

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПОЧУТТЯ РЕВНОЩІВ У ОСІБ,
ЩО ЗНАХОДЯТЬСЯ В СТОСУНКАХ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0530-1
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Білецька Анастасія Костянтинівна
Науковий керівник: Хрустальова М.С.
к.психол.н., доцент кафедри психології
Рецензент: Санакоєва Н.Д., к.філол.н.,
кафедри соціальних комунікацій та
інформаційної діяльності

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« _____ » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____ Білецькій Анастасії Костянтинівні _____

Тема роботи: Особливості прояву почуття ревності у осіб, що знаходяться в стосунках

керівник роботи: Хрустальова М.С. к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 234—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати психологічну літературу з проблеми дослідження, підібрати діагностичний інструментарій, вивчити ступінь прояву ревності в осіб, які перебувають у стосунках, виявити рівень самооцінки та схильності до залежної поведінки у осіб, які перебувають у стосунках та приймають участь у емпіричному дослідженні, виявити взаємозв'язок між проявом ревності і самооцінкою, альтруїзмом, а також із схильністю до залежних стосунків у осіб, які перебувають в них.
перелік графічного матеріалу:

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Хрустальова М.С., доцент		
Розділ 1	Хрустальова М.С., доцент		
Розділ 2	Хрустальова М.С., доцент		
Розділ 3	Хрустальова М.С., доцент		
Висновки	Хрустальова М.С., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень—травень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	травень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	червень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	червень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	червень 2024 р.	Виконано

Студент _____ А.К. Білецька

Керівник роботи _____ М.С. Хрустальова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 54 сторінки, 5 таблиць, 14 джерел.

Об'єкт дослідження: ревнощі в парах

Предмет дослідження: Прояви ревнощів у взаємозв'язку з рівнем самооцінки, схильністю до співзалежних відносин та сферами мотиваційно-потребнісного компоненту у пар, що перебувають у стосунках.

Мета дослідження: виявлення взаємозв'язків між проявом ревнощів й самооцінкою, схильністю до співзалежної поведінки та сферами мотиваційно-потребнісного компоненту у осіб, які перебувають у стосунках.

Гіпотези дослідження: Існують взаємозв'язки між проявом ревнощів із самооцінкою та схильністю до співзалежних відносин; чим нижче рівень самооцінки (впевненості у собі), тим більше вірогідність того, що особа буде більш схильна відчувати ревнощі; ревливими партнерами постають ті, хто має більшу схильність до співзалежних стосунків; прояви ревнощів не залежать від статі особистості; ступінь прояву ревнощів залежатиме від таких компонентів мотиваційно-потребнісної сфери, як альтруїзм і егоїзм.

Методи дослідження: використані такі методи як: аналіз наявної у літературі інформації, синтез та обробка наявної інформації, порівняння показників із висунутими гіпотезами, узагальнення, класифікація й систематизація знань, наявних у психологічній літературі і наукових уявленнях з теми дослідження, а також емпіричне дослідження на базі психодіагностичного інструментарію.

Наукова новизна: проведене дослідження полягає у виявленні співвідношення взаємозв'язків почуття ревнощів з рівнем самооцінки, альтруїзмом та схильності до залежної поведінки (у романтичних пар віком 20-25 років).

Результати дослідження можуть бути використані для розвитку психологічних інтервенцій й терапевтичних підходів до людей, що страждають від надмірного параноїдального почуття ревнощів.

РЕВНОЩІ, САМООЦІНКА, СПІВЗАЛЕЖНІ СТОСУНКИ, КОНВЕНЦІЙНИЙ ШЛЮБ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН.

SUMMARY

Biletska A.K. Features of the manifestation of feelings of jealousy in persons in relationships.

Object of research: Jealousy in couples

Subject of research: Manifestations of jealousy in relation to the level of self-esteem, predisposition to codependent relationships and areas of motivational-need component in couples in relationships.

The purpose of the research: The purpose of the study is to identify the relationship between the manifestation of jealousy and self-esteem, the tendency to codependent behavior and the areas of the motivational-need component in persons who are in relationships.

The hypothesis of the research: There are relationships between the manifestation of jealousy with self-esteem and the tendency to codependent relationships; The lower the level of self-esteem (self-confidence), the more likely it is that the person will be more likely to feel jealous; Jealous partners are those who have a greater propensity for codependent relationships; Manifestations of jealousy do not depend on the gender of the individual; The degree of jealousy will depend on such components of the motivational-need sphere as altruism and selfishness.

Research methods: analysis of the information available in the literature, synthesis and processing of the available information, comparison of indicators with the hypotheses put forward, generalization, classification and systematization of knowledge available in the psychological literature and scientific ideas on the topic of research.; empirical (testing according to psychodiagnostic methods).

A scientific innovation: The study is to identify the relationship between the feeling of jealousy and the level of self-esteem, altruism and the tendency to addictive behavior (in couple aged 20-25 years).

Research results can be used in: The knowledge gained, on the basis of the study, will make it possible to determine. The relationship between the manifestation of jealousy and self-esteem, altruism, as well as the tendency to addictive behavior in persons who are in a relationship or in a conventional marriage will help to figure out how to prevent an increased level of jealousy in couples.

JEALOUSY, SELF-ESTEEM, CO-DEPENDENT RELATIONSHIPS,
CONVENTIONAL MARRIAGE, EMOTIONAL STATE.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ПОЧУТТЯ РЕВНОЩІВ В РІЗНИХ ТИПАХ СТОСУНКІВ.....	12
1.1 Наукові психологічні дослідження та витоки почуття ревнощів.....	12
1.2 Види, типи та етапи ревнощів.....	19
1.3 Симптоми ревнощів, психологічні фактори: роль впливу самооцінки, недовіри, страху та образи на виникнення відчуття ревнощів.....	25
РОЗДІЛ 2 ВПЛИВ РЕВНОЩІВ НА СТОСУНКИ МІЖ ПАРТНЕРАМИ.....	29
2.1 Особливості прояву ревнощів у різних типах стосунків, зокрема в конвенційному шлюбі.....	29
2.2 Вплив ревнощів на спотворення у партнерів сприйняття дійсності.....	34
2.3 Психологічні та фізичні наслідки ревнощів у стосунках.....	38
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ: "ЗАЛЕЖНІСТЬ РІВНЯ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ ВІД САМООЦІНКИ, СХИЛЬНОСТІ ДО СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ ТА МОТИВАЦІЙНО-ПОТРЕБНІСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ.....	40
3.1 Методологія дослідження прояву почуття ревнощів.....	40
3.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	43
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження психологічних складових прояву ревнощів є надзвичайно актуальним у наш час, бо це є однією з причин розставань або розлучень у пар. Згідно статистичним даним 2023 року, в Україні зафіксовано на 17% менше шлюбів, ніж у попередні роки, а також спостерігається тенденція до збільшення кількості розлучень.

Особисто я стала свідком того, що більшість моїх знайомих у тому році вийшли з відносин, а однією із розповсюджених причин стали патологічні ревнощі. Тобто, люди просто вигоріли та втомилися від відносин, у яких систематично панує напруга, недовіра та відсутня гармонія.

Так, можна наголосити, що ревнощі це складний й поширений емоційний стан, коли людина постійно відчуває недовіру до свого партнера, через що впадає у фрустрацію та може мати складнощі із контролем прояву негативних емоцій у бік іншої людини. Ревнощі можуть спровокувати агресивні висловлювання, перманентну занепокоєність щодо стану й ситуації у стосунках партнерів, у результаті чого може виникнути моральне виснаження обох партнерів та завершення їх стосунків. Вони також впливають на якість міжособистісних відносин й можуть нести деструктивний вплив на фізичне й психічне благополуччя людей.

