? Просто забути або заглушити в собі це почуття на підставі того, що воно негарне, не можна. Будучи подавленими, ці болісні почуття не можуть зникнути лише тому, що від них відвертаються, вони переходять у підсвідомість і знаходять вихід донебудь в іншому місці (на інших людях, на дітях, на тварин, які ніякого відношення до даних переживань не мають).

Причиною виникнення ревнощів Е. Хетфілд і Г. Уолстер вважають почуття защемленої гордості й усвідомлення порушення прав власності.

Особливе положення займають ревнощі, які проявляють у взаєминах між статями. Вони пов'язані з почуттям кохання й приводом для них служить той факт, що хтось кохає не нас, а іншого (або робить вигляд, щоб помучити партнера). У цьому випадку власне достоїнство кохаючих стає ураженим, ображеним. Ці ревнощі переживаються особливо гостро. Варто тільки людині уявити, що її коханий зустрічається не з нею, а з кимсь іншим, як вона починає випробовувати нестерпний щиросердечний біль. У такі моменти людину пронизує думка, що вона назавжди втратила щось дуже коштовне, що її кинули, зрадили, що вона нікому не потрібна, а її кохання виявилось безглуздом. Виникає усвідомлення своєї самотності (ізолюваності, по П. Куттеру) і внутрішньої спустошеності, яке супроводжується розчаруванням, сумом, образою, соромом, досадою, гнівом. У подібному стані людина не здатна поводитися раціонально. Ревнощі переслідують її всюди.

Серед конкретних причин виділяються наступні.

1. Невпевненість у собі – це психологічний стан, що характеризується недовір'ям у власну привабливість або у власні здатності в очах інших. Від цих ревнощів найбільшою мірою страждає сам ревнивець, тому їх можна назвати саморуйнуючими.

2. Почуття власності – це сприйняття партнера, як власності, що належить ревнивій людині. Такі ревнощі можуть називатися агресивними, тому що приносять багато нещастя жертві ревнощів, якій дуже важко вирватися з такого роду відносин, що переростають у залежність.

3. Егоїзм – характеризується тим, що ревнивець хоче утримати свого партнера тільки тому, що бачить у ньому засіб для досягнення якого-небудь життєвого, емоційного або фізичного комфорту. Йому так зручніше, а якщо хто-небудь буде противитись, спробує позбавити його цього дорогоцінного комфорту, отут й виявляться ревнівні реакції, які, насправді, замасковані в егоїстичні.

4. Криза довіри й віри – це значить, що люди, переживаючи разом які-небудь труднощі, ламаються від їхнього достатку й сталості. Швидше за все, у них просто не вистачає довіри до тих, хто поруч з ними, і вони вічно чекають якої-небудь підлості або зради. І, звичайно, у такій ситуації ці зради негайно з'являються, тому що необґрунтовані підозри дуже провокують, направляють «підозрюваного» по очікуваному від нього шляху.

5. Порушене почуття справедливості – прояви цього почуття нерідкі в так званих «робітників» ситуаціях, коли дві людини однаково справляються з ідентичною роботою, а нагорода дістається тільки одному з них. Ця ситуація породжує ревнощі, викликану почуттям несправедливості.

По-перше, треба вказати на ревнощі, які виникли з почуття власної неповноцінності. Той, хто сумнівається у своїх достоїнствах, у своїй привабливості, людина, навіть коли її люблять, майже в це не вірить. Вона усіяко намагається заважати коханому спілкуватися з іншими, усіяко намагається уникнути порівняння. Часто «небезпека» порівняння

намагається, як би заздалегідь нейтралізувати критикою навколишніх, нинішнього часу, недосконалості природи людини, міркуваннями про загальну порочність, розпусність і про свою власну моральну чистоту. Такий ревнивець поводить не так грубо, як деспотичний, але нестримвані ревності у всіх формах гублять кохання і родину.

По-друге, ревності характерні для людини-егоїста, що розглядає інших людей – як засіб для свого життя, а не як її ціль. Споконвіків егоїзм уважається «глибинним коренем» чи не всіх пороків людини. Любов егоїста споконвічно збиткова, у силу його нездатності зрозуміти й визнати абсолютну самоцінність іншої людини й забути про себе заради нього.

По-третє, ревності виростають з такої благодатного для їх ґрунту, як недовіра до коханого і його поведженню, споконвічне або придбане. Ревності – це криза довіри й віри у стосунках, а причин тут безліч: і надмірна підозрілість закоханого, і легкодумство коханого, і тривалі розлуки по необхідності, і «злі обмови» навколишніх, і багато чого іншого. Мабуть, це найбільш «виправдані» ревності, якби вони не були власне кажучи «кризою любові», початком її кінця [10].

Але не можна в кожному конкретному випадку говорити тільки про одну єдину причину, виникнення ревностей, ігноруючи всі інші. З мого погляду досить важко чітко виявити який-небудь конкретний побудник ревностей. Швидше за все, існує якийсь пропорційний взаємозв'язок між усіма ними. І залежно від початкового характеру створюються умови для домінантного прояву однієї причини, а інші в цей момент є лише її тлом, її додатковими частинами, що створюють повноту ревних переживань.

Таким чином, ревності, як ніяке інше почуття, здатна приймати як природні форми (побутові подружні ревності), так і може доходити до афекту й перетворюватися в щиросердечну хворобу (марення ревностей). Шкідливо не саме почуття ревностей, а крайні форми його прояву, що виходять за межі норми (підозрілість, необґрунтовані щиросердечні роздирання, образи, бажання помсти).

1.3. Особливості розвитку емоційної сфери молодих жінок

Емоційна сфера людини являє собою широкий спектр його переживань і почуттів. Вона виконує ряд функцій, таких як стимулююча, регуляторна, усунення інформаційного дефіциту, основною серед яких є оціночна.

Емоційна сфера складається з емоційних переживань і почуттів. Будь-яке переживання – це оцінка процесу задоволення будь-якої потреби індивіда. Почуття – це оцінка можливості конкретного об'єкта задовольнити цю потребу індивіда. Емоційні переживання людини діляться на емоції і емоційні стани [3].

Емоції – короткочасні переживання різної сили, які змінюють одне одного слідом за зміною ситуації. За характером зміни протягом фізіологічних процесів емоції поділяються на стенічні і астенічні. Для перших характерні внутрішній підйом, наснага, для других – зниження життєдіяльності, занепокоєння, душевна пригніченість.

Емоції – це комплекс соматичних і вегетативних реакцій, що виражають ставлення людини до зовнішнього світу і самого себе. Соматичний компонент емоцій виражається в характерній поведінці, міміці, жестах, позі, зміні тону, скороченні скелетної мускулатури. Він викликає зміну рухливості повік і очного яблука [3].

Вегетативні вираження емоцій підкоряються волі людини і можуть відбиватися на роботі практично всіх органів і систем. Всі ці зміни не є випадковим набором фізіологічних ознак, а виступають цілісною реакцією організму, що характеризує певний емоційний прояв [3].

Питання про пристосувальну роль емоцій найбільш повно дослідив І. Павлов. Він створив вчення про динамічні стереотипи – стійкі системи відповідних реакцій тварини і людини, які відповідають певній комбінації зовнішніх сигналів. Було відмічено, що здійснення навіть дуже складного, але знайомого стереотипу дій не супроводжується тими характерними зрушеннями дихання, серцевої діяльності, кровонаповнення судин, які

дозволяють говорити про емоційні напруги людини. Більш того, напруга не виникає і при деяких змінах системи зовнішніх сигналів, якщо тільки ці зміни не вели до зміни стереотипу реакцій. Але, як тільки зовнішній стереотип умовних сигналів починав вимагати зміни відповідних дій, з'являлися ознаки емоції. Тварина з виробленим динамічним стереотипом представляє систему, що володіє повною інформацією про те, коли, що і як слід робити. Порушення стереотипу означає появу дефіциту інформації, необхідність пошуку відомостей для організації нової діяльності з задоволення потреби в їжі, уникнення больового впливу [12, 31].

С. Рубінштейн в різноманітних проявах емоційної сфери особистості виділяє три рівня [5, 23].

Перший – це рівень органічної афективно-емоційної чутливості. Він пов'язаний з фізичними відчуттями задоволення – невдоволення, які обумовлені органічними потребами. Вони можуть бути, по С. Рубінштейну, як спеціалізованими, місцевого характеру, відбиваючи в якості емоційного забарвлення або тону окремого відчуття, так і більш загального, відображаючи більш-менш загальне самопочуття людини, не пов'язане в свідомості з конкретним предметом (безпредметні туга, тривога або радість) [5, 23].

Другий, більш високий рівень емоційних проявів, по С. Рубінштейну, становлять предметні почуття (емоції). На зміну безпредметною тривоги приходить страх перед чим-небудь. Людина усвідомлює причину емоційного переживання. Як вірно зазначає С. Рубінштейн, почуття диференціюються, в залежності від предметної сфери, до якої відносяться, на інтелектуальні, естетичні та моральні. З цим рівнем пов'язано захоплення одним предметом і відраза до іншого, любов або ненависть до певної особи, обурення будь-якою людиною або подією [5, 23].

Третій рівень пов'язаний з більш узагальненими почуттями, аналогічними за рівнем узагальненості відверненого мислення. Це почуття гумору, іронії, почуття піднесеного, трагічного. Вони теж можуть іноді

виступати як більш-менш приватні стани, приурочені до певного випадку, однак найчастіше вони висловлюють загальні стійкі світоглядні установки особистості. С. Рубінштейн називає їх світоглядними почуттями [5, 23].

О. Леонт'єв [5, 24] всі емоційні явища розділив на три класи:

– афект;

– власне емоції, включаючи стрес;

– почуття, тобто тривале і узагальнене ставлення до себе і світу.

На базі емоційних переживань формується величезний спектр людських почуттів, тому виділяють: позитивні почуття; нейтральні почуття; негативні почуття; нижчі почуття; соціальні почуття; естетичні почуття; група почуттів, пов'язаних з поняттям власності [3].

Регуляція емоційної сфери – це вміння людини виражати емоції і почуття адекватно ситуації, що виникла.

Ми приходимо до висновку, що усвідомлена система мотивацій, активність особистості, твердість характеру, психологічна стабільність дозволяють в повній мірі керувати емоційними переживаннями, домагатися позитивного емоційного фону основних сфер життєдіяльності. Позитивні переживання і почуття є для людини стимулом, кінцевою метою його життєдіяльності.

Рання дорослість є періодом, який настає після юності й характеризується стабільністю у психофізіологічному, психологічному та соціальному аспектах розвитку. На цьому етапі людина активно реалізує свій особистісний потенціал у різних сферах життєдіяльності, насамперед у професійній.

Ранній дорослий вік охоплює період від 20 до 40 років. Людина в цьому віці є статеві дозрілою, в неї розвинуті розумові здібності та інтереси, сформовані система цінностей (світогляд, життєва позиція), цілісний Я-образ, готовність до самовдосконалення та професійні наміри. Охоплює він дві фази.

Перша фаза ранньої дорослості. Триває приблизно з 20 до 30 років життя і збігається з молодістю людини. У цей період людина досягає піку у своєму фізичному розвитку, є здоровою, сильною, витривалою, енергійною, здатною до народження дітей. Активно збагачується її психологічний і соціальний досвід, вона включається в усі види соціальної активності, оволодіває багатьма соціальними ролями. Розвиток особистості людини зумовлюється передусім особливостями сімейного та професійного життя. Вона відходить від батьківської сім'ї, обирає супутника життя, приймає рішення про шлюб і створення сім'ї, народження дітей, займається їх вихованням. Одночасно зі створенням сім'ї людина спрямовує свої зусилля на професійне навчання, пошук постійного місця зайнятості, професійну адаптацію, досягнення професійного успіху, кар'єру.

Друга фаза ранньої дорослості. Охоплює період від 30 до 40 років. Особливості розвитку людини в цей час залежать від ступеня і продуктивності її соціальної активності, досягнутого статусу, перебігу попередніх стабільних і кризових періодів. Новий статус дорослого забезпечується його правами і обов'язками в різних сферах життя й діяльності, консолідацією соціальних і професійних ролей.

Формування емоційної сфери є важливою умовою розвитку особистості. У ранньому дорослому віці емоційне життя людини стабілізується, а загальна емоційність, яка не стосується значущих видів діяльності та ситуацій, знижується.

На цьому етапі особистість здатна контролювати свої емоційні переживання, зокрема не допускати виникнення афектів, легко переживати їх, приховувати свої актуальні емоційні стани у значущих ситуаціях соціальної взаємодії, збагачувати емоційний досвід. Ідеали, обов'язки, моральні норми стають предметом її стійких емоційних ставлень. Вищим рівнем розвитку емоційної сфери людини раннього дорослого віку є почуття, які виникають як результат узагальнення ситуативних емоцій. Сформовані почуття стають головними детермінантами її емоційного життя, від яких

залежать виникнення і зміст ситуативних емоцій і афектів.

У ранньому дорослому віці формується *емпатія* – здатність емоційно відгукуватися на переживання іншої людини, що виявляється у співчутті, співпереживанні, співстражданні. Між людьми протилежної статі встановлюються тісні стосунки, які супроводжуються виникненням почуття кохання – сильного, відносно стійкого почуття людини, фізіологічно зумовленого сексуальними потребами.

Виражається воно з допомогою таких позитивних емоцій, як інтерес, збудження, задоволення, радість. Ці емоції можуть бути основою мотивації, що визначає поведінку закоханої людини. Крім чуттєвого, кохання має і мислительний аспект.

Структурними компонентами кохання є:

- інтимність (почуття близькості, яке виявляється в любовних стосунках);
- пристрасть (вид збудження, який зумовлює фізичний потяг і сексуальну поведінку в стосунках);
- обов'язок (певний обсяг відповідальності. У короткочасному аспекті він полягає в усвідомленні того, що конкретна людина кохає іншу, у довготривалому – в усвідомленні необхідності зберігати це почуття).

Нерідко кохання супроводжується почуттям ревності, яке може виражатись емоціями гніву, суму, злості тощо. Іноді ревності спричинюють перетворення кохання на ненависть, яка може спонукати до ображення і приниження іншої людини.

У період ранньої дорослості людина переживає яскраві та глибокі емоції батьківства, які поєднують у собі радість від спілкування з дитиною, почуття прив'язаності і взаємної довіри, чутливість до її потреб, захоплення нею.

Батьківство спонукає подружжя до опанування нових ролей та обов'язків. Важливо, щоб, очікуючи дитину, майбутні батьки емоційно підтримували одне одного. З народженням її різко зростають їх фізичне та

емоційне навантаження, пов'язані з порушенням сну, звичного способу життя, фінансовими витратами, обмеженням особистої свободи, підвищеною напруженістю. Нерідко вони провокують конфлікти стосовно передусім нових обов'язків.

Період ранньої дорослості характеризується стабілізацією емоційної сфери дорослої особистості. Сучасна психологічна наука визначає такі характеристики емоційної сфери людини в ранньому дорослому віці:

- стабільність;
- сформованість таких емоційних властивостей, як емпатія, саморегуляція емоційних переживань;
- багатство (бідність) емоційного життя;
- стійкість загальної емоційної спрямованості [25].

Для періоду ранньої дорослості характерним є переживання людиною нового комплексу емоцій. Серед них домінують емоції батьківства, які поєднують у собі радість від спілкування з дитиною, почуття прив'язаності і взаємної довіри, чутливість до її потреб, захоплення нею.

Між людьми протилежної статі встановлюються тісні стосунки, які супроводжуються виникненням почуття кохання – сильного, відносно стійкого почуття людини, фізіологічно зумовленого сексуальними потребами. Виражається воно сукупністю таких позитивних емоцій, як інтерес, збудження, задоволення, радість. Нерідко кохання супроводжується почуттям ревності, яке може виражатись емоціями гніву, суму, злості тощо.

Ревності з'являються у стосунках між чоловіком і дружиною, як загалом і в стосунках між людьми. Основним підґрунтям для виникнення ревності стають такі ситуації:

- ситуація коли стосунки між людьми неможна назвати цілком взаємними, тобто між людьми не виникає почуття «єднання суттю»;
- ситуація взаємної закоханості, якщо стосунки засновані лише на пристрасній потребі кохати;
- ситуація, коли еротичні стосунки зовсім не мають нічого спільного з

коханню [3].

Іноді ревності спричинюють перетворення кохання на ненависть, яка може понукати до ображення і приниження іншої людини.

Вікова динаміка характеристик емоційної сфери у період дорослості представлена в дослідженнях російських науковців Є. Ільїна та А. Ліпіної [25]. На думку дослідників від юнацького до похилого віку чоловіки виявляють меншу емоційність, ніж жінки. Стосовно вікових змін різних виявлень емоційності спостерігається різна динаміка. Зокрема, цікавими, на нашу думку, є показники вираження сентиментальності та емпатійності представниками обох статей.

Вікові зміни сентиментальності та емпатійності. Під сентиментальністю розуміють надмірну емоційну чуттєвість, яка має відтінок слащавості, притомної ніжності та слізливої розчуленості. Сентиментальну людину дуже легко зворушити, схвилювати, вона легко занурюється у стан розчулення, тобто виявляє «ніжні» почуття до об'єкту, який їй видається зворушливим [25, 43].

Інша характеристика – емпатійність. Емпатія – здатність емоційно відгукуватися на переживання іншої людини, яка виявляється у співчутті, співпереживанні, співстражданні. Для періоду ранньої дорослості характерними є зростання рівня емпатії, яка досягає свого максимального значення і у чоловіків, і у жінок у віці 40-50 років. У цьому віці рівень емпатії перевищує удвічі рівень емпатії 15-20-річних. У подальшому відбувається різке падіння рівня емпатії як у чоловіків, так і у жінок, досягаючи свого мінімуму в 61-75 років [25].

Отже, сентиментальність та емпатійність до певного віку зростають і знижуються в старості.

Вікові зміни емоційності. До властивостей емоційності відносять емоційну збудливість, інтенсивність і тривалість переживання емоцій. За результатами вище названого дослідження емоційна збудливість та інтенсивність переживання емоцій з віком знижуються, а тривалість

переживання емоцій – зростає. У результаті, якщо в дівчат і молодих жінок (15-20 років і 21-30 років) та юнаків і молодих чоловіків (15-20 років 21-30 років і 31-40 років) показники емоційної збудливості та інтенсивності емоцій переважають над показниками тривалості емоцій, то починаючи з віку 31-40 років, співвідношення змінюються. Тепер вже показники тривалості емоцій переважають над показниками емоційної збудливості та інтенсивності емоцій [25, 43].

Вікові зміни інтегральних характеристики агресивності та конфліктності. Агресивність як інтегральна властивість людини має різне виявлення. Це й наступальність (наполегливість), і непоступливість, і мстивість, і безкомпромісність, і нетерпимість до думки інших. Як свідчать результати дослідження Є. Ільїна та А. Ліпіної, у жінок з віком рівень усіх властивостей агресивності знижується. Це означає, що чим старші жінки, тим менш агресивними вони стають [25, 44].

Водночас, серед чоловіків спостерігається дещо інша вікова динаміка властивостей агресивності. Якщо у жінок відбувається поступове зниження показників негативної агресивності (мстивості й нетерпимості до думки оточуючих), то серед чоловіків 21-30 років та 31-59 років спостерігається спочатку зростання 58 показника мстивості, й лише в наступних вікових групах спостерігається деяке його зниження [25, 45].

Виявлена вікова динаміка агресивності серед чоловіків і жінок пояснюється тим, що, молоді люди менше готові йти на компромісні рішення, поступатися чим-небудь без суперечки. Вони менш поступливі, воліють не знаходити рішення, яке б влаштувало всіх, тобто якийсь компроміс, «золоту середину», а стояти на своєму, навіть якщо вони не мають рації. Люди зрілого віку більше усвідомлюють, що досить часто, бажаючи того чи ні, доводиться йти на поступки, шукати компроміси і відмовлятися від чого-небудь на користь інших. Щодо наполегливості або напористості, можна відзначити, що виявлена динаміка може бути пов'язана з тим, що молоді люди більше виявляють ініціативу, наполегливість,

самостійно ставлять перед собою цілі і рішуче їх домагаються. З віком же така напористість поступово знижується, оскільки у людей літнього віку вже немає необхідності виявляти ініціативу в різних сферах діяльності, тоді як для молодих людей наполегливість, ініціативність, наступальність, тобто виявлення позитивної агресивності необхідні для вдалого навчання, просування кар'єрними сходами тощо.

Конфліктність є інтегральною властивістю особистості. Вона містить такі характеристики як запальність, образливість і підозрілість. Відомо, що молоді люди більш імпульсивні, ніж люди зрілого віку. Вони не вміють стриматися, коли їх незаслужено звинувачують, вони більш дратівливі. Якщо хтось виводить їх з себе, вони не можуть не звертати на це увагу, тобто у них є потреба негайно відреагувати. Молодим людям у конфліктній ситуації важко володіти собою, і вони не можуть не реагувати на критику на свою адресу.

З віком люди стають більш стриманими, негативна енергія, очевидно, переводиться в інше русло. Наприклад, люди стають більш уразливими, про що свідчить зростання з віком показника образливості. Це спостерігається як у вибірках чоловіків, так і жінок. У той час як молоді люди схильні відразу вихлюпувати негативну енергію, своє роздратування чимось на інших, люди старшого віку тримають у собі цей негатив, який виражається в різного роду образах. Чоловіки виявляються більш підозрілими, ніж жінки.

Отже, у чоловіків усі характеристики емоційної сфери виражені менше, ніж у жінок. З віком агресивність у жінок і чоловіків істотно знижується. Агресивність виражена більше у чоловіків, ніж у жінок у всіх вікових групах. Конфліктність знижується з віком, як у чоловіків, так і у жінок.

Період ранньої дорослості характеризується як період «стійкої концептуальної соціалізації», результатом якої стає формування стійких властивостей особистості, стабілізація практично усіх психічних процесів, набуття стійкого характеру [13, 230].

Соціогенез характеру в цей віковий період полягає в тому, що зовнішні

колективні взаємозв'язки переходять у внутрішні ставлення людини до оточуючого світу, стаючи рисами її характеру [13]. Відтак, особлива значущість ранньої дорослості полягає в тому, що відбувається свідомо інтеграція ставлень людини та формування її характеру як системи. Комунікативні властивості дорослої людини, які формуються безпосередньо із взаємовідносин у соціальній групі та закріплюються в практиці соціальної поведінки, стають внутрішньою основою для цілісності характеру, яка забезпечується формуванням рефлексивних властивостей і ставлень людини до самої себе.

Підкреслюючи значення цих властивостей, Б. Ананьєв зауважував, що «вони найбільш інтимно пов'язані з цілями життя й діяльності, ціннісними орієнтаціями, виконуючи функцію саморегуляції та контролю розвитку, сприяючи утворенню й стабілізації єдності особистості» [3].

Узагальнюючи все вищезазначене, можна зробити висновок про те, що період ранньої дорослості характеризується посиленням соціального розвитку особистості, максимальним включенням її в різні сфери суспільних відносин і діяльності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВУ ПОЧУТТЯ РЕВНОЩІВ У МОЛОДИХ ЖІНОК

2.1. Організація дослідження

Романтичні стосунки чоловіків і жінок не завжди складаються ідеально. Зі зростанням свободи у відносинах все частіше з'являються проблеми зрад і ревнощів. Нами було проведено дослідження, у якому було розглянуто феномен ревнощів.

Констатувальний експеримент спрямований на вивчення проявів почуття ревнощів у молодих жінок.

Об'єктом дослідження виступають ревнощі як психологічна категорія.

Предмет дослідження: прояв почуття ревнощів у молодих жінок.

Метою даного дослідження є визначення ревнощів та їх прояву відповідно до рівня довіри, самооцінки та невпевненості.

Для досягнення мети були поставлені такі завдання:

- теоретично обґрунтувати поняття ревнощів як психологічної категорії;
- виявити рівень прояву ревнощів у молодих жінок;
- проаналізувати отримані результати та визначити залежність від рівня довіри, самооцінки та рівня невпевненості;
- провести психокорекційну програму з метою зниження рівня прояву ревнощів у молодих жінок;
- повторно виявити рівень прояву ревнощів у молодих жінок.

Емпіричне дослідження спрямоване на виявлення взаємозв'язків до схильності ревнощів. Для проведення емпіричного дослідження нами були використані наступні методики дослідження:

- Тест на вербальну діагностику самооцінки особистості

М. Мануйлова;

- Тест Шкала довіри М. Розенберга (Методика віри в людей);
- Тест на діагностику ревнощів С. Мамонтова;
- Тест на виявлення невпевненості у собі П. Левіна.

Емпіричне дослідження проводилось серед молодих жінок у віці від 20 до 30 років, у кількості 20 респонденток на базі Класичного приватного університету та ГО Асоціація соціально-психологічного захисту «Опіка».

Дослідження проводилось у декілька етапів.

1. Аналіз літератури з метою виявлення основних проблем предмета дослідження.
2. Відбір стимульного матеріалу.
3. Проведення дослідження.
4. Обробка та аналіз отриманих результатів.
5. Розробка та впровадження тренінгової програми з метою підвищення рівня навчальної мотивації.
6. Повторне проведення дослідження.
7. Обробка та аналіз отриманих результатів.
8. Формулювання висновків.

В узагальненому вигляді можна виділити 3 етапи проведення дослідження і саме на ці етапи ми будемо спиратися надалі.

1. Проведення дослідження та отримання результатів.
2. Розробка та проведення тренінгової програми.
3. Доведення ефективності програми.

Дослідження проводилося протягом трьох тижнів з 24.09.2021р. по 10.10. 2021 р.

З метою реалізації поставлених завдань нами був проведений аналіз різноманітних методик, які спрямовані на вивчення прояву ревнощів у молодих жінок.

Нами були обрані методики, які на наш погляд, найбільш доцільно підходять для виявлення рівня ревнощів у молодих жінок.

Ці методики пройшли апробацію на практиці, вони є валідними та надійними, містять інструкцію для застосування, бланк відповідей та опис інтерпретації результатів.

Тест на вербальну діагностику самооцінки особистості М. Мануйлова застосовується для швидкої оцінки своїх можливостей [22, 210–211]. Людина з завищеною неадекватною самооцінкою не бажає визнавати, що все це – наслідок власних помилок, ліні, недостатності знань, здібностей або неправильної поведінки. Виникає важкий емоційний стан – ефект неадекватності, головною причиною якого є стійкість сформованого стереотипу завищеної оцінки своєї особистості.

Якщо ж висока самооцінка пластична, змінюється відповідно до реального стану справ – збільшується при успіху і знижується при невдачі, то це може сприяти розвитку особистості, тому що вона змушена докладати максимум зусиль для досягнення поставлених цілей, розвивати власні здібності і волю.

Самооцінка може бути і заниженою, тобто нижче реальних можливостей особистості. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі, боязкості і відсутності дерзання, неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди не ставлять перед собою мети, яку важко досягти, обмежуються вирішенням повсякденних завдань, занадто критичні до себе. Низька самооцінка може призвести до виникнення комплексу неповноцінності.

Занадто висока або занадто низька самооцінки порушують процес саморегуляції, спотворюють самоконтроль. Особливо помітно це виявляється в спілкуванні, де особи з завищеною і заниженою самооцінкою стають джерелом конфліктів.

При завищеній самооцінці конфлікти виникають через зневажливе ставлення до інших людей і звертання до них, занадто різкі і необґрунтовані висловлювання на їх адресу, нетерпимість до чужої думки, прояви зарозумілості і зазнайства. Низька критичність до себе заважає їм навіть помітити, як вони ображають інших незаперечною суджень.

При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність цих людей. Вони дуже вимогливі до себе, і ще більш вимогливі до інших, не вибачають жодного свого промаху чи помилки, схильні постійно підкреслювати недоліки інших. І хоча це робиться з найкращих спонукань, все ж таки це стає причиною конфліктів в силу того, що небагато хто може терпіти систематичне «пиляння». Коли в тобі бачуть лише погане і постійно вказують на це, то виникає ворожість до джерела таких оцінок, думок і дій.

Оскільки самооцінка складається під впливом оцінки навколишніх і, ставши стійкою, змінюється дуже важко. Але все ж таки змінити її можна, змінивши ставлення навколишніх (однолітків, співробітників, викладачів, рідних).

Формування адекватної самооцінки сильно залежить від справедливості оцінки всіх цих людей. Особливо важливо допомогти людині «підняти» неадекватно занижену самооцінку, допомогти їй повірити в себе, у власні можливості, у свою цінність.

Самооцінка особистості – досить стала характеристика людини, що формується в дитинстві і залишається на певному рівні (завищена, нормальна, занижена) протягом всього життя. Але в ній є і динамічна частина, яка змінюється в процесі діяльності людини.

Людина така, якою вона себе уявляє, відчуває і створює. На основі існуючої самооцінки людина кожен день робить вибір як себе поводити, самооцінка забезпечує відносну стабільність особистості і може стати поштовхом до розвитку особистості. Правильна самооцінка підтримує гідність людини і надає йому моральне задоволення.

Адекватне чи неадекватне ставлення до себе може призвести або до гармонізації духу, забезпечуючи розумну впевненість у собі, або до постійного внутрішньособистісного чи міжособистісного конфлікту. Самооцінка у психології – це уявлення людини про власну значущість в діяльності суспільства і оцінка себе і своїх власних якостей і почуттів,

переваг і недоліків, відкрите або закрите їх відображення. В якості основного критерію оцінки виступає система особистісних сенсів людини.

Самооцінку не слід розглядати як потребу в повазі до себе. Насправді, вона є більш фундаментальним почуттям – почуттям любові до себе самого. Люди з високою самооцінкою здатні на глибоке співчуття до себе, навіть у ситуаціях невдачі. Маючи низьку самооцінку, людина бачить власну проблему там, де її немає.

Для визначення рівня самооцінки ми використали методика «Вербальна діагностика самооцінки особистості». Метою методики є виявлення рівня самооцінки особистості.

Дана методика включає в себе 32 твердження (див. Додаток Б). Вона передбачає наступну процедуру проведення: людина обирає з чотирьох варіантів відповідей, найбільш властивий їй («дуже часто», «часто», «рідко», «ніколи»).

Для фіксації відповідей респондентам був запропонований бланк, робота з яким проводилась індивідуально. Інструкція по заповненню була представлена на бланках з питаннями.

Обробка заповнених бланків проводилась за допомогою ключа. Для оцінювання отриманих результатів використовувалися норми, розроблені авторами методики.

Підрахування балів відбувалося за схемою:

- «дуже часто» – 4 бали,
- «часто» – 3 бали,
- «рідко» – 2 бали,
- «ніколи» – 0 балів.

Після відповіді на питання підраховувався сумарний бал по всім відповідям (можливий діапазон тестового балу від 0 до 128 балів). Сумарні бали тесту розбиваються на 3 рівні:

– 0 – 25 балів свідчать про високий рівень самооцінки, при якому людина, як правило, впевнена у собі, правильно реагує на зауваження інших

рідко сумнівається в необхідності своїх дій.

– 6 – 45 балів – показник середнього рівня самооцінки, людина рідко страждає комплексом неповноцінності, лише час від часу намагається підлаштуватися під думку інших.

– 46 – 128 балів – низький рівень самооцінки, людина хворобливо сприймає критичні зауваження, не впевнена у собі.

Методика «Віра в людей» або ще її називають Шкала довіри М. Розенберга оцінює загальну довіру до людей та людства в цілому. Довіра в міжособистісних відносинах є одним з ключових моментів спілкування, що сприяє ефективній взаємодії та розвитку особистості.

Довіра є абсолютно необхідною умовою для розвитку та поглиблення стосунків між людьми. У міру того, як двоє людей продовжують довіряти одне одному й саморозкриватися, стосунки між ними поглиблюються. Довіра є фундаментальною умовою взаємодії людини зі світом.

Довіра може виникнути між людьми лише на основі відкритих, щирих, розмов і вчинків. Дуже важливо, щоб в разі конфліктних ситуацій люди акцентували увагу на власних почуттях, а вміли вислухати іншого.

Крім того, пара повинна ділитися один з одним своїми бажаннями, ідеями та планами. Дуже добре, коли чоловіка і жінку крім любові пов'язують спільні інтереси та друзі. Якщо чоловік хоча б трохи знайомий з оточенням своєї обранниці, причин для недовіри стане набагато менше.

Недовіра виникає в умовах невизначеності та неможливості контролю, а довіра є станом відкритості. Надлишок довіри може іноді причинити значну шкоду, а оптимальний рівень недовіри – суттєву користь.

Як відомо базова довіра формується ще в дитинстві, і являється фундаментом для успішного життєвого шляху.

Тест Шкала довіри М. Розенберга (Методика віри в людей). Експрес діагностика представлена у Додатку В.

Інструкція:

Уважно прочитати запропоновані пари суджень опитувальника. Оберіть одну відповідь, одне з тверджень, яке на вашу думку вірне і відповідає вашому уявленню про себе та про інших.

Таким чином ми маємо ключі до тесту на довіру. Обробка результатів відповідей:

– 1 – а,

– 2 – а,

– 3 – в.

Якщо відповіді збігаються з ключем то це оцінюється в 1 бал, якщо не співпадає – ставимо 0 балів.

Інтерпретація (розшифровка) результатів тесту:

- 1 бал і менше – свідчить про низький рівень довіри;
- 2 бали – означає середній рівень довіри;
- 3 бали – високий показник довіри.

Тест на ревності [41, с. 121–124] доцільно провести з метою виявлення вашого ступеню прояву даного емоційного стану. Оскільки у реальних людських взаємовідносинах ревності відіграють особливу значущу роль. Вчені, влаштовували різноманітні соціологічні опитування, намагалися скласти загальне уявлення про те чи всі люди хоча б раз у житті відчували почуття ревності, а також як би вони себе повели, якщо їх партнер зрадив би їм. Адже саме зрада ранить як найбільш болючіше.

В наш час про ревності дуже багато написано, а ще більше сказано. Ця та тема, яка є актуальною для нас завжди. Мабуть кожен переживав це відчуття і кожен знає, як воно буває. Більшість людей говорять про те що це погано, проблема і взагалі з цим треба боротись якомога сильніше.

Для початку пропоную пройти тест та дізнатися рівень своїх ревностей. Отже чи властиве вам це почуття?

Тест опитувальник «Ревниві ви?» складається з 12 питань, на які пропонується обрати одну із трьох запропонованих відповідей. Бланк опитувальника з ключем і інструкцією представлений в Додатку Г.

Якщо ви набрали від 12 до 20 балів. Такий спокій, безумовно, захоплює, хоча з боку може здаватися, що вам на все начхати. Пам'ятайте, що іноді всплеск емоцій, бурхливе вираження почуттів, прояв власницьких реакцій можуть привнести цікаві нотки пристрасті у ваші стосунки.

Від 21 до 26 балів. Ви ревниві, але виникає почуття дає вам стимул розвивати відносини. У скарбничку вашого розвитку – книги «П'ять мов любові», «Кому дати яблуко?», «Чому чоловіки брешуть, а жінки ревуть».

Від 27 до 36 балів. Отелло в порівнянні з вами – немовля. Ви – надмірно владна натура, яка бажає занадто багато чого. А може бути, це все від невпевненості: у почуттях, у партнері, в собі. Запитайте себе, чого ж ви боїтеся насправді, і постарайтеся направити свою енергію в продуктивне русло – наприклад, займіться спортом.

Таким чином, з вище наведеного тесту випливає необхідність проведення діагностики на невпевненість, адже вона нерозривно пов'язана з проявом ревнощів, і можливо саме через неї молоді жінки і страждають на ревнощі.