Ревнощі можуть виникати у різних контекстах, включаючи романтичні відносини, сімейні стосунки й навіть робоче середовище.

У даній роботі ми розглянемо всі види, але основна увага буде приділена ревнощам безпосередньо у романтичних стосунках та конвенційному шлюбі. Розуміння психологічних факторів, що лежать у основі почуття ревнощів, може допомогти нам зрозуміти, яким чином виникають негативні емоції від потягів сукупності спектру низки емоційних коливань, як вони впливають на поведінку людини та як взяти їх під контроль.

Це все потрібно задля того, щоб не емоції керували людиною, а людина мала можливість бути вільною й брала під контроль свої емоційні стани.

Дослідження психологічної складової ревнощів у парах допоможе відповісти на такі питання, як:

- Які фактори можуть сприяти виникненню ревнощів?
- Яким чином ревнощі впливають на самооцінку та самопочуття людини?
- Як ревнощі змінюють якість стосунків та спілкування?
- Які психологічні складові підпорядковуються ревнощам?
- Чи існує взаємозв'язок між самооцінкою, схильністю до залежної поведінки та ревнивою людиною?

Саме ці дослідження можуть постати основою для розвитку психологічних інтервенцій й терапевтичних підходів до людей, що страждають від надмірного параноїдального почуття ревнощів.

Відповідно, вони також можуть мати практичне значення для роботи психолога та націлені на покращення якості життя людини, забезпеченню її щастя у стосунках або конвенційному шлюбі.

Об'єкт дослідження: Ревнощі в парах

Предмет дослідження: Прояви ревнощів у взаємозв'язку з рівнем самооцінки, схильністю до співзалежних відносин та сферами мотиваційно-потребнісного компоненту у пар, що перебувають у стосунках.

Мета дослідження: Метою дослідження є виявлення взаємозв'язків між проявом ревнощів й самооцінкою, схильністю до співзалежної поведінки та сферами мотиваційно-потребнісного компоненту у осіб, які перебувають у стосунках.

Гіпотези дослідження:

1. Існують взаємозв'язки між проявом ревнощів із самооцінкою та схильністю до співзалежних відносин.
2. Чим нижче рівень самооцінки (впевненості у собі), тим більше вірогідність того, що особа буде більш схильна відчувати ревнощі.

3. Ревнивими партнерами постають ті, хто має більшу схильність до співзалежних стосунків.

4. Прояви ревнощів не залежать від статі особистості.

5. Ступінь прояву ревнощів залежатиме від таких компонентів мотиваційно-потребнісної сфери, як альтруїзм і егоїзм.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічну літературу з проблеми дослідження.

2. Підібрати діагностичний інструментарій.

3. Вивчити ступінь прояву ревнощів в осіб, які перебувають у стосунках.

4. Виявити рівень самооцінки та схильності до залежної поведінки у осіб, які перебувають у стосунках та приймають участь у емпіричному дослідженні.

5. Виявити взаємозв'язок між проявом ревнощів і самооцінкою, альтруїзмом, а також із схильністю до залежних стосунків у осіб, які перебувають в них.

Методи та організація дослідження: аналіз наявної у літературі інформації, синтез та обробка наявної інформації, порівняння показників із висунутими гіпотезами, узагальнення, класифікація й систематизація знань, наявних у психологічній літературі і наукових уявленнях з теми дослідження.

Інструментарій для емпіричного дослідження:

Психологічні методики дослідження:

1. Методика «Особистісної шкали прояву тривоги» (Дж. Тейлор, адаптація Т. А. Немчинова).

2. Багатофакторна шкала ревнощів Пфайфер— Вонга (Multidimensional Jealousy Scale) Використовується в оригіналі*

3. Шкала самооцінки (тест Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна)

4. Тест на співзалежність в стосунках Спанн-Фішер

5. Методика діагностики соціально-психологічних установок особистості у сфері мотивації і потреб О. Потьомкіної (частина А)

Наукова новизна. Проведене дослідження полягає у виявленні співвідношення взаємозв'язків почуття ревнощів з рівнем самооцінки,

альтруїзмом та схильності до залежної поведінки . (у осіб віком 20-25 років).

Практичне значення. Отримані знання, на базі дослідження, дадуть змогу визначити взаємозв'язки між проявом ревнощів й самооцінкою, альтруїзмом, а також схильністю до залежної поведінки у осіб, які перебувають у стосунках або у конвенційному шлюбі та допоможуть розібратися, як запобігти підвищеному рівню ревнощів у парах.

Надійність і вірогідність дослідження. Надійність і вірогідність дослідження забезпечується валідністю обраних методик дослідження та репрезентативністю вибірки (30 пар — 60 осіб), а також тим фактом, що отримані результати дослідження були оброблені та перевірені на достовірність за допомогою проведення додаткових бесід із кожним опитуваним, щоб запобігти похибкам у тому випадку, якщо людина відповість не зовсім щиро або не зрозуміє суть питання. Використаний метод є цілком гідним та співвіднесеним до мети дослідження.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ПОЧУТТЯ РЕВНОЩІВ В РІЗНИХ ТИПАХ СТОСУНКІВ

1.1 Наукові психологічні дослідження та витоки почуття ревнощів

Звертаючись до історії психології, слід підкреслити той факт, що вивченню почуття ревнощів приділили увагу багато вчених. Про ревнощі замислювались ще з древніх часів та порівнювали це почуття з багатьма прикладами. З точки зору царя Соломона, ревнощі це відчуття, яке наповнено люттю, ніби ревнощі це і є “пекло”, що має вогненні стріли та й самі ревнощі

Соломон вважав сильним полум'ям. А такий французький політичний діяч, як Ф. Ларошфуко взагалі казав, що сумніви- це звичайний раціон харчування ревнощів. “Ревнощі можуть померти або перейти в шаленство, це відбудеться у тому випадку, якщо ж сумніви перетворяться на упевненість» [1, 5-6].

Деякі вчені намагалися об'єднати почуття ревнощів із заздрістю, такі як: П. Тітельман; Г. Клентон, Л. Сміт, Е. Хетфілд, Г. Уостер визначали причини виникнення ревнощів і вважали такими почуття пригніченої, чи ущемленої гордості і усвідомлення порушення базових прав власності. Рене Декарт у свою чергу описав ревнощі, як один з варіантів емоційних станів особистості, як вигляд страху, коли є бажання зберегти право володіти тим чи іншим благом. Андре Моруа підкреслював, що ніщо на світі не може так сильно прив'язувати, як ревнощі. Згідно думки Карло Гольдоні, ревнощі являють собою джерело мук, у якому тоне закохана людина та образ для людини, яку люблять.

Історичні витоки, умови, культура та соціум лишають впевнені відбитки на мотивах, через які і виникає це почуття та на форми, в яких воно виявляється. Адже ревності — це феномен й водночас окремий випадок такого ставлення. Такі феномени життя подружніх пар, як ревності та зради, мають свою специфіку вивчення та складність у рамках психології та соціології. Звичним для нас є розглядання ревності з боку теоретичних або психотерапевтичних позицій. Тож, існують і різні визначення цього почуття у відносинах в парі, де акцент робиться не тільки на негативні, але й на позитивні ознаки цього явища.