Звідки взагалі береться невпевненість в собі? Як і багато інших напастей, вона часто формується в дитинстві, коли знання про світ і про себе здебільше складаються з чужих оцінок, а не з реальних фактів. Для того, щоб невпевненість в собі пустила коріння, треба потерпіти яку-небудь невдачу. Яка буде бурхливо сприйнята або вами, або оточуючими.

Кожному з нас доводилося переживати невдачі або чути невисокі оцінки власних здібностей. Чому ж одних не позбавляють сил сплески невпевненості в собі, а інших вони просто паралізують?

Теорій із цього приводу досить – як чисто фізіологічних, так і психологічних. Одні пояснюють невпевненість в собі тим, що в корі головного мозку невпевненої в собі людини процеси гальмування

переважають над процесами збудження. Інші зводять справу до уміння адаптуватися до життя і взаємодіяти: якщо людина не здатна правильно ставити цілі, співвідносити їх із зовнішніми обставинами і позитивно оцінювати свої результати – то це і є невпевненість в собі.

Почуття невпевненості чинить негативний вплив на всі сфери життєдіяльності людини, заважаючи йому в кар'єрному зростанні, у побудові міжособистісних контактів і створення сім'ї, а також сприяє накопиченню негативних емоцій, що з часом призводить до хронічного стресу і депресивного стану.

Крім того, прогресування подібного почуття може привести не тільки до порушення психологічного здоров'я особистості, але й сприяти розвитку у людини хронічних захворювань (найчастіше, у невпевнених людей діагностують порушення серцево-судинної та травної системи, а також неврологічні захворювання).

Тому людям, які невпевнені в собі, не слід пускати на самоплив подібну ситуацію, а зайнятися саморозвитком, постаратися підвищити свою самооцінку і полюбити себе, що сприятиме формуванню впевненості.

Про те, що у людини може бути сформоване почуття невпевненості, можна говорити якщо:

- він залежний від думки, дій та рішень інших людей;
- прагне уникати відповідальності;
- відрізняється пасивністю і не любить проявляти ініціативність;
- у нього можуть з'являтися страхи, які пов'язані з міжособистісними контактами і побудовою взаємин (боїться можливості несхвалення з боку оточуючих, уникає оцінки своїх дій, намагається не потрапляти в центр подій, сторониться уваги до своєї персони і боїться почути відмову);
- характерний низький рівень самооцінки;
- не відрізняється схильністю спонтанно проявляти свої бажання та емоції;
- в якості психологічного захисту може проявлятися надмірна

самовпевненість;

– у нього спостерігаються труднощі у визначенні кордонів у спілкуванні й контактах (наприклад, людині складно як відмовити іншому, так і щось попросити).

Тест на виявлення рівня невпевненості в собі призначений для діагностики невпевненості респондента в собі.

Інструкція тесту полягає в наступному: серед представленого ряду тверджень, які відображають досвід, сприйняття та вчинки. Кожне з цих тверджень може більш менш відноситися до будь-якої людини.

Треба відповісти у якій мірі це розповсюджується на вас, обравши відповідний варіант відповіді. Дана методика складається з 32 тверджень і представлена у Додатку Д.

Обробка результатів тесту полягає в наступному:

за кожен відповідь

- а – 3 бали,
- б – 2 бали,
- с – 1 бали,
- d – 0 балів.

Можна виділити десять рівнів невпевненості у собі:

- перший рівень від 0 до 28,
- другий рівень від 29 до 40,
- третій рівень від 41 до 52,
- четвертий рівень від 53 до 64,
- п'ятий рівень від 65 до 76,
- шостий рівень від 77 до 88,
- сьомий рівень від 89 до 100,
- восьмий рівень від 101 до 112,
- дев'ятий рівень від 113 до 124,
- десятий рівень більше 125.

Якщо невпевненість в собі перевищує четвертий рівень доречно буде

назначити респонденту пройти спеціальні психокорекційні тренінги по її підвищенню. Адже від рівня впевненості в собі залежить загальний рівень життя.

Таким чином, цілеспрямована організація експериментального дослідження та комплекс підбраного психодіагностичного інструментарію дасть змогу виявити рівень прояву ревнощів у молодих жінок та розробити, апробувати і перевірити ефективність психокорекційної програми як засобу корекції емоційного стану.

2.2. Аналіз результатів дослідження прояву почуття ревнощів у молодих жінок

У результаті дослідження за вказаними вище методиками були отримані кількісні та якісні експериментальні дані.

Результати другого етапу дослідження щодо виявлення прояву ревнощів у молодих жінок дозволили зробити наступний аналіз.

Першим було проведено тест на вербальну діагностику самооцінки, який дозволив розділити опитуваних на 3 групи.

Всього в дослідженні брало участь 20 молодих жінок, серед яких з високим рівнем самооцінки виявилось 10% опитуваних жінок, з середнім рівнем – 40%, а з низьким рівнем самооцінки 50% молодих жінок.

Отримані результати представлені на рис. 2.1.

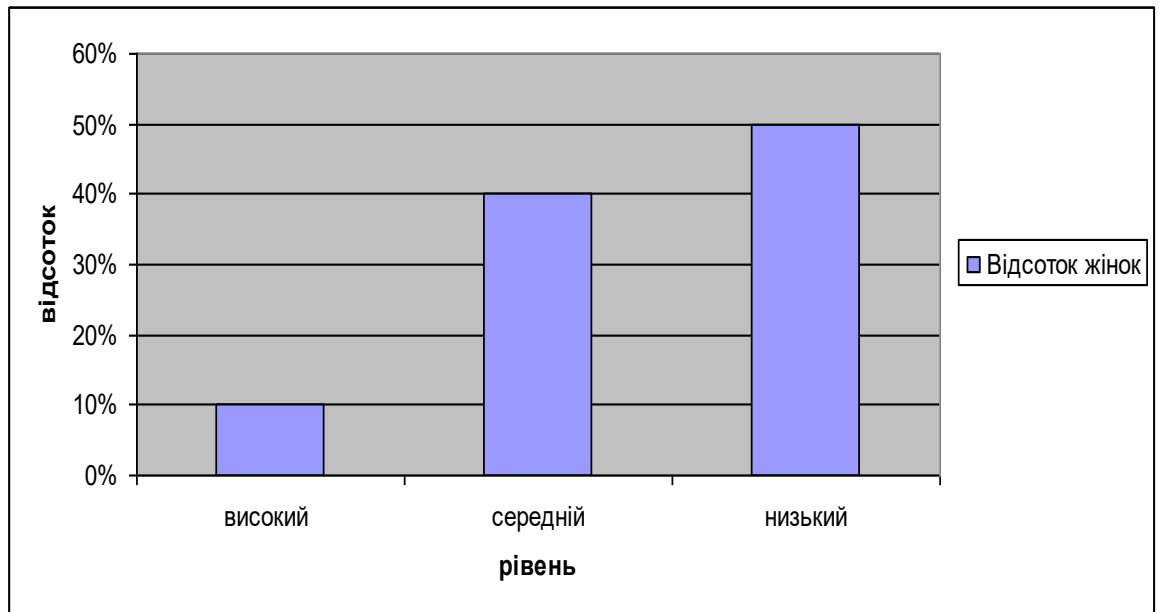


Рис. 2.1. Рівень самооцінки

На основі отриманих результатів дослідження про першу групу жінок, які як виявилось мають високий рівень самооцінки можна сказати наступне, що вони впевнені у собі, коректно реагують на зауваження оточуючих, відчувають себе комфортно.

Жодна з опитуваних не сказала що вона боїться мати кумедний вигляд (виглядати гупо), що вона боїться виступати перед незнайомцями, що їй не вистачає впевненості та комунікабельності в собі, що її життя марне, їм не важливо що про них говорять оточуючі. Все це свідчить про впевненість у собі у своїх силах.

Жінки другої групи, які виявилися із середнім, точніше сказати, з достатнім рівнем самооцінки рідко страждають комплексом неповноцінності, знаходяться у стані психологічного комфорту, час від часу намагаються підлаштуватися під інших людей.

Більшість жінок на тест опитувальника відповіли, що вони думають про те, чого від них очікують колеги, відчувають свою відповідальність у роботі, деяким хочеться щоб їх частіше підбадьорювали, деякі з опитуваних вважають себе сором'язливими, та менш за інших ініціативними. Але жодна з опитуваних не відповіла, що вважає своє життя марне, або начеб то вони

відчувають що має статися якась неприємність. Це свідчить про те що тривожності в них не спостерігається, і все в порядку з їхнім рівнем самооцінки.

І нарешті, остання, третя група жінок з низьким рівнем самооцінки. Частіше відповідали, що їх дуже бентежить що про них думають оточуючі, як відносяться до них люди, часто відчувають себе сором'язливо, відчувають часто себе ніяково коли входять до кімнати з незнайомими людьми, або коли доводиться виступати перед незнайомцями, їм здається що вони часто допускають помилок, вони вважають що не вміють правильно спілкуватися, їм здається що оточуючі багато від них очікують.

Узагальнюючі отримані результати можна зробити висновок, що жінки з низькою самооцінкою хворобливо сприймають критичні зауваження, вони не впевненні у собі, саме для них необхідно розробляти психокорекційну програму по підвищенню рівня самооцінки.

Наступним тестом ми виявили який рівень довіри переважає у опитуваних молодих жінок. Нами було виявлено, що переважній меншості властивий високий рівень довіри.

Після проведення тесту на довіру опитуваних жінок можна розділити також на 3 групи, а саме на жінок з високим, середнім та низьким рівнем довіри.

Отже, переходячи до цифр, отриманих в результаті проведення тесту були отримані наступні показники довіри. Жінок з високим рівнем довіри виявилось лише 10%, з середнім рівнем – 40%, а з низьким рівнем довіри 50%.

Це свідчить про те, що в опитуваних молодих жінок переважній більшості властива недовіра до оточуючих. Переважна більшість респонденток відповіли, що під час взаємодії з іншими треба бути дуже обережним, лише 4 респондентки відповіли що можна довіряти більшості людей. Більшість опитуваних, а саме 12 жінок вважають, що інші люди частіше за все думають лише про себе, а не прагнуть бути корисними для

інших, такої думки дотримується лише 8 опитувальниці. А те що більшість людей частіше за все прагнуть обманути, аніж вести себе чесно, так вважає 14 респонденток. Всі ці результати пов'язані з низьким рівнем власної оцінки, негативним минулим досвідом, а найголовніше з невпевненістю у собі. Отримані результати представлені на рис. 2.2.

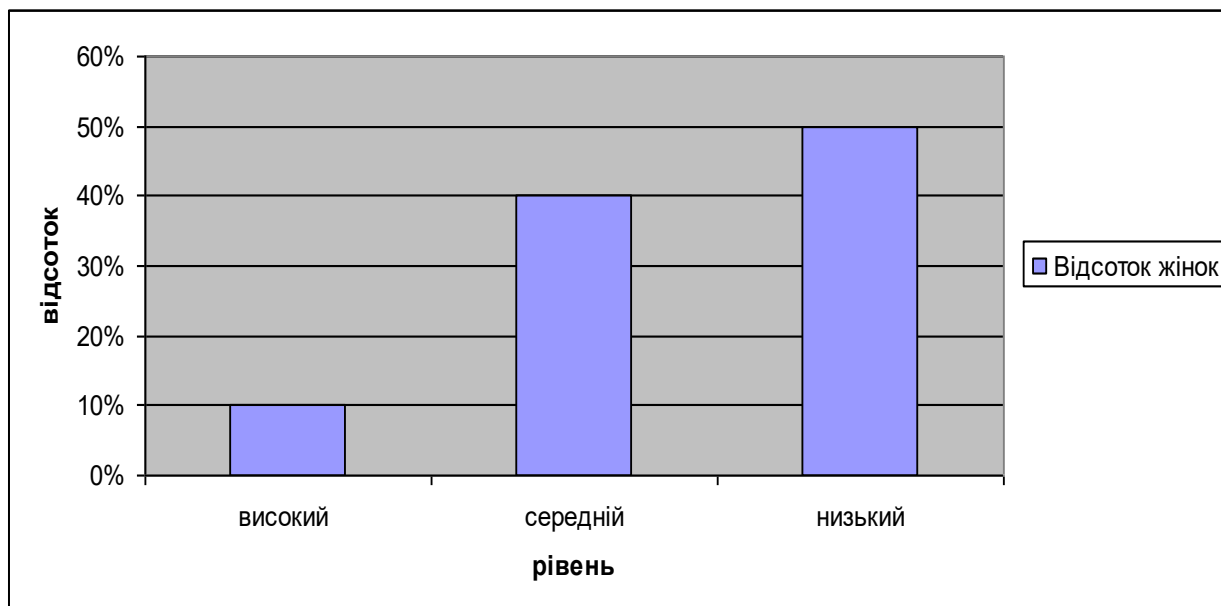


Рис. 2.2. Рівень довіри

Людам з низьким рівнем довіри вкрай складно довіряти оточуючим, а ревності безпосередньо пов'язані з рівнем довіри, таким чином можна спрогнозувати, що серед наших молодих жінок, які взяли участь в опитуванні, переважна більшість буде ревнива. Основуючись на цьому факті можна сказати що цій групі жінок необхідно підвищувати рівень довіри, який в свою чергу буде понижувати рівень почуття ревності.

Тепер перейдемо безпосередньо до аналізу результатів тесту на ревності. Серед опитуваних жінок лише 20% виявилось не ревних, 50% жінок з середнім рівнем прояву ревності, а 30% вкрай ревних, з високим рівнем прояву ревності.

Отримані результати свідчать про те що серед опитуваних жінок переважна більшість ревних. Не ревних виявилось лише 20%, про них можна сказати що тільки вони впевнені у собі, в них високий рівень

самооцінки, вони довіряють своєму партнеру та оточуючим. Разом з цим можна сказати що їх цілком влаштовує їхня зовнішність, здібності та таланти, в них стійкий емоційний стан. Що стосується тих респонденток яким виявилися властиві ревності, їм можна порадити визначити який саме внутрішній фактор супроводжував їх виникненню, чи то занижена самооцінка лягла в основу їх виникнення, чи то гострих страх втрати коханого, або можливо це загострений егоїзм і честолюбство.

Отримані результати представлені на рис. 2.3.

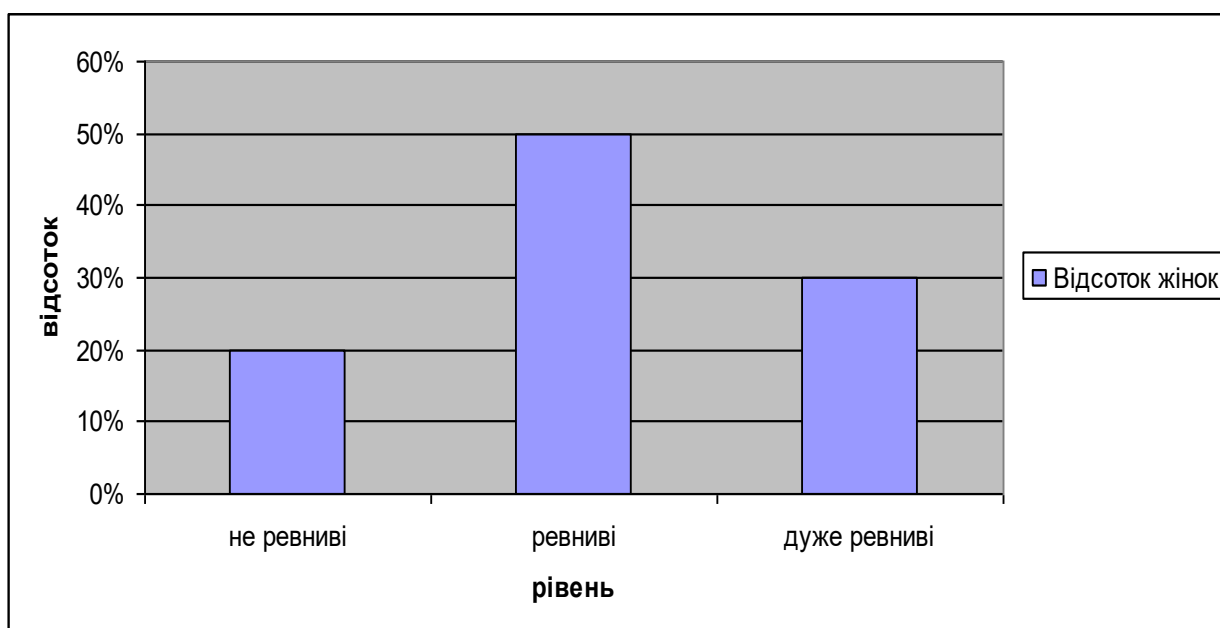


Рис. 2.3. Прояв ревностей

Але найголовнішим фактором залишається саме рівень довіри, який ми виявили раніше. Отже жінкам з високим рівнем прояву ревностей можна порадити пройти тренінгову програму по підвищенню самооцінки, впевненості у собі та рівня довіри. Ці три складові тісно пов'язані між собою, посилюючи чи понижуючи одну з них можна одночасно впливати на рівень прояву інших.

Тест на виявлення почуття непевненості у собі показав, що більшість опитуваних жінок, а саме 60% знаходяться на четвертому рівні непевненості, це середній, передостанній, допустимий рівень непевненості, 30% з низьким рівнем, який також можна віднести до середнього

допустимого, 10% жінок з високим рівнем невпевненості.

Виходячи з отриманих результатів можна сказати що у переважної більшості жінок нормальний рівень впевненості у собі і їм можна не проходити корекційну тренінгову програму. А для залишившихся 10% жінок необхідно боротися з невпевненістю в собі. Для них характерні наступні характеристики, вони постійно порівнюють себе з ідеалами і кумирами, легко піддаються самокритиці, ставлять дуже високі нереальні цілі, неадекватно завищенні вимоги. Їм можна порадити звертати увагу не тільки на свої недоліки, але й навчитися виявляти переваги, якомога частіше хвалити себе і навчитися приймати компліменти від інших людей. Потрібно розвивати в собі звичку відстоювати свою думку і приймати рішення. Потрібно навчитися любити і поважати себе. Слід займатися самопізнанням і саморозвитком.