Проаналізувавши вітчизняну та зарубіжну психологію, зрозуміло, що різні аспекти ревності розглядаються доволі відособлено. Ревності в соціальних відносинах розглядалися, як фундаментальна установка особистості., ревності по відношенню до суб'єкта комунікацій поставали предметом психотерапевтичної й психокорекційної роботи (М. Кингхлі), ревності як симптом захворювання займали місце в патопсихології й медицині з відповідною терапією (Х. Гордон). Однак, не дивлячись на велику кількість спроб вивчення феномену ревності, цілісного психологічного аналізу досі не існує.

Будь-який емоційний стан в.т.ч ревності, що підпадає під класифікацію “спеціальна форма тривоги”, відбувається по причині нестачі впевненості в собі й прихильності від коханої людини. Постає питання, куди ж направлена ця спеціальна форма тривоги? А направлена вона на “третє обличчя”, якого може навіть не існувати, на зібране поняття “конкурента”, який сприймається, як відволікаючий та захоплювальний фактори прихильності об'єкта кохання.Таким чином всі вище приведені значення ревності — одні з багатьох інших в сучасній психології, що на жаль, тільки підтверджує неоднозначність подальшого вивчення даного почуття. Ця невирішеність викликається тим, що існує багато різних вчених і у кожного з них своя думка щодо генезису походження почуття ревності.

Разом з тим, існує цікавий нюанс, деякі науковці ототожнюють почуття ревності із почуттям заздрості. Деякі навпаки стверджують, що у такому порівнянні даних не має ніякого сенсу, оскільки вони відображають й регулюють різні боки міжособистісних відносин. Трактувати ревність можна, як підозріле ставлення людини до об'єкта обожнювання, яке пов'язано з болісним сумнівом в його вірності, або впевненістю у його невірності. Але є дещо відмінне від заздрості, де існує два боки — той, кому заздять і той, хто заздрить (диадичні відносини), ревність залучають до себе третій бік (триадичні відносини). Перша сторона — ревнує, друга — той, кого ревнують і третя — той, до кого ревнують.

Відомий зарубіжний психолог, як Д. Кінслі додає ще четвертого учасника до “ревнісних сцен”, це публіка, яка ніколи не пропускає події життя інших людей, а також те, як складаються відносини між партнером і “конкурентом”. Визначаються відмінності між ревніцями та заздрістю: так почуття заздрості з'являється тоді, коли особистість не має чогось такого, про що пристрасно мріє, а почуття ревності виникає, коли через наявність конкурента та невпевненості у собі, індивід боїться втратити те, що вже має й те, що для нього дуже важливе. І якщо ж заздрість зазвичай визначають як недолік, то ревність мають об'єктивні причини, це почуття, яке схвалюється соціумом і іноді навіть підтримується [2, 48].

К. Ізард висуває таку думку: ревність здатні пробудити базисні емоції людини, такі як страх та гнів. Одне тільки припущення того, що у цей момент людина здатна втратити любов і усе, що з нею пов'язано, породжує у людини страх. Що таке любов, через що людина може відчувати такі сильні емоції? Любов, крім того, що це високе почуття, це означає відчуття захищеності, покровительства і безпеки, а як нам вже відомо, то згідно теорії потреб А. Маслоу, безпека займає доволі значущу позицію у піраміді потреб людини. Також часто можна зустріти твердження, що в феномені ревності присутня емоція гніву, яка виникає при обставинах, коли людина відчуває, що всі її спроби зберегти позицію у відносинах з коханою людиною, заволодіти її

увагою, коханням, почуттям безпеки, не мали сенсу.

Науковці пов'язували ревнощі навіть з параноєю (з грецької — божевілля), трактували їх з “стійким психічним розладом”, який виявлявся у хронічному маренні і відмінністю складності змісту, наявністю послідовних доказів й правдоподібністю. Також ревнощі розглядали, як страх втратити владу, бо практично кожна людина прагне мати хоч щось, де вона може бути “володарем”. Але життя показує та вчить, що за все потрібно платити. Так і за відчуття себе “володарем” доводиться розплачуватись страхом й сумнівами. Тому ревнощі це знайоме відчуття для багатьох у суспільстві, бо кожен мріє на щось претендувати та чимось розпоряджатися.

Цікавий факт, фізіологічні реакції організму людини, яка відчуває ревнощі ідентичні до тих, коли вона відчуває страх. Тобто ми можемо ці поняття відносно ототожнити. Якщо так, то напрошується висновок: ревнощі не є високим почуттям, яке доводить наявність почуттів до іншої людини, а це є перманентною невпевненістю у власних силах і боягузтво щодо того, що можна не впоратися із керованим об'єктом. Це почуття, яке несвідомо відображає всю слабкість людської натури.

Повертаючись до наукових психологічних досліджень почуття ревнощів, було б несправедливим не зазначити й не звернути увагу на знаменитого по всьому світі німецького психоаналітика, психіатра і невролога — Зигмунда Фрейда. Вважається, що саме він започаткував першу наукову концепцію ревнощів, де у нормі він розглядає ревнощі як афективний стан. І у той же час їх відсутність є нічим іншим, як механізмом витіснення, який у свою чергу тільки збільшує значущість ревнощів у несвідомому компоненті особистості.

Якщо узяти концепцію психологині М. Кляйн, то вона також торкалась зв'язків між заздрістю та розвитком ревнощів. М. Кляйн стверджує, що імпульси заздрості чітко визначаються, як ті, що прагнуть заподіяти шкоду іншому, а ревнощі підпорядковуються тільки страху втрати кохання [2, 48].

Розглянемо концепцію К. Хорні, її центром є поняття “базальна тривога”, вона є стабільним та особливим утворенням, яке визначає систему відносин “людина і суспільство” та привносить в неї ознаки невротизму. Хорні визначає ревності, як одну з основних форм задоволення невротичної потреби в коханні, яка у свою чергу виступає допоміжним засобом у подоланні базальної тривоги. Якщо нормальні ревності діють узгоджено із бажанням випередити суперника, то невротичні виникають із несвідомого та виступають прагненням усунути не тільки “конкурента”, а й об’єкт обожнювання. Ревності пов’язують із ворожістю, а якщо така має виражені прояви, то мова йде про “застрягання” особистості на оральній стадії її розвитку, у цей час ревності зазвичай з’являються у вигляді фрустрації у відповідь на неможливість повністю володіти любов’ю та увагою батьків. Цей фактор згодом перетинає межу й проковує вимоги у вірності в усіх соціальних комунікаціях, що стає для особистості питанням її статусу, поваги тощо.

Роздивимось погляди А. Адлера на ревнивість. Він впевнений, що це риса характеру, або властивість особистості, що має своє коріння з комплексу неповноцінності та виникаючого водночас із нього комплексу переваги. Ревності за думкою А. Адлера можна розуміти, як складну установку, що в жодному разі не може надати ніякої користі для людини. Ревності це є результат зтяжнього й глибокого комплексу неповноцінності. Зазвичай ревнива людина має страх не втримати свого партнера, а саме тоді, коли вона намагається керувати ним і мати вплив, різними проявами ревностей та маніпуляціями, що виникають від час цього почуття, вона тільки показує свою слабкість. Якщо б таку людину детально досліджувати, то стовідсотково в неї буде наявне відчуття втрати чи покинутості, що з’явилися ще в дитинстві.