Отримані результати за тестом на рівень невпевненості зображено на рис. 2.4.

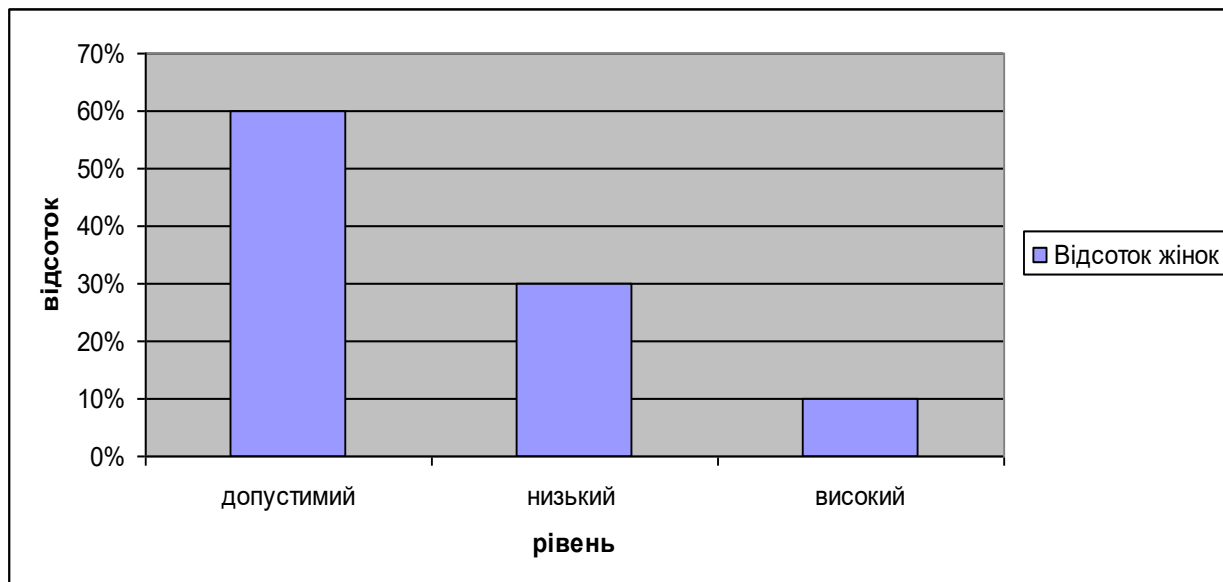


Рис. 2.4. Рівень невпевненості

Якщо ж не вийде самостійно впоратися з почуттям невпевненості в собі, тоді варто звернутися за професійною консультацією до психолога або психотерапевта. Вони зможуть розробити індивідуальну програму корекції,

враховуючи всі особливості особистості і конкретні життєві обставини, яка допоможе швидко і ефективно сформувати у людини впевненість у собі.

Саме ця, остання група молодих жінок, з високим рівнем невпевненості у собі, потребує подальшої серйозної і планомірної роботи по зниженню цього показника. Виникає необхідність проведення психокорекційної роботи по підвищенню рівня впевненості у собі.

2.3. Обґрунтування необхідності психологічної корекції прояву почуття ревності у молодих жінок

Поняття «психокорекція» (лат. *correctio* – виправлення, поліпшення) почало застосовуватися з народженням і розвитком практичної психології. У психологічному словнику Б. Мещерякова та В. Зінченка термін «психокорекція» подається у такому визначенні: оптимізація процесу психічного розвитку особистості шляхом формування психологічних новоутворень, розвитку діяльності та оптимізації соціальної ситуації розвитку клієнта [12, 322].

У психологічній енциклопедії корекція визначається як «спрямований психологічний вплив на певні структури психіки з метою забезпечення повноцінного розвитку та функціонування індивіда» [11, 592–593].

І. Дубровіна стверджує, що психокорекція – це наука і практика, метою якої є надання психологічної допомоги щодо подолання недостатнього психічного розвитку [19, 106].

На думку М. Степанова, психокорекція являє собою активну діяльність практичного психолога чи інших спеціалістів, що спрямована на подолання порушення тої чи іншої психічної функції в дорослих [18, 179].

Т. Яценко вважає, що психокорекція – це шлях аналізу цілісних явищ психіки в єдності свідомого і несвідомого аспектів психіки суб'єкта стабілізованих в процесі життєдіяльності, що має на меті актуалізацію внутрішнього потенціалу «Я» суб'єкта шляхом розв'язання особистісних

проблем [16, 20].

В рамках психологічних теорій про психологічну корекцію існують розбіжності відносно її використання:

- як спосіб профілактики нервово-психічних порушень у дітей (А. Співковська [8]);

- як метод психологічного впливу, спрямований на створення оптимальних можливостей і умов розвитку особистісного та інтелектуального потенціалу дитини (Г. Бурменська, О. Караванова, А. Лідерс [8]);

- як сукупність прийомів, які використовує психолог для виправлення психіки чи поведінки психічно здорової людини (Р. Немов [15]);

- як система заходів, спрямованих на виправлення вад психології або поведінки людини за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу (А. Осіпова [46]);

- як форма психолого-педагогічної діяльності, спрямована на виправлення таких тенденцій психічного розвитку, які не відповідають гіпотетичній оптимальній моделі нормального розвитку (І. Дубровіна [19]).

Для того, щоб зрозуміти що саме є психокорекційною роботою звернемося до теорії питання. А. Осіпова [16, 7] у своїх наукових дослідженнях звертає увагу на специфічні риси психокорекції:

- психокорекція зорієнтована на клінічно здорову особистість, яка має у повсякденному житті певні психологічні труднощі, а також на людей, що бажають змінити своє життя чи ставлять за мету розвиток особистості;

- психокорекційний вплив спрямований на сьогодення та майбутнє клієнтів, на розвиток їх особистості та зміну поведінки.

Здійснений аналіз дефініцій психологічної корекції уможливив зробити висновок, що психокорекція – це система методів психологічної допомоги, спрямована на оптимізацію психічного розвитку клінічно здорової особистості, здатної до прогресивних самозмін.

В історії психокорекції, як одного з видів надання психологічної допомоги, виділяють чотири етапи:

- на першому етапі йде мова про виникнення психокорекції як напрямку наукового дослідження;

- другий етап характеризується виникненням теорії та практики психокорекції, яка тісно пов'язана з впровадженням експериментально-психологічних методів в систему психологічних досліджень (М. Монтесорі, А. Граборова, В. Кащенко та ін.);

- третій етап розвитку психокорекції пов'язаний з ім'ям Л. Виготського, який розробив єдину концепцію аномального розвитку, визначив основні напрямки корекції та заклав методологічні поняття психокорекції як самостійного наукового напрямку;

- четвертий етап визначається інтенсивним формуванням практичної психології.

Психокорекційна робота є одним з напрямків діяльності практичного психолога і передбачає доцільно обраний і делікатно здійснюваний активний цілеспрямований психологічний вплив на особистісний, поведінковий та інтелектуальний рівні життєдіяльності особистості. Цей вид психологічної допомоги передбачає пізнання внутрішніх суперечностей, що мають індивідуально-неповторне вираження у конкретній поведінці суб'єкта.

Психокорекція зорієнтована на сьогодення і майбутнє особи, на формування психологічної стійкості молодих жінок. Предметом психокорекції є шляхи і засоби розв'язання психологічних проблем особистості.

При здійсненні психокорекційного впливу, як правило, відбувається втручання в мотиваційну сферу особистості. Виділяють такі психокорекційні впливи як переконування, навіювання, наслідування, підкріплення. Всі вони використовуються як в індивідуальній, так і в груповій психокорекційній роботі.

Особистість виявляється і формується у процесі діяльності. Дотримання такого принципу є важливим під час психологічної корекції молодих жінок. Психокорекційна робота передбачає цілісну, осмислену діяльність, що органічно вписується у систему щоденних життєвих відносин. Психокорекційний процес має здійснюватися з урахуванням основного виду діяльності жінок – у міжособистісних відносинах.

Визначення потреби і доцільності психокорекції залежить від ступеня глибини, стійкості, складності психологічної проблеми. Такі проблеми і труднощі можуть бути відносно автономними та усвідомлюваними жінками, пов'язаними із загостреннями акцентуацій їхнього характеру, формами поведінки, конфліктом, стресом чи потрясінням.

Психокорекція є однією з форм практичної психології, найважливіше завдання якої полягає в наданні допомоги людині в самоактуалізації та самореалізації її внутрішнього потенціалу, досягненні гармонії внутрішнього світу, поліпшенні суб'єктивного самопочуття і зміцненні психічного здоров'я.

Під час її здійснення великою мірою використовують різноманітні психологічні методи і засоби.

Психологічна корекція – спрямований і обґрунтований вплив на певні психологічні структури для забезпечення повноцінного розвитку і функціонування особистості.

Основним змістом психокорекції є подолання психотравмуючих емоційних станів і переживань.

Психокорекція має справу переважно з усвідомлюваними психологічними проблемами людини, тому вони можуть підлягати самоаналізу і самокорекції під керівництвом психолога.

Отже, психокорекція сприяє повноцінному функціонуванню та розвитку особистості шляхом розв'язання її конкретних психологічних проблем, впливу на окремі психологічні структури людини, виконуючи завдання не тільки зміни, а й навчання, формування, розвитку певних сфер

психологічної реальності людини.

Як було вище зазначено, у першому розділі, ревності – це ярке емоційне почуття власності, посилене егоїзмом, бажання безроздільно розпоряджатися іншою людиною, яке зазвичай проявляється в недовірливості і підозрілості.

Варіантів ревності також велика кількість. В одному випадку вона викликає розуміння та узгодження з погляду оточуючих, в іншому – презирство. Тим не менш, існує думка, що ревності корисні для кохання. Деякі психологи взагалі вважають, що ревності відображають рівень притягань особистості, тому боротися з нею шкідливо, оскільки така боротьба знижує конкурентоспроможність людини.

Скоріше за все, справа в пропорціях – адже навіть ліки треба приймати в спеціальних дозах і пропорціях. Так і з ревностями треба бути вкрай уважними.

Наслідки її також бувають найрізноманітніші: вона може підсилювати кохання, змінити її на ненависть, чи навіть вбити взагалі, залишивши після себе байдужість. Для того щоб обґрунтувати необхідність психологічної корекції ревності треба зупинитися саме на негативних наслідках ревності.

По-перше, вони призводять погіршення взаємовідносин між подружжям. Підозри, докори, стеження, сльози та скандали роблять життя двох людей нестерпним, що в решті решт призведе до розлучення, розпаду пари. По-друге, зовнішній прояв ревності негативно впливає на психіку дитини, якщо така є в сім'ї. Діти дуже гостро реагують на відносини між батьками, скандали на підґрунті ревності можуть призвести до виникнення гострих невротичних реакцій у дитини, наслідки яких будуть проявлятися на протязі всього життя. По-третє, ревності через передбачувану зраду одного з партнерів може призвести до зради (вже реальної). Ревності можуть досягати такої сили, що набувають нав'язливого характеру і проявляються в агресивних діях, спрямованих на партнера.

Немаловажним фактором є те що ревності негативно відображаються на нашому здоров'ї. Медики довели, що за шкалою стресів зрада, а тому сюди можна віднести і ревності, класифікують як сильний удар, стрес, шок, подібний втраті близької людини, що вкрай негативно відображається на нашому здоров'ї. Якщо це почуття постійне, то наш організм знаходиться в тривожному стані постійно, викликаючи стрес. А це в свою чергу призводить до порушення роботи мозку.

Якщо ж емоції ревності стримувати, то як наслідок можуть бути виникнути головні болі і підвищений артеріальний тиск, психічний розлад тощо.

Таким чином все вище зазначене доводить, що ревності, не дивлячись на їх близькість до почуття любові, являються далеко не тим почуттям, яке треба плекати і зрощувати в собі.

Ревності частіше за все тільки наслідок нашої слабкості (частіше за все надуманої, уявної). Витоки її криються у низькій самооцінці, у страху втратити близьку людину, об'єкта кохання. Мотивів для ревності може бути безліч, і кожна людина має зрозуміти для себе, який саме лежить в основі її власних ревності. Це може бути низький рівень довіри до оточуючих, низький рівень самооцінки, невпевненість у собі або егоїзм.

Для того щоб впоратися з ревностями «ревнивець» повинен сам захотіти змінитися. Отже якщо в основі ревності лежить низька самооцінка треба її підвищувати, за допомогою спеціальних тренінгових програм.

Якщо ващі ревності основані на невпевненості у собі то також треба проводити відповідні психокорекційні програми по підвищенню впевненості у собі.

Невпевненість в собі, як і будь-який інший стан людини, не може виникати без причини. Тому для того, що б зрозуміти, як побороти в собі невпевненість і яким чином сформуватися впевненість, необхідно зрозуміти, чим же викликано такий стан людини.

Насправді причини невпевненості в собі можуть ховатися як у

фізіологічних і психологічних особливостях людини, так і виникати в процесі його життя в соціумі. Серед найбільш вагомих причин, варто відзначити:

- особливості типу нервової системи;
- копіювання моделі поведінки дорослих у дитячому віці;
- особливості стилю виховання в сім'ї, а потім і в інших соціальних інститутах;
- наявність негативного минулого досвіду.

Для того, щоб відповісти на питання, як побороти в собі невпевненість, людина має спочатку прийняти це і визнати, що подібне почуття заважає йому успішно адаптуватися до навколишньої дійсності і жити в гармонії з іншими людьми. Це необхідно для того, щоб всі подальші дії, спрямовані на розвиток впевненості в собі, були ефективними, так як перший крок до подолання будь-якої проблеми і труднощі – це усвідомлення її наявності та визнання того, що з цим потрібно боротися.

Оскільки почуття невпевненості чинить негативний вплив на всі сфери життєдіяльності людини, заважаючи йому в кар'єрному зростанні, у побудові міжособистісних контактів і створення сім'ї, а також сприяє накопиченню негативних емоцій, що з часом призводить до хронічного стресу і депресивним станом.

Крім того, прогресування подібного почуття може привести не тільки до порушення психологічного здоров'я особистості, але і сприяти розвитку у людини хронічних захворювань (найчастіше, у невпевнених людей діагностують порушення серцево-судинної та травної системи, а також неврологічні захворювання). Тому людям, які невпевнені в собі, не слід пускати на самоплив подібну ситуацію, а зайнятися саморозвитком, постаратися підвищити свою самооцінку і полюбити себе, що сприятиме формуванню впевненості.

Таким чином, молоді жінки з високим рівнем прояву ревнощів потребують проведення психокорекційних тренінгів, з метою зниження рівня прояву ревнощів. Психологічна корекція буде спрямована, перш за все, на

роботу з самооцінкою, також було виявлено, що довіра у відносинах відіграє важливу роль і без неї ми також не обійдемося, та попрацюємо із впевненістю у собі, що в свою чергу призведе до підвищення рівня самооцінки, довіри та підвищенню рівня впевненості у собі.

Необхідністю звернутися за допомогою, особливе місце займає проблема ревнощів. Найбільш розповсюдженою точкою зору серед терапевтів стосовно проблеми ревнощів є та, що це проблема самого «ревнивця». Відповідно до цього робота спеціаліста полягає у спрямуванні клієнта на «перебудову» ставлення до реальності. Консультативна бесіда має базуватися на кількох значущих особливостях, які консультант враховує про взаємодії з клієнтом, у запиті якого є скарги на незадоволеність своїми сімейними стосунками через ревнощі. Серед них наступні:

– особистісні особливості «ревнивця». Відомо, що до переживань чи сумнівів у своїй привабливості більше схильні люди емоційно нестійкі, такі, які мають низьку самооцінку чи епілептоїдні риси характеру. Людина, яка не може опанувати свої страхи та віднайти у собі підкріплюючі мотиви, схильна до ревнощів. Тому психологу більше доведеться працювати з інтимно-особистісною сферою клієнта-ревнивця, аніж з обома членами подружжя.

– загалом у роботі зі стороною, для якої ревнощі є характерною рисою особистості, важливо спонукати клієнта до аналізу своїх почуттів та сприяти звиканню до стану невпевненості, якого не потрібно боятися.

– особистісні риси того, кого ревнують. Змалювати один збірний образ, характерний для людини, яка викликає відчуття ревнощів, практично неможливо. Прийнято вважати, що людина активна, схильна до знайомств, брехні та зі слабо розвиненими моральними принципами, складає враження непостійної та схильної до зради. Звичайно, такі ситуації можуть провокувати недовіру та ревнощі. Проте, це може бути не більше ніж стереотипне уявлення про об'єкт ревнощів, тобто потенційного зрадника. Так приревнувати можливо будь-кого.

– сумісність партнерів стосовно розвитку почуття ревнощів. Наприклад, шлюб чоловіка, який схильний до різних знайомств, зі спокійною, об'єктивною та самодостатньою жінкою, може і не викликати ревнощів. Тому психологу слід оцінити серйозність та реалістичність звинувачень. Адже проблема може бути перебільшена клієнтом.

– ревнощі можуть бути ситуативно обумовленими. Бувають випадки, коли клієнт – «ревнивець» – веде вимушено замкнений спосіб життя, а його партнер вимушений часто спілкуватись з різними людьми і подорожувати. Тоді людина втягується у замкнене коло власних переживань. Замість раціонального пояснення такі емоції доповнюються здогадками і виснажують людину. Але ситуація загалом може не мати реального підґрунтя.

У цілому робота психолога з проблемою ревнощів частіше полягає у аналізі егоїстичних переживань. Людина, яка не бажає втрачати набуте, нібито переживає заздрість до того, хто потенційно може відібрати це. Тому слід створити умови для того, щоб клієнт визначив свої страхи та побоювання стосовно можливих втрат внаслідок ситуації зради. Потім необхідно оцінити значущість вербалізованого. Можливо, цей алгоритм дозволить зняти емоційну напругу та визначити реалістичність підозр клієнта. У разі, якщо припущення стосовно зради матимуть реальне підґрунтя, слід підвести клієнта до конструктивних переговорів.

Таким чином, причин для ревнощів багато і треба підбирати індивідуальні методи роботи до кожного. А що стосується нашої роботи то ми на основі отриманих результатів по тестах, можемо запропонувати психокорекційну роботу для молодих жінок, у яких ми визначили присутність ревнощів в їх емоційному стані.

Важливо відзначити проведені дослідження показує, що психокорекція, як один з видів психологічної допомоги молодим жінкам, має свої особливості. Її найважливіше завдання полягає в наданні допомоги жінкам в самоактуалізації, досягненні гармонії внутрішнього світу, поліпшенні суб'єктивного самопочуття і зміцненні психічного здоров'я. У

психокорекційній діяльності ставиться наголос на свідомій сфері життя жінок: формування установок, позитивних якостей, ціннісних орієнтацій, навичок, позитивного відношення до оточуючого світу тощо.

РОЗДІЛ 3

ПРОЦЕС ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПРОЯВУ ПОЧУТТЯ РЕВНОЩІВ У МОЛОДИХ ЖІНОК

3.1. Психологічна корекція емоційної сфери у молодому віці

Психологічна корекція емоційних порушень – це добре організована система психологічних впливів. В основному вона спрямована на пом'якшення емоційного дискомфорту, підвищення активності і самостійності, усунення вторинних особистісних реакцій, обумовлених емоційними порушеннями, таких як невпевненість у собі, низька самооцінка, підвищена збудливість, тривожна недовірливість та ін.

Значний етап роботи з молодими жінками – корекція самооцінки, рівня самосвідомості, формування емоційної стійкості і саморегуляції. У вітчизняній та зарубіжній психології використовуються різноманітні методи, які допомагають відкоригувати емоційні порушення. Ці методи можна умовно розділити на дві основні групи: групові та індивідуальні. Корекційна робота може проводитися 1-2 рази на тиждень. На кожного заводиться щоденник спостережень, який дозволяє простежити за його поведінкою.

Виділяють певні психологічні методи корекції.

1. Казкотерапія – це найдавніший психологічний і педагогічний метод. Він виявляється ефективний в роботі не тільки з маленькими дітьми, але і з дорослими. У казках описані основи безпечної і творчої життя. Навіть просте читання казки дає дивовижний ефект і допомагає долати життєві труднощі. Сучасному юнаку мало просто прочитати казку, поговорити про її сюжет, про героїв. Казку необхідно осмислити, разом шукати і знаходити прихований сенс – уроки. Казкотерапія – суть її в процесі утворень зв'язків між казковими подіями, героями і поведінкою в реальному житті, тобто це процес перенесення казкових змістів в реальність. У казках можна знайти

повний перелік всіх життєвих проблем і ситуацій [17].

У процесі казкотерапії можна використовувати різні жанри: притчі, билини, міфи, анекдоти та ін.

Типи казок, які використовуються в казкотерапії: художні, народні, авторські, дидактичні, психотерапевтичні, медитативні, психологічні.

Художні казки – їх давня основа – єдність людини і природи несуть у собі важливі ідеї світоустрою:

- оточуючий нас світ – живий;
- всі мають право на власне життя;
- поділ добра і зла і перемога добра;
- все найцінніше дається через випробування, а що далось даром швидко втрачається;
- навколо багато помічників.

Дидактичні казки – вони створюються педагогами для «упаковки» навчального матеріалу. У ролі героїв – цифри, літери. У них розкривається зміст і важливість певних знань.

Психологічні казки – створюються для м'якого впливу на поведінку. Корекційний сенс їх у тому, що відбувається заміщення неефективного стилю поведінки на більш продуктивний, а також пояснення суб'єкту сенсу того, що відбувається. Їх створюють самі психологи.

Психотерапевтичні – це казки лікувальні, що розкривають глибинний зміст подій, що допомагає побачити життя з іншої, прихованої сторони. Багато хто з них присвячені проблемам життя і смерті і т.д.

Медитативні – вони створюються для зняття психо-емоційного напруження для накопичення позитивного досвіду, позитивних моделей взаємин і т.д. У них немає конфліктів і злих героїв. В одних, будуються за типом подорожі. І в інших, вид казки в яких відображені ідеальні відносини між батьками і т.д. [24].

2. Музикотерапія – це особлива форма роботи з використанням музики в будь-якому вигляді. Дослідження впливу музики виявили, що класична,

джазова, народна музика підвищує життєвий тонус людини, активізує її творчі здібності і в цілому сприятливо діють на психіку. Всі види рок-музики діють гнітюче. Різко зменшують обсяг пам'яті, уваги. У мозку утворюються спалахи, аналогічні напади епілепсії. Низькі звуки – стабілізують психіку. Високі звуки – дестабілізують психіку. Зараз активно починають застосовувати колоколотерапію. Сьогодні розроблені цілі пакети програм, в яких підібрані певні музичні твори для лікування хвороб [18].

Музикотерапія застосовна до всіх незалежно від віку, здоров'я або музичних здібностей. Людям з розумовими чи фізичними труднощами, допомагає у подоланні поведінкових проблем, емоційних занепокоєнь і занепокоєнь, пов'язаних з віковим розвитком. Музикотерапія допомагає людям з розумовими чи фізичними вадами, неврологічними проблемами, допомагає літнім людям переживати проблеми гострих або хронічних хвороб. Музикотерапія допомагає полегшенню болю та зменшення нервової напруги. Ефективно показала себе з дітьми та дорослими – жертвами фізичного, сексуального чи емоційного насильства.

Можливості музикотерапії:

- активізувати клієнта, підняти настрій;
- покращення емоційного настрою;
- м'язова релаксація;
- заспокоєння;
- збагачення емоційного світу.

Форми використання музикотерапії:

- на занятті в якості фону;
- при засипанні;
- для виплеску енергії.

Самостійні вправи з музичними інструментами – висловити свої почуття, музику радості, музика страху.

Музикотерапія – це вид арт-терапії, де музика використовується в лікувальних або корекційних цілях. В даний час музикотерапія є цілим

психокорекційним напрямком (у медицині та психології), що мають в своїй основі два аспекти впливу: психосоматичний (у процесі якого здійснюється лікувальний вплив на функції організму) і психотерапевтичне (у процесі якого за допомогою музики здійснюється корекція відхилень в особистісному розвитку, психоемоційному стані) [15].

Музикотерапія є найбільш древньою і природною формою корекції емоційних станів, якою багато людей користуються (свідомо чи ні) – щоб зняти накопичене психічне напруження, заспокоїтися, зосередитися.

У багатьох дослідженнях з музикотерапії (Б. Асаф'єв, Л. Батурина, В. Бехтерєв, А. Борисов, Л. Брусилівський, І. Догель, Г. Кехаушвілі, С. Консторум, С. Корсаков, Л. Мадель, В. Петрушин, І. Тарханов, І. Тьомкін, Г. Шипулін, В. Шушарджан) в якості проявів лікувального і корекційного впливу цього виду арттерапії виділяються наступні:

- регулювання психовегетативних процесів, фізіологічних функцій організму;
- катарсис, регуляція психоемоційного стану;
- підвищення соціальної активності, придбання нових засобів емоційної експресії;
- полегшення засвоєння нових позитивних установок і форм поведінки, корекція комунікативної функції;
- активізація творчих проявів.

Якщо говорити про музикотерапію з точки зору її впливу на фізичну, емоційну та інтелектуальну сфери організму, то, оскільки музика є мовою невербальної комунікації, найбільший ефект досягається у впливі на почуття і настрій людини, послаблюючи негативні переживання в процесі їх катарсичної розрядки під впливом музики [13].

Достоїнствами музикотерапії є:

- абсолютна нешкідливість;
- легкість і простота застосування;
- можливість контролю;

– зменшення необхідності застосування інших лікувальних методик, більш навантажувальних і які віднімають більше часу.

Враховуючи всі механізми впливу музики на людину, музична терапія застосовна до всіх незалежно від віку, здоров'я або музичних здібностей, оскільки.

1) вплив музики на клітинному рівні дозволяє говорити про глибинний вплив на мозкові структури і на весь організм людини. Тому використання музики під час психокорекції допоможе забезпечити більш ефективні канали зв'язку з тілесною сферою людини і з різними рівнями її свідомості;

2) музика здатна викликати численні тілесні і рухові реакції в людському організмі. Уміло використовуючи цей механізм, можна гармонізувати і стабілізувати емоційну сферу людини через зміну за допомогою музики його дихання, серцево-судинної діяльності, мозкової активності;

3) з моторно-руховою реакцією на музику пов'язано погавлення в пам'яті минулого досвіду. Музика є ключем до систем людської пам'яті. Це важливо враховувати в процесі психокорекції, коли повернення і воскресіння минулих подій – одне з головних завдань;

4) музика і мова – це родинні, які взаємно впливають один на одного знакові, семіотичні види діяльності. Це дозволяє використовувати музику для стимуляції мовного спілкування в ситуаціях, коли людина не може говорити, а також для розвитку мови;

5) музика несе в собі потужний комунікативний початок, в ній закладені широкі можливості спілкування – це спілкування з особистістю автора, з ліричним героєм твору, а також з усім духовним досвідом людства;

6) музика – це метафора. Метафорична мова зрозуміла будь-якій людині незалежно від віку. Метафори дозволяють торкнутися неусвідомлюваних переживань людини і тому довше зберігаються в пам'яті;

7) у процесі сприйняття музичного твору діє механізм ідентифікації особистості з «ліричним героєм». Це має велике значення особливо для

дитини, так як діти активно ідентифікують себе з оточенням;

8) музика впливає на підсвідомість людини. Музичні архетипи гранично узагальнені, їх розуміння не вимагає спеціальних знань і навичок, вони мають генетичну «вкоріненість» у свідомості людини. Можливо те, що на дитячу підсвідомість вона діє безпосередньо. Несвідомі образи, вступаючи в резонанс з музикою, посилюються і тим самим стають доступними для усвідомлення;

9) музика неминуче пробуджує у слухача активну емоційну реакцію. Первинні емоційно-акустичні одиниці музичної мови впливають на емоційну сферу людини. Це полегшує відреагуванню почуттів під час сеансів психотерапії;

10) у музичному сприйнятті права півкуля мозку відіграє провідну роль;

11) позитивні емоції при музичному прослуховуванні вимагають найвищої діяльності психіки. Болісні і неприємні афекти при цьому піддаються деякої розрядки, знищенню, перетворюються на свою протилежність. Це важливо враховувати при використанні музики в психокорекційній роботі, коли загоєння негативних емоцій стає одним з головних завдань [18].

3. Тілесно-орієнтована терапія – це методи роботи з психікою, через тіло. У походження більшості хвороб і розладів велику роль грає ненормально підвищений емоційний і м'язову напругу, яка є результатом порушення гармонії між людиною і навколишнім світом. Коли баланс порушений, організм починає шукати виходу з важкої ситуації шляхом напруги. Якщо стрес затягується, напруженість наростає – виникає хвороба [7].

Мета цієї терапії:

- зняття психологічної напруги;
- зняття загальмованості, скутості;
- усвідомлення свого тіла, його можливості. Прийняти його, навчитися

ним управляти.

Форма – релаксація призводить до зняття втоми, напруги.

Форма роботи з клієнтами:

- м'язова релаксація за контрастом з напругою;
- м'язова релаксація за поданням. Клієнти приймають позу спокою, включається приємна музика, психолог задає якусь картинку;
- саморегуляція – навчити клієнта допомагати самому собі, познайомити з методами саморегуляції;
- дихальні вправи. Завдання таких вправ: заспокоює нервову систему, гасить емоції, позбавляє від тривожних думок, вчить відчувати і контролювати свої думки;
- йогівські техніки. Розвиває вміння керувати своїм тілом, диханням. Звільняє від стресу або напруги, приносить розслаблення, умиротворення, відкритість до зовнішнього світу. М'язова і психологічна релаксація;
- танцювальна терапія. Засіб самовираження. В основі танцювальної терапії лежить переконання в тому, що наша манера рухатися відображає наші особистісні особливості, тобто існує прямий зв'язок між станом нашої душі, розумом і рухами. Основний акцент робиться на спонтанність, техніка танцювальних рухів не враховується і не важлива, головне тут самовираження. Приводить до свободи виразності рухів. Так само зміцнює сили як на психічному, так і на фізичному рівні. Дає заряд бадьорості та енергії.

4. Арт-терапія – лікування мистецтвом. Мистецтво завжди було для людей джерелом насолоди і задоволення. Методика арт-терапії базується на переконанні. Що внутрішнє «Я» людини відбивається в його малюнках щоразу, коли він про це не думає, тобто малює спонтанно. Образи художньої творчості відбивають усі види підсвідомих процесів: страхи, внутрішні конфлікти, сні і т.д. [14].

Існує два напрями арт-терапії.

- сприйняття готового твору мистецтва. Тут важливо спонукати людину висловлювати свої почуття виникли при розгляданні. Це дає розвиток і збагачення емоційного світу людини;

- самостійне малювання, в якому людина висловлює світовідчуття і свої емоції.

Арт-терапія – це метод терапії за допомогою художньої творчості. Арт-терапія – один з найбільш м'яких і глибоких методів. Займаючись творчим самовираженням, людина ніби отримує заповнене послання від самої себе, з власної підсвідомості [14].

Арт-терапія може сприяти досягненню наступних цілей:

- дати соціально прийнятний вихід агресії та інших негативних почуттів;

- отримати багатий матеріал для діагностики;

- опрацювати думки і почуття, які знаходяться під забороною або пригнічені. Сконцентрувати увагу на своїх почуттях, відчуттях.

Існують певні форми роботи [17]:

- 1) спонтанне малювання. Видаються папір та засоби малювання. Спеціального завдання не дається. Можна включити спокійну музику. Очі злегка прикриті і рука сама водить по паперу так, як їй хочеться. Це вчить вслухатися в себе, висловлювати свої почуття, подивитися на свій світ зі сторони. Уміння розуміти світ іншого через малюнки;

- 2) асоціативне малювання – це малюнки на тему: «Моя хвороба», «Мій дім» і т.д. Беруться теми з області почуттів і взаємовідносин;

- 3) малювання почуття. Береться секундомір або пісочний годинник, протягом хвилини дивимося на квітку, а потім малюємо не квітка, а свої емоції і відчуття, які ви випробували дивлячись на нього;

- 4) малювання пальцями рук і ніг. Таке малювання дає відчуття насолоди, поняття настрою, зняття скутості;

- 5) малювання музики.

Основні умови занять з арт-терапії. Всі заняття повинні носити невимушений і спонтанний характер на відміну від організованої діяльності. Тут не ставляться такі цілі як наприклад розвиток художньої творчості і художні таланти ролі не грають. Акцент робиться на самовираженні своїх почуттів на своє відчуття.

Ще в 1930-х роках для корекції емоційно-особистісних проблем людини психоаналітиками був запропонований метод арт-терапії. Арт-терапія – це спеціалізована форма психотерапії, заснована на образотворчому мистецтві. Основне завдання арт-терапії полягає у розвитку самовираження і самопізнання людини.

У дослідженнях психологів було давно помічено: малюнки дітей не тільки відображають рівень розумового розвитку та індивідуальні особистісні особливості, але і є своєрідною проєкцією особистості. Малюнок виступає як засіб посилення почуття ідентичності дитини, допомагає дітям пізнати себе і свої здібності.

Р. Альшулер і Е. Крамер виділяють чотири типи зображень, що показують як вікову динаміку розвитку малюнка, так і індивідуально особистісні особливості людини. Це безформні і хаотичні каракулі, схеми, піктограми і власне-художні твори. Каракулі, наприклад, представляючи собою вихідну стадію дитячого малюнка, в більш старшому віці можуть виражати почуття безпорадності й самотності [22].

У схематичних зображеннях і піктограмах в більш старшому віці проєктуються сублімація пригнічених бажань або потреба в захисті. Символічні зображення відображають пригнічені афекти у формі сублімації. У вітчизняній психології методи арт-терапії використовувалися в корекції психічних захворювань у дорослих і неврозів у дітей.

Прагнення малювати притаманне дітям старшого дошкільного віку. Воно свідчить про розвиток образного мислення і потреби виразити себе. Вивчення малюнків дозволяє краще зрозуміти інтереси, захоплення дітей, особливості їхнього темпераменту, переживань внутрішнього світу. Вже сама

переважання сірих тонів і домінування чорного кольору в малюнках підкреслює відсутність життєрадісності, знижений тон настрою, велика кількість страхів, з якими не може впоратися дитина. Навпаки, яскраві, світлі й насичені фарби вказують на активний життєвий тонус і оптимізм. Широки мазки при малюванні фарбами, масштабність, відсутність попередніх начерків і наступних, змінюють первісний сюжет домальовувань, показує впевненість і рішучість. Підвищена збудливість і особливо гіперактивність знаходять своє вираження в нестійкості зображення, його змазаності або у великому числі виразних, але пересічних ліній. При загальмованості, замкнутості і тим більше неспокої діти малюють мало воліючи інші види діяльності [13].

Якщо психолог працює із дорослими у тренінгових групах, метою яких є розвиток емоційної сфери, то у своїй роботі може використати наступні методи:

- техніки і прийоми саморегуляції;
- малюнкові методи;
- психогімнастику;
- рольові та імітаційні ігри та інші методи.

Таким чином, при побудові психокорекційної програми ми будемо спиратися на психологічні методи і форми, які описані у розділі та на принципи системності корекційних вправ; єдності корекції, діагностики та принцип комплексності методів психологічного впливу.

3.2. Розробка та впровадження програми психологічної корекції прояву почуття ревнощів у молодих жінок

Після первинної діагностики емоційної сфери молодих жінок ми приступили до другого етапу нашого дослідження: розробка та проведення психологічної корекційної роботи з підвищення рівня довіри до оточуючих, підвищення рівня впевненості у собі, підвищення самооцінки і нормалізації

емоційного стану взагалі. Програма психологічної корекції (див. Додаток Е).