Звернемося до позиції Е. Фромма, який розглядає ревності як ірраціональний потяг, що має повторення на різних рівнях особистісної організації. Фромм розуміє ревності як властивість. Людина прагне бути відомою, керувати кимось або чимось, тому підпорядкування, заздрість і ревності також входять до складу характеру особистості й виникають у вигляді

деформації особистості [3; 11, 8].

Такий німецький психоаналітик сучасності, як П. Куттер проблему генезису ревнощів пов'язує із травмою покинутої дитини, яку кожен на собі відчуває, з тієї причини, що батьки фізично не можуть завжди дбати та приділяти дитині увагу. Тому дитина відчуває себе непотрібною, зайвою і їй здається, що любов отримують всі окрім неї. Такий первинний досвід й формує усі наступні невротичні розлади. У даному випадку погляди двох науковців співпадають, бо теж саме лунає серед ідей К. Хорні, як і П. Куттер, вона стверджує, що ревнощі це певний етап соціалізації особистості та вдале чи невдале її проживання, потім буде вирішальне у подальших міжособистісних стосунках [4].

Представник психології екзистенціалізму В. Франкл, висуває думку про те, що ревнощі це можливий аспект “еротичного матеріалізму”, коли до іншої особистості ставляться так, ніби мають на неї право володіння. Автор додає, що ревнощі це безглуздість у будь-якому разі, бо тоді, як вони виникають чи надто рано, чи навпаки запізно, вірність — це одне із завдань справжнього кохання. Але це завдання тільки для тих, хто щиро кохає і ніколи не зможе постати вимогою, що спрямована на партнера [4].

Інший науковець з напрямку гуманістичної психології — Р. Мей акцентує увагу також на почутті власництва, що викликає ще більше прямо пропорційну слабкість індивіду. Тобто, ступінь загрози, якою постане для нього втрата кохання, є ступінь, в якій він відчуває ревнощі. Ревнощі це почуття, що характерне для відносин, в яких людина прагне лиш володіння, а про кохання й мова не йде. Це ознака того, що людина не здатна побудувати собі адекватну самооцінку, досягнути достатнього рівня віри в себе та свої сили, та права на життя [4].

Ще раз слід підкреслити той факт, що психології ревнощів приділяли увагу багато дослідників й науковців, але найбільш значущими постали глибинні аналізи з боку:

- Соціально-еволюційної психології (Огляд почуття ревнощів з боку еволюційної психології описують цей емоційний стан, як адаптивну реакцію, що є допоміжною для зберігання соціальних взаємозв'язків та внутрішніх ресурсів людини. Соціально-еволюційна психологія виділила відмінності між реакціями жінок і чоловіків на сексуальну і емоційну зраду, це може пов'язуватись із різними еволюційними стратегіями) [8; 333-359].

- Дослідження прихильності (мова йде про теорію прихильності, що займає центральну позицію у дослідженнях ревнощів. Відповідно до цієї теорії, той тип прихильності, який був сформований у ранньому дитинстві, несе безпосередній вплив на сприйняття та тип реагування на ревнощі у відносинах. Люди з нестійким типом прихильності більш схильні до відчуття ревнощів, ніж ті, у кого тип прихильності виявляє себе стійкішим).

- Дослідження самооцінки (наразі практично всі дослідження взаємозв'язків між ревнощами та низькою самооцінкою, показують нам, що чим нижча самооцінка у людини, тим більше вона відчуває себе менш привабливою та частіше схильна ревнувати).

- Дослідження когнітивної психології (зосереджуються на нашому сприйнятті та інтерпретації інформації, що може викликати ревнощі, базуються на вмінні аналізувати ситуацію та критичному мисленні. Саме вони показали нам, що виникнення почуття ревнощів може бути обґрунтовано когнітивними спотвореннями, тобто відсутністю "фільтрувати" інформацію, упередженими підтвердженнями, тенденцію до пошуків підтвердження наших страхів тощо) [5; 17, 2].

Отже, проаналізувавши погляди на психологічний феномен ревнощів, можемо визначити, що це хворобливе неприємне почуття, яке руйнує міжособистісні відносини, отруює життя усім, хто залучений до нього.

1.2 Види, типи та етапи ревнощів

Оскільки погляди різних науковців на генезис та прояв почуття ревнощів було висвітлено трохи раніше, робимо висновки, що доволі часто їх думки між собою перекликались, разом з тим, суперечливі моменти також були присутні. Що в котрий раз підкреслює значущість розгляду цієї теми, бо навіть у сучасній науці не має точного й чіткого визначення поняття “ревнощів” і незрозуміло, чію версію та пояснення можна було б вважати у більшій мірі єдиною та безсуперечно вірною. Тому я переходжу до не менш цікавої інформації, а якщо точніше — до типології почуття ревнощів.

На просторах інтернету, аналізуючи певні статті, сайти, літературні матеріали тощо, можна побачити велику кількість різних класифікацій, але більшість із них розташовано не у наукових ресурсах, тобто, підтвердженень про правильність вибору не існує. Тому ми розглянемо декілька варіантів.

У психології виділено 4 види ревнощів:

- Реактивні. Ці ревнощі іноді називають також «екологічними», оскільки вони виникають виключно за наявності цілком конкретного приводу.

- Ретроактивні. Це ревнощі до “минулого”. Суть в тому, що людина починає виявляти нездоровий інтерес до минулого свого партнера, цікавитися про колишніх, шукати старі фотографії у соціальних мережах і мучити себе відповідно. Частіше за все ретроактивні ревнощі пов’язані з невпевненістю у собі. Тому позбутися їх можна методом підвищення власної самооцінки.

- Тривожні. Це болісне переживання про те, що половинка може піти до когось іншого у майбутньому. Тривожний вид ревнощів зазвичай є безпідставним, параноїдальним і згодом може призводити до невротичних розладів.

- Превентивні. Людина, що схильна до превентивних ревнощів зазвичай спричиняє сильний тиранічний тиск на партнера, починаючи підозрювати його в невірності коли з’являється найменший привід. Зазвичай, саме ця форма ревнощів є найбільш руйнівною та робить неможливим продовження

щасливих відносин.

Також існує інша класифікація видів ревнощів, до неї відносять:

-Здорові ревнощі (це той самий вид ревнощів, який несе позитивний вплив на партнерські відносини). З одного боку наявність ревнощів у екологічних відносинах це доволі суперечливо, але все ж-таки це можливо. У помірних дозах вони відіграють важливу роль у стосунках, це ніби індикатор щирості почуттів у партнерів. Здорові ревнощі необхідні для зміцнення емоційного зв'язку між партнерами. Але у чому ж відмінність між здоровими і нездоровими ревнощами? Вона полягає у тому, що здорові ревнощі не призводять людину до контролюючої поведінки. Тож, замість прагнення обмежувати партнера у чомусь, пригнічувати його емоційно або впливу на свободу його дій, вони виступають додатковим приводом до відкритого спілкування, додаткових обговорень переживань один одного та укріплення довіри, партнерства.

- Нездорові ревнощі. Враховуючи опис пункту вище, акцентувати увагу на цьому виді ревнощів не має сенсу, бо це саме те, що несе деструктивний характер впливу на романтичні відносини. Ґрунтуються нездорові ревнощі на жаги до постійного контролю свого партнера, недовірі та перманентної підозрі.

- Патологічні ревнощі. Їх зазвичай висвітлюють як хворобливі або маніакальні прояви особистісного компоненту людини. Це до такої ступені ірраціональні та надмірні потяги до контролю іншої людини, що вони можуть викликати у "жертви" такого партнеру навіть страждання. Цікавий факт про цей вид ревнощів полягає у тому, що існує тісний взаємозв'язок між ними та деякими психічними захворюваннями. Наприклад, вони можуть постати одним із симптомів ОКР (у цьому випадку ревнівні почуття й думки несуть занадто нав'язливий характер, тобто виявляються у obsesіях, яких людина не може позбутися, незважаючи на відсутність реальних підстав). Патологічні ревнощі можуть також стати наслідком параболічного розладу (у цьому випадку партнер виявляє надмірну підозрілість та впевнений, що його кохана людина зраджує йому(їй), хоча відсутні реальні підстави). Окрім цих вад,

патологічні ревності можуть бути пов'язані із іншими психологічними проблемами, до них відносять: депресії, алкоголізм, надмірну тривожність, наркотичну залежність [8, 333-359].

Зараз ми розглянемо типи ревностей у декількох варіантах.

Слід підкреслити важливість гендеру при розгляданні класифікації ревностей, не статевої приналежності, а саме соціального компоненту особистості, тому гендер вона має право обрати самостійно. Жінка у такому випадку спокійно зможе мати чоловічий вид ревностей, а якщо вона інфантильна (застрягла на оральній фазі розвитку особистості), то вона буде ревнувати як це зазвичай роблять діти. В одній людині можуть водночас існувати декілька типів почуття ревностей.

- Жіноча. У негативному випадку прояви жіночих ревностей набувають фанатичну форму ультиматумів і маніпуляцій. Проте за експресивністю вона не така агресивна, як чоловіча. Існують випадки, коли жінка не стільки емоційно прихильна до чоловіка та переживає, що він може зраджувати їй, скільки вона думає про фінансові вигоди. Це може бути страх втратити фінансове благополуччя.

- Чоловіча. В суспільстві більш звична патріархальна модель відносин, де чоловік головний, тому його ревності зазвичай накладають більше гніву, злості та агресії. Це може бути постійна жага до контролювання свого партнера, якісь примусові фрази, груба й образлива поведінка.

- Дитячі. Сюди можна віднести класичні ознаки дитячих ревностей по відношенню до батьків — комплекси Електри та Едіпа, які описував у своїх працях З. Фройд. Більше цей комплекс проявляє себе у дітей постарше, коли у них з'являються брати чи сестри. Тому що вони звикли отримувати увагу, любов і турботу мами і тата, вони опиняються у ситуації, коли вимушені будуть ділити все це з кимось іншим. Дитячі ревності зазвичай переростають у протест, бунт, або напружену конкуренцію з іншими дітьми, або батьками.

- Батьківські. Ревнощі батьків відбуваються у вигляді боротьби між одним одним за увагу дитини. В основному така конкуренція проявляється у дорослих, між якими існують конфліктні ситуації та вже давно наявні проблеми у парі, або у яких є психологічні травми на ґрунті власної дитячої «недолюбленості».

- Дружні. Дружні ревнощі (при відсутності сексуального чи любовного підтексту) відбуваються тоді, коли є страх втратити близьку людину. Виникає, якщо в парі друзів з'являється хтось третій і один з друзів приділяє йому якусь кількість часу, при цьому не обов'язково більше, ніж старому другу. Той, хто ревнує, при цьому бачить конкурента у новому приятелі свого друга, а будь-який вибір на користь «третього» сприймається ним як власна невдача й програш.

Звернувшись до англomовних джерел я знайшла чітку лаконічну та логічну за змістом класифікацію, тож, ревнощі поділяють також на такі типи:

-Ситуативні. Цей тип ревнощів може бути результатом того, що людина почувається невпевненою в собі, своїх здібностях або в тому, чи достатньо вона хороша для когось іншого. Ситуативні ревнощі - це те, що більшість людей відчують у якийсь момент життя. Але річ у тім, що це не повинно визначати людину. Якщо ситуативні ревнощі стають занадто великими і починають впливати на повсякденну діяльність особистості, то можливо знадобиться втручання професіонала.

- Романтичні ревнощі. Цей тип ревнощів виникає, коли один партнер відчуває загрозу від іншого романтичного інтересу. Це може бути як реальним, так і уявним (читати більше в текстових повідомленнях, ніж необхідно). Ці ревнощі, як правило, тільки погіршуються, якщо з ними не поводитися належним чином. Ось чому важливо зрозуміти, як це працює, перш ніж потрапляти в непотрібну драму. Ось чому важливо поговорити зі своїм партнером про будь-які турботи, які можуть виникнути у вас якомога швидше.

-Творчі ревності. Це коли людина відчуває, що її творіння, ідея або робота були вкрадені іншою людиною. Вони також відчувають необхідність помститися, щоб не "програти". Це може бути дуже поширеним, особливо серед художників, які проходять через безліч творчих блоків і моментів невпевненості в собі. Творчі ревності зазвичай виникають тільки в тому разі, якщо хтось інший уже повертає увагу до подібних робіт, що це змушує їх сумніватися в собі більше, ніж зазвичай. Цей тип ревностей також пов'язаний з іншим типом ревностей.

- Ревності із заздрощів. Коли хтось заздрить тому, чого досягли інші, це може призвести до почуття зради, туди можна віднести тоску, смуту і гнів щодо цих людей. Щодо заздрості, ревності також можуть означати, що заздрісна людина відчуває почуття, що її залишили позаду через успіх інших, це тому, що заздрість часто призводить до порівнянь, які ніколи не бувають конструктивними або позитивними.

- Патологічні ревності. Це тип ревностей, який можна описати як одержимість, почуття, що є нав'язливим і викликає ірраціональний страх. Патологічні ревності виникають, коли люди стають жертвами газлайтингу чи знущань з боку свого партнера, що призводить до того, що вони стають параноїками. Зазвичай це відбувається з часом, тому це не завжди може бути помітно одразу, але якщо стають помітними будь-які ознаки, то у даному випадку слід звертатися по допомогу, перш ніж ситуація загостриться та не буде мати "зворотніх маршрутів".

- Сексуальні ревності. Це коли людина відчуває себе неспокоїно, бо має підозри або відчуває загрозу, через сексуальну діяльність свого партнера, реальну або уявну. Зазвичай це спричинено невпевненістю у собі і водночас у партнері, а також неадекватністю у моменті ескалації емоційних станів, що можуть бути викликані ситуаційними ревностями.

- Ревності прихильності, прив'язаності. Це відбувається, коли людина стає невпевненою в емоційній близькості свого партнера з іншими людьми, включно з членами сім'ї, друзями, колегами тощо. Сильна прив'язаність до

партнера може змусити людей відчувати себе неспокійними та у моменті поводитись неадекватно, тому що вони вважають, що увага іншої людини має належати тільки їм, а якщо це не так, то це може призвести до подальших видів ревнощів.

- Суперництво з братами та сестрами. Коли хтось заздрить конкурентній поведінці, він стає свідком між собою та іншими, включно з братами і сестрами, друзями, колегами тощо; особливо щодо досягнень або успіху. Суперництво між братами і сестрами відбувається частіше серед дітей, але також може існувати серед дорослих. Якщо залишити безконтрольне суперництво між братами і сестрами, воно може призвести до великої кількості сварок, непорозумінь, невпевненості та почуття зради, які й водночас є усіма видами ревнощів.