Вправи психокорекційної програми спрямовано на корекцію емоційних станів молодих жінок на шляху до поліпшення міжособистісних відносин.

Що ж дає нам ретельне виконання психокорекційних програм? Звичайно ж, підвищує рівень саморозкриття, розвиває самосвідомість, організує суб'єкта розібратися в собі, в своїх почуттях та емоційних станах.

Мета корекційної програми – зниження рівня прояву ревнощів у молодих жінок.

Завдання корекційної програми.

1. Знайомство учасників і встановлення контакту між учасниками групи, створення доброзичливої атмосфери.

2. Допомога в адекватному оцінюванні самого себе.

3. Стабілізувати емоційний стан молодих жінок, зняття напруги, зменшення тривоги.

4. Можливість отримання досвіду рефлексії та самоаналізу.

5. Навчити усвідомлювати і виражати свої почуття і відчуття, вміти розслаблятися.

6. Активізації позитивних переживань, навчитися нормалізації емоційної сфери, зняттю негативних емоцій.

7. Формування навичок самоконтролю.

8. Формування адекватної самооцінки.

9. Знімання негативних установок щодо оточення.

10. Формування навичок позитивного спілкування.

Вправи та ігри, включені до тренінгу, були розроблені нами особисто або запозичені в інших авторів О. Лютова, Г. Моніна, Ю. Пахомов, Г. Солдатова, К. Фопель, Н. Цзен й адаптовані відповідно до мети і завдань даної програми.

Цільова аудиторія: молоді жінки.

Чисельність групи: 20 чоловік.

Час: розрахована на 12 годин. У рамках цієї програми передбачено 4

заняття, по 3 години.

Матеріал необхідний для проведення тренінгу:

- ручки;
- аркуша формату А4;
- ватман;
- кольорові олівці;
- стаканчик для води;
- фарби;
- відтворювач музики;
- фломастери.

Передбачуваний результат: знизити рівень прояву ревнощів.

Програма розроблена для поліпшення емоційного стану молодих жінок, а саме для зниження рівня прояву ревнощів у молодих жінок. Так само програма передбачає підвищити рівень самооцінки, рівень впевненості та довіри до оточуючих. Вміти усвідомлювати і виражати свої почуття. Уміння нормалізувати емоційну сферу.

Орієнтиром для проведення корекційної програми є низька самооцінка, низький рівень довіри і невпевненість в собі.

Групові заняття необхідно проводити в просторому приміщенні для створення комфортних умов для учасників заняття.

Деякі частини психологічної програми включають у свої завдання малювання, яке використовується в якості додаткового діагностичного і корекційного засобу. Водночас, музика розглядається як основний фактор психокорекційного впливу.

Програма психологічної корекції для молодих жінок є перспективним і дієвим засобом впливу на їх емоційну сферу. Їх бажання осмислювати не тільки зовнішній світ, а й внутрішній, породжує прагнення вдосконалення й самопізнання, а звідси – самовдосконалення. Робота в тренінговій групі приваблива тим, що в ній реалізуються відразу декілька потреб: потреба в групі однолітків, через яких відбувається процес ідентифікації свого образу.

Крім того ці заняття дають можливість відчутти себе причетними до групи людей зі схожими проблемами.

Психокорекційна програма сприяє ефективному формуванню навичок спілкування, допомагає жінкам краще розібратися в собі у своїй емоційній сфері, отримати досвід рефлексії та самоаналізу.

У традиційній практиці психологічний тренінг має свої етапи проведення, які починаються з процедури знайомства та інформування цілей і продовжуються вибором проблемних ситуацій, ігровими вправами, аналізом групової роботи та процедурами завершення.

Кожне заняття побудоване за певною схемою.

1. Рефлексія особистого самопочуття.
2. Вступне слово тренера.
3. Вправи та психологічні ігри, які відповідають меті даного заняття.
4. Самозвіт учасників про роботу в групі.
5. Домашнє завдання.

Необхідним елементом кожного заняття є одержання від учасників «зворотного зв'язку». У табл. 3.1 представлена структура кожного з занять програми.

Таблиця 3.1

Структура корекційної програми

Заняття	Вид роботи	Час (хв.)
1	2	3
Заняття 1	Вступ	10
(перший день)	Привітання. Знайомство. Вправа. Презентація імені	25
	Правила	15
	Вправа. Емоції та ситуації	15
	Вправа. Репортер	15
	Вправа. Бомбардування позитивними якостями	15
	Вправа. Ти будеш мною, а я – тобою	15
	Вправа. Я впевнена людина	20

Продовження таблиці 3.1

	Підсумки. Враження. Зворотний зв'язок	20
	Домашнє завдання	5
Заняття 2	Привітання	10
(другий день)	Обговорення домашнього завдання	15
	Вправа. Не хочу звалитися, але я	20
	Вправа. Спілкуємося	20
	Вправа. Комплімент	10
	Вправа. Грамота	15
	Вправа. Усе одно ти молодець	25
	Вправа. Усі ми різні	25
	Підсумки. Враження. Зворотний зв'язок	15
	Вправа. Емоційний ланцюжок	15
	Домашнє завдання	5
Заняття 3	Привітання	10
(третій день)	Обговорення домашнього завдання	10
	Вправа. Ти про мене не знаєш, що я...	30
	Вправа. Зоровий контакт	30
	Вправа. Воскова свічка	20
	Вправа. Танок з папірцями	20
	Вправа. Невербальне отримання довіри групи	20
	Підсумки. Враження. Зворотний зв'язок. Вправа Квітка	15
	Домашнє завдання	5
Заняття 4	Привітання	10
(четвертий день)	Вправа. Мій настрій	20
	Вправа. Відгадай	20
	Вправа. Спокійні та агресивні відповіді	20
	Вправа. Склянка	15
	Обговорення домашнього завдання	5
	Вправа. Згода, незгода, оцінка	30
	Вправа. Дихання	5
	Вправа. Ізотерапія	15
	Вправа. Букет	10
	Підсумки. Враження. Зворотний зв'язок	10

Детальний зміст тренінгової програми представлений у Додатку Е.

Таким чином, після проведення тренінгової програми учасники навчилися розпізнавати власні емоційні стани та емоційні стани інших людей, підвищили рівень власної самооцінки та впевненості, а також підвищили рівень довіри, що в свою чергу призвів до пониження прояву ревнощів. А для того щоб перевірити чи ефективний наш тренінг проведемо формувальний експеримент і подивимось, чи змінилися показники.

3.3. Доведення ефективності програми психологічної корекції прояву почуття ревнощів у молодих жінок

У попередніх підрозділах були розглянуті результати констатуючого і формуючого експериментів. У цьому підрозділі, переходячи до контрольного етапу психологічного експерименту, ми розглянемо результати і ефективність реалізації психокорекційної програми прояву ревнощів у молодих жінок.

Після проведення тренінгової психокорекційної роботи було повторно проведено методика віри в людей, Тест на вербальну діагностику самооцінки особистості М. Мануйлова [22, 210–211]; Тест Шкала довіри М. Розенберга (Методика віри в людей); Тест на діагностику ревнощів С. Мамонтова [5, 52–59]; Тест на виявлення невпевненості у собі П. Левін [17], для того, щоб визначити чи змінилися показники по цим тестам. Це в свою чергу дасть можливість судити про ефективність колекційної роботи

Після проведення психокорекційної роботи були отримані такі дані по рівню прояву довіри, які представлені на рис. 3.5.

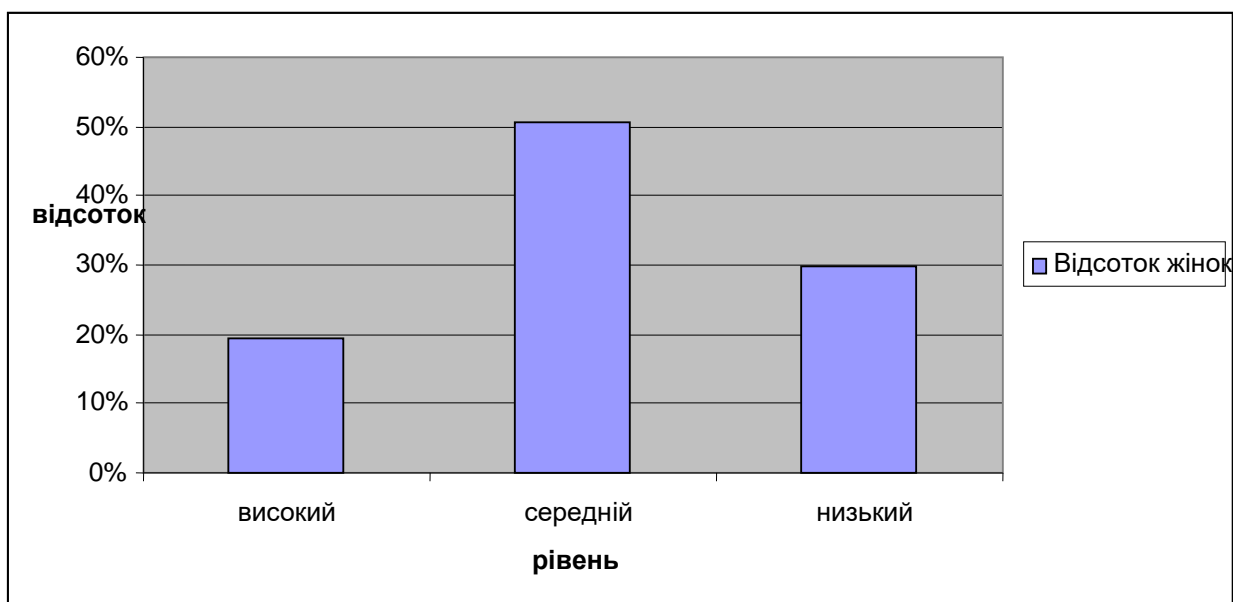


Рис. 3.5. Шкала довіри

Порівняння даних до і після проведення корекційної програми, представлених на рис. 3.2, показує перевагу в позитивній динаміці показників прояву довіри. Це свідчить про те, що раніш властива переважній більшості опитуваних жінок недовіра до оточуючих знизилась. Після проходження тренінгу більшість жінок змінила ставлення щодо оточуючих і вже не вважає що треба з обережністю взаємодіяти з іншими, і разом з цим змінилась і думка про те що більшість людей все ж таки прагнуть бути корисними для інших, а не тільки думають про себе.

Всі ці результати, які ми отримали після проходження повторного тестування жінок свідчать ще й про те, що в них підвищилась самооцінка і впевненість у собі.

Отримані дані за результатами тесту на вербальну діагностику самооцінки особистості до і після тренінгу зображені на рис. 3.6.

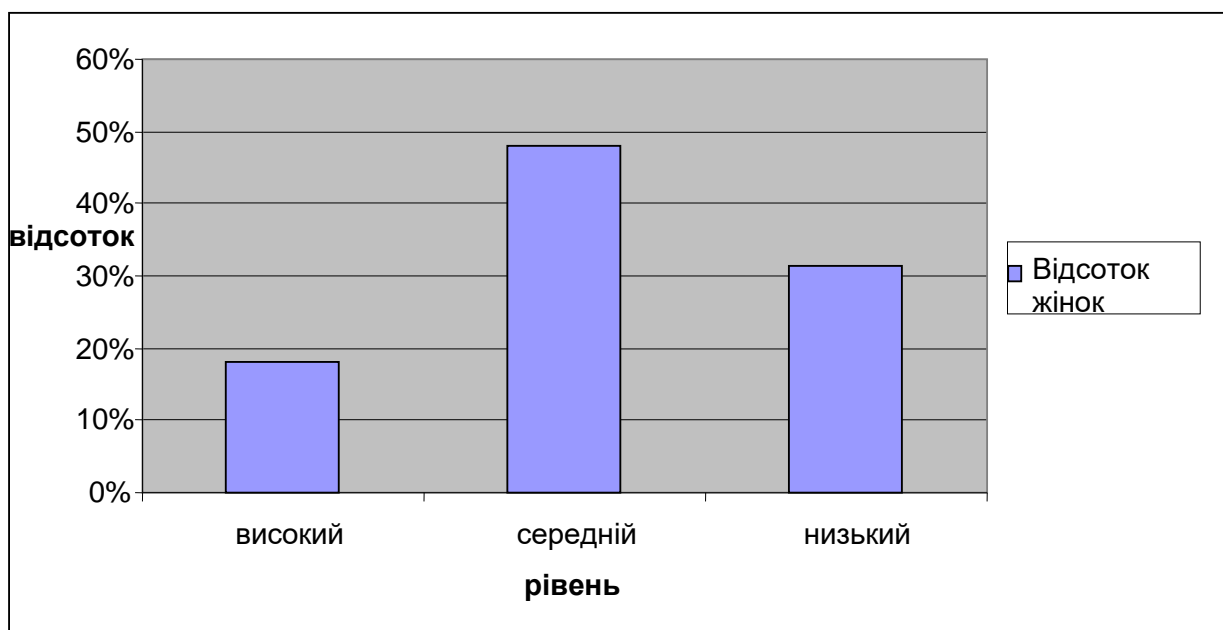


Рис 3.6. Рівень самооцінки

Дійсно, за результатами, які ми бачимо з рис. 3.3 до і після проходження тренінгу, можна зробити висновок, що ситуація значно змінилася в позитивну сторону, більшість жінок після проходження психокорекційної програми підвищили свою самооцінку, переважну більшість перестала турбувати думка оточуючих про них, знизився показник сором'язливості, а також значно менше жінок відповіли що відчувають себе сором'язливо, і що відчувають себе ніяково коли входять до кімнати з незнайомими людьми, або коли доводиться виступати перед незнайомцями, їм вже не здається, що вони часто допускають помилок, вони перестали вважати, що не вміють правильно спілкуватися, і що оточуючі багато від них очікують.

Після проходження тренінгової програми жінкам з низьким рівнем самооцінки вдалося побороти в собі хворобливу реакцію на критичні зауваження. Таким чином, можна з впевненістю сказати, що нам вдалося підвищити рівень самооцінки, знизити симптоми низької самооцінки, ці симптоми стали незначними, в порівнянні з першим етапом проведення аналізу молодих жінок.

Що стосується повторного проходження тесту на почуття невпевненості у собі, то його результати динаміки можна побачити на рис. 3.7.

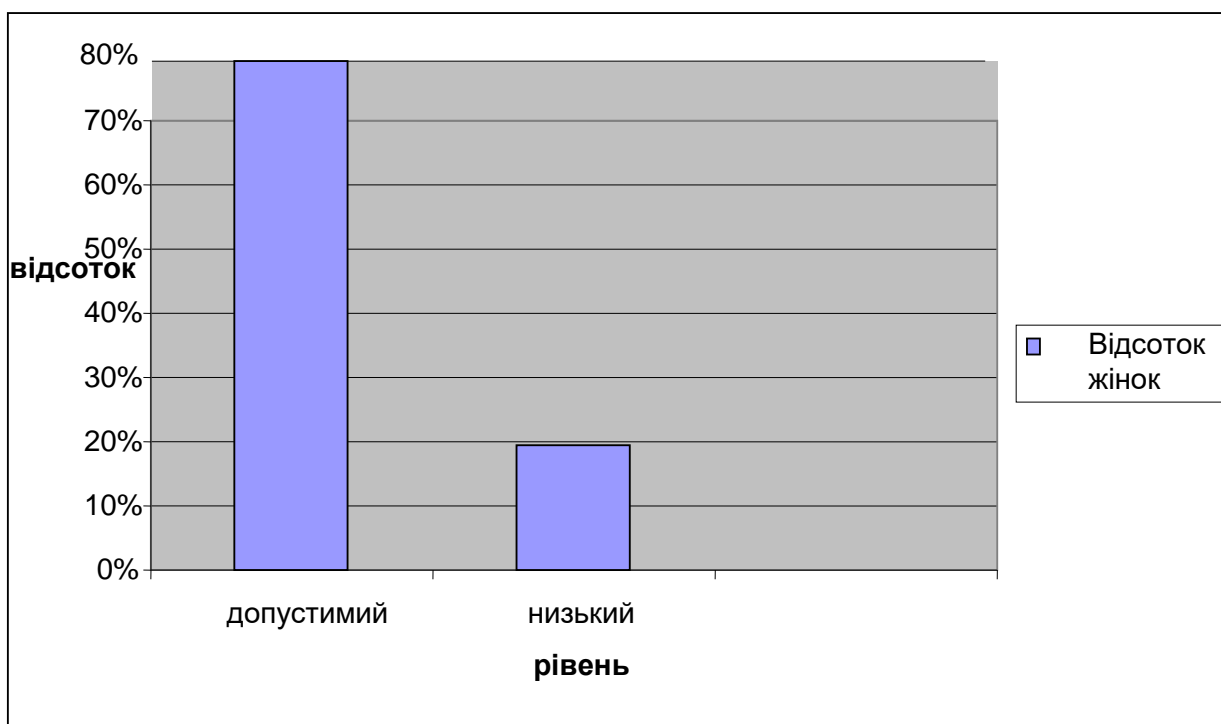


Рис. 3.7. Рівень невпевненості

Як ми бачимо у переважній більшості жінок ще на першому етапі дослідження рівень невпевненості знаходився на допустимому 4 рівні-тобто нормальному, але судячи з показників у тих жінок які не мали впевненість у собі то після проходження психокорекційної програми, таких жінок не стало. Отже тренінгові програма допомогла жінкам позбутися постійного порівняння себе з іншими, з кумирами ідеалами, вони перестали ставити собі нереально високих цілей, завищених вимог, і перестали легко піддаватися самокритиці. Судячи з відповідей на тести жінки стали більшу уваги приділяти свої перевагам, стали частіше себе хвалити і навчилися приймати компліменти. Разом з цим стали розвивати звичку відстоювати власну думку, інтереси і приймати рішення, одним словом здобули впевненість у собі.