- Ревнощі на робочому місці. Зазвичай це відбувається коли хтось відчуває загрозу для себе, через успіх, досягнення і визнання іншого колеги на робочому місці, наприклад через просування по службі тощо [6].

Ми доволі детально розглянули види і типи ревнощів з різних боків, тож можна перейти до розбору й аналізу етапів чи стадій цього почуття.

Наразі виділяють 5 стадій почуття ревнощів:

1. Ідентифікація почуттів. Від початку відносин людина може відчути ревнощі через фізіологічні наслідки закоханості, а саме через пришвидшене серцебиття, знаходячись поряд із об'єктом, яким і було викликано закоханість. На цьому етапі людина розуміє свої почуття, але не акцентує увагу на причині їх появи.

2. Реалізація. Людина, що відчуває ревнощі може почати підозрювати, що саме відбувається, й у цей же час намагатиметься перевірити, чи дійсно це насправді, провокуючи "підозрюване джерело". Якщо відбудеться так, що при найближчому розгляданні чи провокації, загрози немає, то частіше за все, люди відчуватимуть полегшення, знаючи, чому вони відчувають себе погано. Але іноді буває й так, що ситуація лиш погіршується, бо наявні докази того, що ревнощі цілком виправдані. Це дуже небезпечний та хиткий момент для

будь-яких стосунків, бо всі дії, що були заподіяні з цього моменту, засновано на особистих вигадуваннях, а не на фактах.

3. Раціоналізація, чи когнітивні спотворення. Коли хтось із партнерів ревнує, то він може почати думати ірраціонально, декількома способами, наприклад, вважаючи, що дії його партнера означають дещо більше, ніж те, що відбулося насправді. Тобто, людина схильна до гіперболізації фактів під тиском складності ситуації. Це призводить до наступного етапу.

4. Актуалізація і поведінкові результати. На даному етапі один чи обидва партнери обирають як поводитися, беручи до уваги фундаментальну основу їх попередні відчуття га гіпотези. Ці дії абсолютно непередбачувані, вони можуть проявляти себе як і у вигляді звичайних спокійних бесід, так і у вигляді фізичного насильства. Це залежить від того, наскільки далеко зайшов кожен із партнерів, коли розмислював над ситуацією у стосунках. У більшості випадків люди не розуміють, що продовжуючи ревнувати, вони тільки сильніше погіршують відносини та втрачають контроль над собою.

5. Ескалація. На даному етапі ревності загострюються, якщо над ними не працювали, бо якщо один чи обидва партнери зациклюються на своїх негативних гіпотезах, чи продовжують підпорядковувати свої дії, базуючись на невірних думках, це тільки призведе їх до деструктивного фіналу [7].

1.3 Симптоми ревності, психологічні фактори: роль впливу самооцінки, недовіри, страху та образи на виникнення відчуття ревності

Ревності налічують велику кількість симптомів, проаналізувавши різні джерела інформації я поєднала їх у таку низку:

- Нав'язливі думки про відносини між людиною та її партнером. (Сюди можна віднести таємні порівняння себе з іншими людьми, чи спроби намагатися якимось чином коригувати іншу людину).

- Зверхні погляди або ставлення. (Вірити у те, що ви маєте право на ті речі, що належать іншій людині. Це можуть бути як матеріальні речі, так і статус тощо.)

- Відчуття загрози через власну невпевненість. (Відчуття власної негідності того, на що маєте повне право).

- Недовіра до інших. (Відчуття себе негідним любові й прив'язаності з боку інших людей)

- Неспроможність бути щасливим за чийсь успіхи чи досягнення, навіть якщо присутнє розуміння того, що людина має право володіти цими речами аналогічно тому, як і ви. (Наприклад, коли людина отримує підвищення на роботі, або просунення по завданню).

- Використання гніву чи образи, щоб мотивувати себе після того як інша людина робить щось, що підштовхує вас до ревнощів.

Розглянемо психологічні фактори, що несуть безпосередній вплив на почуття ревнощів та їх ступінь. Почати розглядання цього пункту хочу із акцентування уваги на ставленні людини самої до себе. Тож, самооцінка це той самий цікавий компонент, що є універсальним у майже будь-яких емпіричних дослідженнях. Ми звикли вважати, що якщо у людини низька самооцінка, то це догма прямої логічної залежності між нею та іншими психологічними факторами. Ніби ревнива особа обов'язково буде мати проблеми із самоставленням. Але не у випадку із дослідженням ревнощів. Бо вони можуть виникати навіть разом із високою самооцінкою. Чому? Моделюємо ситуацію: маємо подружню пару, уявляємо, що один із партнерів зрадив іншому із сторонньою людиною. І ось той, хто зрадив обговорює із коханцем(коханкою) свого партнера. Звісно, коханець(коханка) може відчувати ревнощі, але нонсенс у тому, що може бути й навпаки, це може бути відчуття гордості, задоволення, зверхня або насмішлива поведінка, підвищення почуття особистої гідності через розуміння того, що він(вона) теж має право на кохання та увагу з боку іншої людини тощо.

Чи інший приклад: хлопець ревнує дівчину до її друзів протилежної статі, бо при зустрічі вона обіймає їх (хоча це адекватно для самої дівчини та її хлопця, який аналогічно робить із своїми подругами, а дівчина не ревнує, бо адекватно сприймає такі привітання).

Що ж відбувається? У цьому випадку хлопець буде відчувати, що тільки він має право обіймати свою дівчину, бо тільки йому дозволена така поведінка (через високу самооцінку, роздуте его), звісно він буде ревнувати, бо інші взагалі не мають права ні на що, та ніби намагаються зневажати його. Й поки такий хлопець буде впевнений, що дівчина, як предмет, її увага належать виключно йому, спалахи ревнощів будуть надалі існувати й періодично нагадувати про себе в їх відносинах.

Ревнощі та самооцінка тісно пов'язані, але не завжди це однозначно. Це не тільки про невпевненість у собі, а й про надмірне самоствавлення, що включає до себе ірраціональну жагу й “право на володіння” іншою людиною.

Тепер розглянемо роль впливу недовіри, страху й образи на появу почуття ревнощів. Ми вже маємо розуміння щодо взаємозв'язків самооцінки і ревнощів, з приводу того, що невпевнена у собі людина відчувається дискомфортно у стосунках через побоювання того, що його партнер може знайти собі когось більш привабливого чи значущого, тож на черзі огляд недовіри. Недовіра зазвичай викликається попереднім гірким досвідом або через невпевненість у партнері загалом. Яким чином це може виявлятися? У постійному контролі, пошуках загроз для стосунків, чи ознак зради. Щодо страху. Це відчуття абсолютної любові до людини й моментних думок про те, як буде без неї погано жити. Партнер боїться втратити кохану людину, бути відкинутим або заміненим. Цей страх має тенденцію до зростання у тому випадку, якщо в людини напередодні були аналогічні ситуації. образа також є фактором, що провокує ревнощі. Це відбувається у випадку знецінення, ігнорування її почуттів чи потреб. Ця низка психологічних факторів доволі часто взаємодіють й усугубляють ситуацію, підкріплюючи та посилюючи ефект один одного, таким чином створюється цикл ревнощів у стосунках.

Наприклад, низька самооцінка може призводити до підвищення рівня страху бути покинутим, що в свою чергу розпалює недовіру й образу. Окрім цього, невирішене почуття образи може стати інструментарієм до виникнення почуття неповноцінності та ще більше підривати самооцінку. Своєчасне розуміння й виправлення цих основних психологічних факторів має важливе значення для керування ревнощами у стосунках. Підвищення самооцінки, заохочування до відкритого спілкування, відновлення довіри й вирішення невирішених проблем можуть допомогти партнерам виробити більш екологічні способи справлятися із ревнощами й підтримувати повноцінні здорові стосунки. Терапія й консультування також будуть цінними ресурсами для людей, що прагнуть боротися із деструктивними почуттями та їх основними причинами.

РОЗДІЛ 2.

ВПЛИВ РЕВНОЩІВ НА СТОСУНКИ МІЖ ПАРТНЕРАМИ

2.1 Особливості проявів ревнощів у різних типах стосунків, зокрема в конвенційному шлюбі

Ревнощі — складна емоція, яка може проявляти себе по-різному, це залежить від типу стосунків. Ось деякі особливості прояву ревнощів у різних типах стосунків:

1. Романтичні стосунки:

- У романтичних стосунках ревнощі доволі часто виникають через передбачувані загрози ексклюзивності відносин, таких як взаємодія партнера з представником протилежної статі.

- К особливостям ревнощів в романтичних стосунках можна віднести власництво, невпевненість у собі і страх бути покинутим.

- Ревнощі можуть призводити до такої поведінки, як спостереження за діями партнера, сумніви у його вірності чи спалахи гніву і образи.

2. Дружба:

- Ревнощі у дружніх відносинах можуть бути результатом відчуття суперництва, заздрощів чи припущенного фанатизму до інших друзів.

- Риси ревнощів у дружніх стосунках можуть включати в себе відчуття неповноцінності, образи на друга, який сприймається як більш успішний чи популярний, підозри у зраді.

- Ревнощі в дружніх стосунках можуть призводити до такої поведінки, як розпускання пліток, ізоляція чи спроби підірвати відносини між другом та іншими людьми.

3. Сімейні стосунки:

- Ревнощі можуть виникати у сімейних стосунках, особливо між братами і сестрами, чи між батьками і дітьми.

- Суперництво між братами та сестрами — розповсюджена форма ревнощів у сімейних відносинах, яка часто виникає через диференційні відносини чи увагу з боку батьків.

- Риси ревнощів у сімейних відносинах можуть включати в себе дух суперництва, образу і пригнічуюче відчуття того, що тобою нехтують.

- Ревнощі у сімейних стосунках можуть призвести до напруженості, конфліктів чи гнітючої атмосфери та динаміці розвитку відносин у родині.

4. Професійні стосунки:

- Ревнощі також можуть проявлятися у професійному середовищі, наприклад, між колегами чи усередині ієрархічних структур.

- В професійних відносинах ревнощі можуть виникати через почуття конкуренції за прихильність, можливості просування по службі.

- Риси ревнощів у професійних стосунках включають у себе: заздрощі до досягнень колег, недовіру до колег, страх бути перевершеним чи замінимим.

- Ревнощі у професійних відносинах можуть призводити до конфліктів на робочому місці, саботажу чи спробам підірвати успіх інших.

5. Стосунки у соціальних мережах:

Цей пункт постає досить важливим, саме через розповсюдженість використання наразі соціальних мереж.

- З приводу того, що користування соціальними мережами у наш час є досить популярним, то ревнощі можуть проявлятися навіть у онлайн-стосунках, через порівняння з життям інших людей й припущанням їх успіхів.

- Ознаки ревнощів у стосунках в соціальних мережах включають у себе відчуття неповноцінності, тривоги та низької самооцінки, викликані повідомленнями чи взаємодією з іншими людьми.

- Ревнощі у стосунках в соціальних мережах можуть призвести до нав'язливих перевірок сторінок, надмірної саморекламі чи негативних порівняннями когось із собою.

У цілому, ревнощі можуть проявлятися по-різному у різних типах відносин, але загальні теми включають у себе почуття невпевненості, конкуренції і страх втрати чи комплекс неповноцінності.

Прихильність і конструктивне рішення проблеми ревнощів має важливе значення для підтримки екологічних і повноцінних стосунків.

Акцентуючи увагу на проблемі ревнощів, хочу розібрати складність їх виникнення, зокрема в конвенційному шлюбі. Складність виражається через наявність глибоких емоційних й соціальних зв'язків. Ось деякі особливості прояву ревнощів у цьому контексті:

1. Страх зради. Одним з основних факторів ревнощів у конвенційному шлюбі є страх зради. Партнери можуть відчувати ревнощі, коли бачать будь-яку потенційну загрозу виключності та вірності їх відносин.

2. Порівняння з іншими. Ревнощі можуть виникати, коли один партнер порівнює себе з іншими, чи то відбувається з боку привабливості, успіху, чи інших бажаних якостей. Це може призвести до відчуття незахищеності і неповноцінності.

3. Привласнення. Ревнощі у конвенційному шлюбі можуть виявлятися також як акт привласнення, коли один з партнерів відчуває сильне бажання контролювати дії і взаємодію іншого партнера з оточуючими. Це може призвести до обмеження громадської діяльності, моніторингу каналів зв'язку і навіть звинуваченням у зраді.

4. Невпевненість і низька самооцінка. Люди, що ведуть боротьбу із низькою самооцінкою чи комплексом неповноцінності, можуть бути більш схильними відчувати ревнощі у конвенційному шлюбі. Вони можуть постійно шукати підтримки у свого партнера і відчувати загрозу з боку будь-якої його уваги чи прив'язаності по відношенню до інших.

5. Вплив попереднього досвіду. Попередній досвід зради чи покинутості може значуще впливати на прояви ревнощів в конвенційному шлюбі. Травматичні події чи невирішені проблеми попередніх стосунків можуть усугубляти відчуття недовіри чи незахищеності.

6. Соціальні норми і очікування. Соціальні норми і очікування, що пов'язані із шлюбом, також можуть підігрівати ревності. Тиск з ціллю відповідати традиційним гендерним ролям, соціальним стандартам привабливості чи уявленням про взаємну вірність, може підсилювати відчуття ревності, коли ці очікування сприймаються як загроза.

7. Моделі спілкування. Ефективне спілкування між партнерами має вирішальне значення для усунення й управління ревностями в конвенційному шлюбі. Відкриті й чесні дискусії на тему почуттів, невпевненості і кордонах, можуть допомогти полегшити непорозуміння і укріпити довіру.

8. Механізми подолання. Люди можуть використовувати різні механізми подолання, щоб впоратися із відчуттям ревності у шлюбі. Це може включати в себе звернення за підтримкою до друзів, чи терапевта, участь у заняттях по догляду за собою чи практику розуміння і методів емоційної регуляції.

Отже, ревності у конвенційному шлюбі можуть бути викликані великою кількістю факторів, у тому числі страхом зради, невпевненістю у собі, привласненням собі людини та тиском суспільної думки. Визнання і вирішення цих основних проблем методами спілкування, аналізу ситуації, співчуття й взаємної поваги має велике значення для підтримки здорових стосунків.

Ми розглянули фактори, через які можуть виявляти себе ревності у конвенційному шлюбі, але наразі поговоримо о наслідках ревності в конвенційному шлюбі. Вони можуть бути доволі серйозні, які впливають як на окремих особистостей, так і на відносини загалом:

1. Погіршення довіри. Ревності підривають довіру, яка в свою чергу є фундаментальним компонентом екологічного шлюбу. Постійні підозри і сумніви можуть призводити до підриву довіри між партнерами, через це потім виникають труднощі із відчуттям безпеки у стосунках.