Отже нам вдалося позбутися низького рівня прояву невпевненості у молодих жінок, перевести їх на вищий рівень, за допомогою психокорекцій

них вправ і тренінгів.

Тепер перейдемо безпосередньо до аналізу результатів тесту на ревності, який представлений на рис. 3.8.

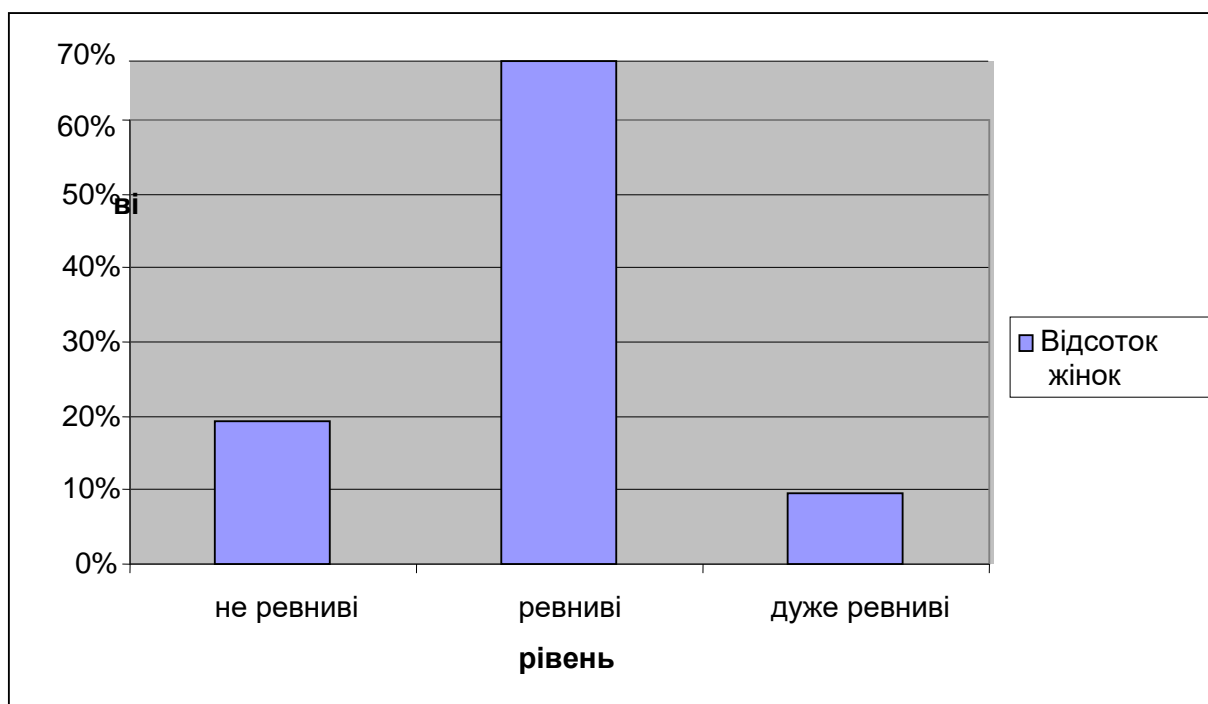


Рис. 3.8. Прояв ревності

Серед опитуваних раніше жінок лише 20% нами було виявлено не ревних, 50% жінок були з середнім рівнем прояву ревності, а 30% вкрай ревних, з високим рівнем прояву ревності. Виходячи з повторно проведених результатів видно що відсоток неревних жінок так і залишився незмінним, це може свідчити про те що все ж таки відсутність чи властивість ревності це генетична властивість цих жінок, а для інших жінок це набуте явище з яким важко впоратись. Але показник вкрай ревних знизився до 10% і це свідчить про те що ефективність і результативність від психокорекційної програми все ж таки є.

Всі ці результати свідчать, що переважній більшості а саме 90% молодих жінок влаштовує їхня зовнішність, здібності та таланти, в них стійкий емоційний стан. Разом з цим можна сказати, що всі вони у більшій чи меншій мірі впевнені у собі, мають високий рівень самооцінки, довіряють

своєму партнеру та оточуючим.

Немаловажним фактором протягом всього тренінгові процесу відіграла музика а саме музичний фон. Відзначається, що переживання музичних вражень позитивно впливають на зміну настрою, емоційної сфери жінки.

Виходячи з результатів отриманих до і після проведення програми вони різні, можна стверджувати, що музика не тільки прилучає слухача до прекрасного, але і здатна надавати оздоровчий вплив на людський організм у цілому. А тренінгова програма в цілому ефективна.

Виходячи з усього вищесказаного, ми можемо зробити висновок, що нам вдалося понизити рівень прояву ревнощів у молодих жінок, стабілізувати їх емоційний стан в цілому. Жінки навчилися усвідомлювати і виражати свої почуття і відчуття, навчилися розслаблятися. Навчилися способу нормалізації емоційного стану і зняттю негативних емоцій.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу теоретично обґрунтувати та експериментально виявити психологічні особливості прояву ревнощів у молодих жінок. За його результатами можна сформулювати такі висновки:

1. Здійснено аналіз наукової літератури до розуміння сутності феномену ревнощів. Під поняттям ревнощі розуміють негативне почуття, що виникає при недостатності уваги, любові, поваги чи симпатії з боку дуже значущої, насамперед коханої, людини, в той час як це уявно або реально отримує від неї хтось інший.

Основними причинами ревнощів є наступні:

- генетична обумовленість;
- невпевненість у собі;
- почуття власності;
- егоїзм;
- криза довіри;
- порушене почуття справедливості.

2. Було виділено наступні психологічні особливості особистості молодих жінок до яких відносять:

- симптоми тривожності й конфліктності;
- низький рівень впевненості у собі;
- низький рівень самооцінки;
- низький рівень довіри до оточуючих.

Саме в цьому віці емоційна сфера жінок найбільш вразлива і потребує пильної уваги й опрацювання. Яка в майбутньому приведе жінок до:

- стабілізації у психофізіологічному, психологічному та соціальному аспектах розвитку;
- реалізації особистісного потенціалу у різних сферах

життєдіяльності;

- стабілізації з подальшим зниженням емоційності.

3. Результати констатувального етапу експерименту показали наступне:

За результатами методики на вербальну діагностику самооцінки особистості М. Мануйлова дозволило розділити опитуваних на 3 групи. Серед яких з високим рівнем самооцінки виявилось лише 10% опитуваних жінок, із середнім рівнем – 40%, а з низьким рівнем самооцінки 50% молодих жінок.

За методикою віри в людей (Шкала довіри М. Розенберга). Жінок з високим рівнем довіри виявилось лише 10%, з середнім рівнем – 40%, а з низьким рівнем довіри 50%. Це свідчить про те, що в опитуваних молодих жінок переважній більшості властива недовіра до оточуючих.

За методикою на діагностику ревнощів С. Мамонтова серед опитуваних жінок лише 20% виявилось не ревливих, 50% жінок з середнім рівнем прояву ревнощів, а 30% вкрай ревливих, з високим рівнем прояву ревнощів. Отримані результати свідчать про те що серед опитуваних жінок переважна більшість ревливих.

За методикою на виявлення невпевненості у собі П. Левіна показав, що більшість опитуваних жінок, а саме 60% знаходяться на четвертому рівні невпевненості, це середній, передостанній, допустимий рівень невпевненості, 30% з низьким рівнем, який також можна віднести до середнього допустимого і лише 10% жінок виявилися з високим рівнем невпевненості. Виходячи з отриманих результатів можна сказати що у переважної більшості жінок нормальний рівень впевненості у собі.

4. За результатами дослідження була розроблена програма по зниженню прояву ревнощів у молодих жінок, мета якої – формування психологічної стійкості молодих жінок. Жінки з високим рівнем прояву ревнощів потребують проходження психокорекційної роботи в цілях стабілізації емоційної сфери, зниження рівня конфліктності й тривожності.

Психокорекція є однією з форм практичної психології, найважливіше

завдання якої полягає в наданні допомоги людині в самоактуалізації та самореалізації її внутрішнього потенціалу, досягненні гармонії внутрішнього світу, поліпшенні суб'єктивного самопочуття і зміцненні психічного здоров'я. Основним змістом психокорекції є подолання психотравмуючих емоційних станів і переживань. За основу були взяті засоби арт-терапії. В програмі реалізовується групова форма роботи. Психокорекційна програма є ефективною і може бути рекомендована для подальшого використання.

Ефективність програми психологічної корекції була зроблена за допомогою підвищення рівня довіри до оточуючих, підвищення рівня впевненості у собі, підвищення самооцінки і нормалізації емоційного стану взагалі. Були порівняні результати учасників програми до корекційної роботи та після неї, які отримані за допомогою методики на вербальну діагностику самооцінки особистості М. Мануйлова, Шкала довіри М. Розенберга, методикою на діагностику ревностів С. Мамонтова, методикою на виявлення невпевненості у собі П. Левіна.

Як показують результати оцінювання за методикою кривої розподілу, існує значима відмінність між результатами до та після проведення психокорекційної роботи. В першу чергу, жінки навчилися розпізнавати власні емоційні стани та емоційні стани інших людей. У переважній більшості жінок відбулися зміни, які сприяли гармонізації емоційного стану, відбулась позитивна динаміка показників самопочуття, які вельми значимі для стану молодих жінок. Це свідчить про те, що жінки розслабилися, тим самим знизили напругу і тривожність, підвищили рівень власної самооцінки та впевненості, а також підвищили рівень довіри, що в свою чергу призвів до пониження прояву ревностів. Також у них з'явилася мотивація на подальші зміни.

Отже, це дає підстави вважати розроблену програму достатньо ефективною.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Наука жити. Київ : port-Royal, 1997. 288 с.
2. Айванхов О. М. Любов і сексуальність. Київ : Просвіта, 2001. С. 46
3. Ананьєв Б. Г. Про проблеми сучасного людинознавства. 2-ге вид. дод. та перероб, 2001. 272 с.
4. Анохін П. К. Психологія емоцій.: Просвітництво, 1993. 209 с.
5. Варій М. Й. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
6. Вілюнас В. К. Психологія емоційних явищ. 1976. 230 с.
7. Вілюнас В. К. Психологія емоцій / В. К. Вілюнас, Ю. Б. Гіппенрейтер, 1984. 288 с.
8. Ємельяненко Л. М. Конфліктологія / Л. М. Ємельяненко, В. М. Петюха, Л. В. Торгової. Київ : КНЕУ, 2003. 315 с.
9. Зарицька В. В. Розвиток самоконтролю як важлива складова формування творчої особистості. *Збірник наукових праць Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького*. 2009. № 3. С. 119–128.
10. Зінченко В. П. Психологічний словник /В. П. Зінченко, Б. Г. Мещерякова: Астрель, 2006. 479 с.
11. Ізард К. Е. Психологія емоцій, 1999. 464 с.
12. Кисельова М. В. Арт-терапія в роботі з дітьми: керівництво для дитячих психологів, педагогів, лікарів та фахівців, які працюють з дітьми: Мова, 2006. 160 с.
13. Кулагіна І. Ю. Вікова психологія: Повний життєвий цикл розвитку людини: Навчальний посібник для вузів / І. Ю. Кулагіна, В. М. Колюцький.: ТЦ «Сфера», з участю «Юрайт», 2001. 464 с.
14. Куттер П. Кохання, ненависть, заздрість, ревності: ВІСН, 1998. 250

с.

15. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапії: підходи, діагностика, система занять : Мова, 2003.- 256 с.

16. Лісовський В. Т. Молодь, кохання, шлюб, сім'я: Наука, 2003. 356

с.

17. Максименко С. Д. Загальна психологія / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко. Київ: МАУП, 2000. 256 с.

18. Малкіна-Пих І. Г. Сімейна терапія: Эксмо, 2005. 687 с.

19. Ребер, А. Великий тлумачний психологічний словник: Віче, АСТ, 2000. 560 с.

20. Рейковський Я. Експериментальна психологія емоцій / Я. Рейковський, О. В. Овчиннікова., 1979. 392 с.52.

21. *Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології, 2006. 713 с.*

22. Савчин М. В. Вікова психологія: Навчальний посібник / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

23. Скрипченко О. В. Загальна психологія. Київ : Каравелла, 2009. 464 с.

24. Спиноза Б. Етика / Б. Спиноза. – Москва : ОГИЗ, 1932. – С. 78.

25. Степанов М. Психологічна енциклопедія. Київ : Академвидавництво, 2006. 424 с.

26. Хайгл-Еверс А. Базисний посібник з психотерапії / А. Хайгл-Еверс, У. Рюгер, Східно-Європейський Інститут Психоаналізу, 2001. 784 с.

27. Шнейдер Л. Б. Психологія сімейних відносин: Курс лекцій: Наука, 2000. С. 50.66.

28. Яценко Т. Психологічні основи групової психокорекції. Київ : Либідь, 1996. 264 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Психологічний зміст і феноменологія реакцій ревнощів (за А. Волковою)

Таблиця А

Критерій класифікації	Види реакцій ревнощів	Опис реакцій ревнощів
Норма - патологія	нормальні	Адекватно відбивають ситуацію в умовах існування реального суперника. Збережено самоконтроль за реакціями ревнощів.
	патологічні	Перекручене відбиття ситуації. Удаваність суперника. Неконтрольованість реакцій ревнощів.
Психологічний зміст реакцій ревнощів	когнітивні	Рефлексія й аналіз причин зради. Простежування генезису й причин зради. Їхня когнітивна атрибуція. Пошук винного.
	афективні	Емоційне, амбівалентне переживання (розпач, страх, ненависть, презирство до себе й партнерові, почуття неповноцінності, любов, надія). Паттерн емоцій визначається індивідуально-типологічними характеристиками особистості.
інтенсивність (глибина та тривалість переживання)	сильне та глибоке	Виникає в умовах сприятливого шлюбу. Підсилюється фактором несподіванки зради, якщо це відбувається вперше. Виникає при сильному страху втратити партнера (при ненадійній прихильності й невротичній любові). Посилення ревнощів пов'язане з особистісними особливостями: інертністю, недостатньою соціальною й комунікативною компетентністю, обмеженістю кола спілкування й соціальних контактів (самітність), тенденцією до ідеалізації відносин, явно вираженим модусом Опис реакцій ревнощів "мати" у стосунках любові (Е. Фромм), завищеною або заниженою самооцінкою особистості, сильною залежністю від партнера в досягненні життєвих цілей (кар'єра, матеріальна забезпеченість).
	помірне	Досвід переживання подружньої зради в історії сімейних відносин. Відкрите каяття совершившего зраду, підтверження стабільності шлюбу й винятковості партнера - чоловіка.

Додаток Б

Тест на вербальную диагностику самооценки личности М. Мануйлова

Инструкция. По каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «редко», или «никогда» в зависимости от того, насколько свойственны вам мысли, описанные в тесте.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность в работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупым.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я необщителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня коллеги.

Подсчет баллов производится по схеме:

- «очень часто» – 4 балла,
- «часто» – 3,
- «редко» – 2,
- «никогда» – 0.

Интерпретация результатов теста

- 0-25 баллов свидетельствуют о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, уверен в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.
- 26-45 баллов – показатель среднего уровня самооценки, человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.
- 46-128 баллов – уровень самооценки низкий, человек болезненно переносит критические замечания, не уверен в себе.

Додаток В

Тест на доверие М. Розенберга

1. Как вы думаете, большинству людей можно доверять или во взаимодействии с другими нужно соблюдать осторожность?

«А». Большинству людей можно доверять.

«В». Во взаимодействии с другими нужно соблюдать осторожность.

1. Могли бы вы сказать, что люди чаще всего стремятся быть полезными другим или они думают только о себе?

«А». Стремятся быть полезными другим.

«В». Думают только о себе.

2. Как вы думаете, большинство людей попытались бы обмануть вас, если бы им представилась такая возможность, или вели бы себя честно?

«А». Попытались бы обмануть, если бы им представилась такая возможность.

«В». Вели бы себя честно.

Ключ к тесту на доверие.

Обработка результатов. 1А, 2А, 3В.

При соответствии ответа испытуемого с ключом он оценивается в 1 балл, при несовпадении – в 0 баллов.

Интерпретация (расшифровка) результатов теста.

1 балл и меньше – низкий показатель доверия;

2 балла – средний показатель доверия;

3 балла – высокий показатель доверия.

Додаток Г

Тест на ревності С. Мамонтова

Оберіть один із запропонованих варіантів відповіді:

1. Яка ваша реакція, коли вона (він) говорить по телефону?

- А. Відразу запитую, з ким говорить.
- Б. Чекаю, поки закінчиться розмова, а потім питаю.
- В. Продовжую займатися своєю справою.

2. Що ви думаєте про любов?

- А. Вона повинна тривати все життя.
- Б. Людина може закохатися кілька разів або в декількох людей.
- В. Любов до кінця життя - утопія.

3. Що ви відчуваєте, коли по необхідності вам доводиться провести ніч поза домом?

- А. Мені неприємно: раптом дружина/чоловік піде розважатися.
- Б. Запропоную розважитися без мене.
- В. Нічого.

4. Приховуєте ви пошту, адресовану вашій дружині (чоловікові)?

- А Ні.
- Б. Тільки якщо це рахунки або інші документи.
- В. Так.

5. Що ви думаєте про минуле своєї другої половини?

- А. Вас охоплює неприємне почуття, коли ви згадуєте про людей, з якими у неї/нього був зв'язок.
- Б. Ви вважаєте за краще не заглиблюватися в ці речі, адже це не має значення.
- В. Ви ніколи про це не замислювалися.

6. Коли потрібно купити ліжко, ви:

- А. Вибираєте ту, що ширше.
- Б. Дозволяєте вирішувати своїй другій половині.
- В. Віддаєте перевагу окремим ліжкам

7. Ви застали свою половину в глибоких роздумах.

- А. Вам буде приємно, якщо ці думки про вас.
- Б. Дізнаєтеся, про що думки - раптом не про вас?
- В. Не думаєте про це.

8. Отримавши докази невірності чоловіка (дружини):

- А. Починаєте відверту розмову.
- Б. Змінюєте самі.
- В. Пропонуєте все забути і повернутися до сімейного вогнища.

9. З плином часу ви помічаєте відчуження:

- А. Думаєте, що це пройде.
- Б. Намагаєтеся знайти причину.
- В. Починаєте уважно спостерігати за її (його) поведінкою, перевіряєте її (його) пошту, прислухаєтеся до телефонних розмов, можете навіть простежити за ним (нею) на вулиці.

10. На вечірці ваша любов фліртує з іншими:

- А. Ну і що?
- Б. Наполягаєте на припиненні цих дурниць.

В. Вирішуєте приділяти вашій половинці більше уваги.

11. Вам належить відлучитись на кілька днів:

- А. Думка про зраду не спадає вам в голову.
- Б. Як можна частіше телефонуйте додому, особливо вночі.
- В. Ви себе часто питаєте, що вона (він) зараз робить.

12. Ваша реакція на сцену ревнощів:

- А. Знаходьте ситуацію смішною і недоречною.
- Б. Вам це лестить і тішить.
- В. Ситуація вносить суєту, але ви в ній - як риба у воді.

Підрахуйте кількість балів за наступною схемою:

1. А-3, Б-2, В-1	7. А-2, Б-3, В-1
2. А-3, Б-1, В-2	8. А-2, Б-1, В-3
3. А-3, Б-2, В-1	9. А-1, Б-2, В-3
4. А-1, Б-2, В-3	10. А-1, Б-3, В-2
5. А-3, Б-2, В-1	11. А-1, Б-3, В-2
6. А-3, Б-2, В-1	12. А-1, Б-2, В-3

Від 12 до 20 балів. Такий спокій, безумовно, захоплює, хоча з боку може здаватися, що вам на все начхати. Пам'ятайте, що іноді сплеск емоцій, бурхливе вираження почуттів, прояв власницьких реакцій можуть привнести цікаві нотки пристрасті у ваші стосунки.

Від 21 до 26 балів. Ви ревниві, але виникає почуття дає вам стимул розвивати відносини. У скарбничку вашого розвитку – книги "П'ять мов любові", "Кому дати яблуко?", "Чому чоловіки брешуть, а жінки ревуть".

Від 27 до 36 балів. Отелло в порівнянні з вами – немовля. Ви – надмірно владна натура, яка бажає занадто багато чого. А може бути, це все від невпевненості: у почуттях, у партнері, в собі. Запитайте себе, чого ж ви боїтеся насправді, і постарайтеся направити свою енергію в продуктивне русло – наприклад, займіться спортом.

Додаток Д

Тест на виявлення невпевненості у собі П. Левіна

Инструкция к тесту

Перед вами ряд утверждений, которые отражают опыт, восприятие, поступки. Каждое из этих утверждений может более или менее относиться к любому человеку. Ответьте, пожалуйста, в какой степени распространяется на Вас данное утверждение, выбрав соответствующий вариант ответа.

ТЕСТ

1. Если в беседе у меня внезапно иссякает тема разговора, то я чувствую себя:
 1. Ужасно неприятно.
 2. Достаточно неудобно.
 3. Несколько неудобно.
 4. Чуть-чуть неприятно, совершенно безразлично.
2. Часто меня мучают сомнения, не испортил ли я какой-нибудь выходкой того впечатления, которое составили обо мне окружающие.
 1. Это я испытываю почти всегда, постоянно.
 2. Это случается со мной часто.
 3. Это бывает со мной не так уж редко.
 4. Это я испытываю очень редко.
3. Если меня застали врасплох и внезапно привлекли к ответу, то я шокирован этим настолько, что вообще не в состоянии спорить.
 1. Да, так бывает почти всегда.
 2. Это случается со мной очень часто.
 3. Это бывает только иногда.
 4. Этого почти никогда не случается.
4. Я чувствую, что много глупее других людей и знаю меньше их. Я испытываю подобное чувство:
 1. Почти всегда.
 2. Очень часто.
 3. Иногда.
 4. Очень редко.
5. Я способен довольно долго скрывать свою досаду, но потом неожиданно мои чувства прорываются весьма бурно.
 1. Да, так случается всегда.
 2. Это бывает со мной очень редко.
 3. Иногда со мной это случается.
 4. Это бывает исключительно редко.
6. Я чувствую себя весьма скованно в отношении с лицами противоположного пола.
 1. Всегда.
 2. Достаточно часто.
 3. Временами.
 4. Очень редко.
7. Попросить о маленьком одолжении, которое не потребует особого времени, мне:

1. Очень неудобно.
 2. Неудобно.
 3. Несколько неудобно.
 4. Не составляет никакого труда.
8. Критика на производстве или в учреждении, направленная в мой адрес, тотчас уничтожает все мои достижения, вместо того, чтобы меня прищипорить.
1. Почти всегда.
 2. Достаточно часто.
 3. Не так уж часто.
 4. Очень редко.
9. Мне кажется, что если бы я, как это делают другие, заявил бы о своих мыслях и желаниях, многие бы разочаровались во мне.
1. Это сильно ко мне относится.
 2. Это относится ко мне в достаточной степени.
 3. Это в некоторой степени относится ко мне.
 4. Это почти ко мне не относится.
10. Потребовать от другого человека то, что причитается мне по справедливости.
1. Почти не в состоянии.
 2. Очень редко в состоянии.
 3. Иной раз удается, иногда часто.
 4. Всегда в состоянии.
11. Я чувствую себя просто отвратительно, когда мне впервые приходится войти в помещение, где уже собрались люди, которые меня станут рассматривать (например, зал ожидания, купе поезда, ресторан).
1. Да, это почти для меня невыносимо.
 2. Это доставляет мне много хлопот.
 3. Это меня немного раздражает.
 4. Это причиняет мне много неудобств.
12. Мне кажется, что мои способности в служебной или производственной деятельности весьма недостаточны.
1. Это ощущение у меня постоянно.
 2. Оно бывает у меня очень часто.
 3. Временами.
 4. Почти никогда.
13. На службе я никогда не могу сказать «нет», если речь идет о выполнении какого-либо дополнительного задания.
1. Это относится ко мне целиком и полностью.
 2. Это относится ко мне во многих случаях.
 3. Это бывает со мной временами.
 4. Этого со мной не бывает.
14. Часто меня критикуют абсолютно несправедливо, что меня глубоко задевает. Это бывает со мной:
1. Почти всегда.
 2. Достаточно часто.
 3. Временами.
 4. Достаточно редко.
15. Если окружающие ждут этого от меня, то я веду себя в манере, абсолютно не соответствующей моему внутреннему «Я».
1. Почти всегда.
 2. Довольно часто.
 3. Иногда.
 4. Никогда.

16. Мне очень трудно просить об одолжении, связанном с какими-либо затратами, одних людей (например, коллег по работе) и много легче других.
1. Это относится ко мне целиком.
 2. Это бывает со мной иногда.
 3. Это бывает со мной очень редко.
 4. Это ко мне совершенно не относится.
17. Меня очень огорчает, что из-за своей внешности я много проигрываю по сравнению с другими людьми.
1. Это относится ко мне целиком и полностью.
 2. Это относится ко мне до известной степени.
 3. Это относится ко мне иногда.
 4. Это ко мне не относится.
18. Я мучаюсь страхами допустить на работе такую ошибку, которая может повлечь за собой неприятные для меня последствия.
1. Постоянно.
 2. Очень часто.
 3. Иногда.
 4. Очень редко.
19. Критику я воспринимаю только из уст одного или нескольких определенных лиц.
1. Это касается меня целиком и полностью.
 2. Это касается меня до известной степени.
 3. Это касается меня в некотором плане.
 4. Это меня совершенно не касается.
20. В каком-либо административном учреждении я чувствую себя настолько скованным, что мне не удается правильно изложить свои требования.
1. Просто всегда.
 2. В большинстве случаев.
 3. Часто.
 4. Иногда.
21. Собственное мое внутреннее «Я» совершенно отлично от тех внешних проявлений, которые я себе разрешаю. Я испытываю это:
1. Почти во всех ситуациях.
 2. Достаточно часто.
 3. Временами.
 4. Иногда.
22. Меня очень злит, что многие люди, с которыми мне постоянно приходится иметь дело, совершенно не придерживаются прописей, не соблюдают правил приличия и не действуют по справедливости.
1. Это касается меня целиком и полностью.
 2. Это бывает часто.
 3. Это меня касается мало.
 4. Это ко мне не относится.
23. Когда мне приходится давать справку незнакомым людям или просто разговаривать с ними, я всегда чувствую себя неуверенным.
1. Очень сильно.
 2. Достаточно.
 3. Несколько.
 4. Никогда этого со мной не бывает.
24. Если меня в чем-нибудь упрекают, то я спешу со всем согласиться, вместо того чтобы спорить.
1. Почти всегда.
 2. Очень часто.

3. Иногда.
 4. Никогда.
25. Общаясь со своим шефом или другими значимыми для меня лицами, я испытываю большое внутреннее беспокойство и стеснение. Это чувство развито у меня:
1. Очень сильно.
 2. Достаточно сильно.
 3. Иногда бывает.
 4. Я его не испытываю.
26. У меня бывает неприятное чувство, что я могу сделать, сказать что-нибудь такое, из-за чего от меня отвернутся или станут презирать люди, мнением которых я очень дорожу.
1. Да, собственно говоря постоянно.
 2. Во многих случаях.
 3. Иногда.
 4. Не бывает.
27. Я чувствую себя обездоленным, так как обладаю некоторым физическим недостатком.
1. Это относится ко мне целиком и полностью.
 2. Это относится ко мне в большей степени.
 3. Это бывает со мной очень редко.
 4. Я не испытываю такого чувства никогда.
28. Даже близким людям я не могу рассказать о том, что мне в них не нравится.
1. Это относится ко мне целиком и полностью.
 2. Это относится ко мне в большей степени.
 3. Это почти ко мне не относится.
 4. Это ко мне не относится.
29. Меня не удовлетворяет то обстоятельство, что обычно я остаюсь в одиночестве, стремясь придать преимущественное значение общественным и производственным задачам перед личными делами.
1. Это относится ко мне целиком и полностью.
 2. Это относится ко мне в большей степени.
 3. Это почти ко мне не относится.
 4. Это ко мне не относится.
30. Только при условии абсолютной необходимости я могу что-либо с кого-нибудь спросить и вступить с этим человеком в спор.
1. Да, это касается меня целиком и полностью.
 2. Это касается меня в достаточной степени.
 3. Это несколько касается меня.
 4. Это ко мне не относится.
31. Мне хотелось в глубине души быть бы чуть-чуть привлекательным для противоположного пола.
1. Да, это относится ко мне целиком и полностью.
 2. Это касается меня в достаточной степени.
 3. Это несколько касается меня.
 4. Это ко мне не относится.
32. Даже в узком кругу знакомых мне людей я чувствую себя очень смущенным.
1. Да, это бывает со мной почти всегда.
 2. Это бывает со мной очень часто.
 3. Это бывает со мной временами.
 4. Это бывает со мной очень редко.
33. Если я не помогу другим людям так, как считаю себя обязанным, я считаю себя дурным человеком.
1. Да, обычно бывает так.
 2. Часто я испытываю подобное чувство.

3. Иногда.
 4. Очень редко.
34. Хотя я обязан делать это по службе, я не могу чего-либо потребовать от коллег или подчиненных.
1. Совсем не в состоянии это сделать или с величайшим трудом.
 2. Только с трудом.
 3. Это мне несколько неприятно.
 4. Без всяких трудностей.
35. В ответ на упреки или нападки я либо уступаю и молча проглатываю обиду, либо защищаюсь резко, громким голосом. Эти противоречия обычны для меня.
1. Особенно типичны.
 2. Характерны для меня до некоторой степени.
 3. Возможны.
 4. Не характерны.
36. Обратиться к другим людям с просьбой, исполнение которой может потребовать каких-либо хлопот, для меня:
1. Представляется абсолютно невозможным.
 2. Связано с большими трудностями.
 3. Несколько затруднительно.
 4. Не очень трудно.
37. Скорее я откажусь от своих собственных планов, чем от выполнения чьей-нибудь просьбы.
1. Это для меня абсолютно типично.
 2. Это характерно для меня в большинстве случаев.
 3. Это со мной бывает.
 4. Этого я о себе не могу сказать.
38. Я никогда не бываю в состоянии высказать критические замечания в адрес определенных лиц, даже если они меня очень раздражают. Это мне мешает.
1. Очень сильно.
 2. Сильно.
 3. Чуть-чуть.
 4. Нисколько.
39. Если я чувствую, что во время работы меня контролируют или просто смотрят, то я становлюсь настолько неуверенным в себе, что именно тогда и допускаю самые грубые ошибки.
1. Это происходит со мной всегда.
 2. Это случается очень часто.
 3. Так бывает, но не очень часто.
 4. Такое случается со мной очень редко.
40. Я очень болезненно отношусь к критике моего поведения или моего внешнего вида.
1. Да, это типично для меня.
 2. Это относится ко мне в достаточной степени.
 3. Такое бывает со мной достаточно редко.
 4. Это для меня абсолютно нетипично.
41. Даже если я вижу, что меня эксплуатируют, то и тогда:
1. Я не могу отказаться.
 2. Мне очень трудно отказаться в этом.
 3. Отказать в просьбе мне стоит некоторых усилий.
 4. Я сознательно отказываюсь выполнить просьбу.
42. Разговаривая с людьми, почитаемыми мной, я сам себе кажусь маленьким и ничтожным.
1. Всегда.

2. Часто.
 3. Иногда.
 4. Редко.
43. Я очень горько упрекаю себя, если мне кажется, что я не обратил должного внимания на чувство другого человека или даже как-то задел его.
1. Да, собственно говоря, так бывает всегда.
 2. Очень часто.
 3. Только изредка.
 4. Вообще очень редко.
44. Если мне приходится говорить в присутствии нескольких человек, например выступать в какой-либо дискуссии, более всего меня страшит сказать что-то неверное.
1. Да, так бывает со мной всегда.
 2. Так бывает в большинстве случаев.
 3. Это почти ко мне не относится.
 4. Это меня абсолютно не касается.
45. Честно говоря, я думаю, что мои способности и возможности недооценивают.
1. Почти всегда.
 2. По крайней мере часто.
 3. Временами.
 4. Никогда.
46. Со мной часто бывает так, что я могу чего-то добиться для других и ничего для себя лично.
1. Это типично для меня.
 2. Так бывает в большинстве случаев.
 3. Это правильно для меня лишь отчасти.
 4. Я вообще не могу этого сказать.
47. Человеку, которому я обязан или благодарен, я не могу отказать, даже в неблагоприятный момент.
1. Да, так бывает со мной всегда.
 2. Да, так бывает со мной часто.
 3. Только в некоторых случаях.
 4. Этого со мной не бывает.
48. Все время я вижу, что окружающие не понимают моих желаний и побуждений.
1. Это относится ко мне целиком и полностью.
 2. Именно так и бывает в большинстве случаев.
 3. Иногда со мной бывает такое.
 4. Со мной этого не бывает.
49. Опасение, что я скажу что-либо нелепое, заставляет меня быть очень сдержанным в присутствии моего шефа, это относится ко мне:
1. Целиком и полностью.
 2. Достаточно сильно.
 3. Иногда.
 4. Редко.
50. Мне встречаются ситуации, в которых я боюсь подвергнуться совершенно обескураживающей критике.
1. Почти каждый день.
 2. Достаточно часто.
 3. Иногда.
 4. Редко.
51. Я абсолютно избегаю вступать с кем-либо в спор, даже если бы это было необходимо.
1. Это полностью соответствует моему характеру.
 2. Так бывает со мной очень часто.

3. Так я веду себя довольно редко.
4. Это не соответствует моему характеру.
52. Вообще я не могу попросить кого-нибудь выполнить какую-либо мою просьбу, в чем бы она не заключалась.
1. Это полностью соответствует моему характеру.
 2. Это в достаточной степени соответствует моему характеру.
 3. Это почти не соответствует моему характеру.
 4. Это не соответствует моему характеру.
53. Если я не могу достичь своей цели добротой или разумом, в душе я не могу заставить себя действовать иначе. Это соответствует моему мнению:
1. Целиком и полностью.
 2. Почти.
 3. В некотором плане.
 4. Не соответствует.
54. Если я чем-либо себя скомпрометирую, я совершенно подавлен и долго не могу прийти в себя.
1. Это совершенно соответствует моему характеру.
 2. Это в достаточной степени соответствует моему характеру.
 3. Это бывает со мной редко.
 4. Это не соответствует моему характеру.
55. Если бы я только захотел, я бы еще смог привести доказательства тех или иных скрытых своих способностей, о которых окружающие вообще не подозревают. Я полагаю, что мог бы сделать нечто подобное:
1. При любом удобном случае.
 2. Достаточно часто.
 3. Иногда.
 4. Очень редко.
56. Критика в чей-либо адрес приносит мне только неприятности.
1. Это абсолютно соответствует моему характеру.
 2. Это соответствует моему характеру до известной степени.
 3. Это бывает со мной редко.
 4. Это не соответствует моему характеру.
57. Если мне приходится воспользоваться чьей-либо помощью или кого-либо за что-либо благодарить, я чувствую себя:
1. В высшей степени неуверенно.
 2. Достаточно неуверенно.
 3. Несколько неловко.
 4. Абсолютно без изменений.

Ключ к тесту

Баллы начисляются по следующей схеме:

- Ответ а – 3 балла, b – 2, с – 1 балл.

Таблицы перевода «сырых» баллов в стандартизированные (стены)

«Сырые» баллы Стены

0-29	1
30-33	2
34-52	3
53-78	4
79-93	5
94-106	6
107-111	7
112-131	8
больше 132	9

Додаток Е

Програма психологічної корекції прояву почуття ревнощів у молодих жінок

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 молодої 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 жесту 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.)*

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'яча 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, чия 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 потіштеся 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.

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»

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.

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 змодельювати 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?

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