2. Порушення спілкування. Ревності доволі часто призводять до поганих моделей спілкування, що характеризуються звичкою до використання захисних механізмів, звинуваченнями і униканням делікатних тем. Замість

конструктивних рішень основних проблем партнери можуть прибгати до суперечок і конфліктів, що ще більше розпалює напруженість у стосунках.

3. Збільшення кількості конфліктів. Ревнощі можуть загострювати конфлікти у шлюбі, оскільки партнери можуть займати оборонну чи ворожу позицію у відповідь на передбачувані загрози чи звинувачування. Постійні суперечки та неузгодженість з приводу питань, пов'язаних із ревнощами, створюють ворожу й напружену атмосферу, яка викликає труднощі з підтриманням гармонійних стосунків.

4. Емоційний стрес. Люди, які відчувають ревнощі, можуть страждати від надмірного рівня емоційного стресу, у тому числі можуть відчувати тривогу, увійти в депресію або знизити самооцінку. Постійні побоювання вратити прив'язаність партнера чи неможливість довіряти йому, може погано вплинути на його психічне здоров'я й загальне щастя.

5. Ізоляція і відчуження. Ревнощі можуть призводити до виникнення почуття ізоляції й відчуження у шлюбі. Партнери можуть від'єднуватись емоційно чи соціально, щоб не викликати ревнощі один у одного, що у свою чергу веде до відчуття самотності чи байдужості у стосунках.

6. Погіршення близькості. Довіра й емоційна близькість тісно поєднуються у шлюбі. Коли ревнощі підривають довіру, вони також можуть знизити рівень близькості між партнерами. Страх зради чи відмови може заважати людям повністю відкритися своєму партнеру, що призводить до повної відсутності емоційної близькості і зв'язку у шлюбі.

7. Вплив на дітей і динаміку мікроклімату у сім'ї. Ревнощі у конвенційному шлюбі при наявності дітей, можуть мати хвильові наслідки. Діти можуть бути підвернені напруженню і конфліктам між батьками, що може негативно вплинути на їх емоційне благополуччя і почуття безпеки. Окрім цього, ревнощі можуть негативно вплинути на інших членів розширеної родини, що ще більше ускладнює сімейні відносини.

8. Напруга через невдоволення шлюбом. Зрештою наслідки ревнощів можуть призвести до зниження загальної задоволеності шлюбом. Коли ревнощі стають хронічною проблемою у відносинах, вони можуть перекреслити все позитивне у них і зруйнувати фундаментальну основу любові, поваги, взаємоповаги та всіх аспектів, що зазвичай їх підтримують.

Для пар, що гостро страждають від ревнощів у шлюбі, важливо активно займатися усуванням цих наслідків і за необхідності звернутися за професійною підтримкою. Відкрите спілкування, співчуття та готовність опрацьовувати основні проблемами- необхідні засоби для подолання ревнощів та відновлення довіри і близькості у відносинах. Терапія або консультування можуть надати парам інструменти та рекомендації, необхідні їм для подолання ревнощів та зміцнення їхніх партнерських зв'язків.

2.2 Вплив ревнощів на спотворення у партнерів сприйняття дійсності

Слід зауважити, що ревнощі дійсно можуть гостро впливати не тільки на емоційні стани партнерів загалом, а ще й на їх сприйняття дійсності [9, 146-151]

Ревнощі спотворюють сприйняття дійсності у партнерів декількома способами:

1. Упередженість підтвердження. Ревнощі можуть призводити до того, що люди інтерпретують двозначні ситуації чи поведінку в такий спосіб, що це підтверджує їх підозри у зраді чи невірності. Вони можуть вибірково зосереджуватись на інформації, яка підтримує їх ревнівні переконання, ігноруючи при цьому адекватні докази зворотнього, тим самим деформують картину сприйняття реальності.

2. Гіперболізація загроз. Ревнощі можуть призводити до того, що люди сприйматимуть незначні чи невинні дії свого партнера чи інших осіб як значну загрозу їхнім відносинам. Наприклад, проста розмова з приятелем

протилежної статі може бути витлумачена як флірт або зрада, що теж призводить до перебільшеного відчуття загрози та спотворення дійсності.

3. Проекція невпевненості. Ревнощі часто виникають через приховану невпевненість і страхи всередині людини. Ця невпевненість може призвести до проекції на партнера негативних якостей або підозри у його намірах навіть за відсутності доказів. Ця проекція може спотворити сприйняття людиною поведінки та мотивації свого партнера.

4. Катастрофізація. Ревнощі можуть підживлювати катастрофічне деструктивне мислення. Це відбувається коли люди уявляють найгірші сценарії розвитку подій і вірять, що вони правдиві. Наприклад, ревнива жінка може уявити, що його партнер зраджує його з кількома людьми, незважаючи на відсутність доказів, що підтверджують такі переконання. Така абсурдна катастрофізація може спотворити їхнє сприйняття реальності та викликати непотрібні страждання.

5. Недовіра та параноя. Хронічні ревнощі не тільки підривають довіру, але ще й призводять до параної у відносинах. Люди можуть стати надпильними, постійно контролюючи дії свого партнера та інтерпретуючи безневинну поведінку як ознаки зради. Цей підвищений стан недовіри може спотворити їхнє сприйняття реальності, ускладнюючи точну адекватну оцінку намірів та дій партнера.

6. Спотворення пам'яті. Ревнощі безпосередньо можуть впливати й на те, як саме люди згадують події за минулий час або взаємодію зі своїм партнером. Спогади можуть бути вибірково змінені, прикрашені або інтерпретовані по-іншому, відповідно до розповідей про ревнощі, що призводить до спотвореного сприйняття історії відносин. Це спотворення пам'яті може підсилювати почуття незахищеності та недовіри [10].

На даний момент, ми бачимо, що ревнощі надають глибокий вплив геть на те, як люди сприймають реальність у відносинах. Це може призвести до упередженості підтвердження, перебільшення загроз, проектування невпевненості, катастрофізації, недовіри, параної та спотворенню пам'яті.

Найголовнішим засобом корекції когнітивних спотворень виступає їх визнання та бажання усунути проблему задля побудови здорових, довірчих відносин.

Розглянемо також наслідки спотворення дійсності у стосунках, це додаткова мотивація для того, щоб контролювати рівень ревнощів, вони можуть бути різними для обох партнерів:

1. Невірна інтерпретація намірів. Коли сприйняття дійсності спотворено, партнери можуть неправильно інтерпретувати наміри, дії або слова один одного. Невинна поведінка у таких випадках помилково розуміється як підозріла чи загрозна, що призводить до непотрібних конфліктів та непорозумінням.

2. Підсилення конфліктів. Спотворене сприйняття може розпалювати розбіжності думок і конфлікти у стосунках. Партнери можуть сперечатися через нехтування чи образи, що посилює напруженість і підриває довіру між ними.

3. Погіршення довіри. Спотворення сприйняття дійсності може підривати довіру між партнерами. У тому випадку, якщо люди постійно ставлять під сумнів чи наражають сумнівами мотиви один одного, тоді ускладнюється можливість підтримувати основу довіри та безпеки у стосунках.

4. Емоційна дистанція. Партнери можуть емоційно усуватись один від одного, коли їх сприйняття дійсності сильно відрізняється. Відчуваючи себе незрозумілими чи знеціненими, люди можуть вирішити відсторонитись від свого партнера, що призводить до емоційної дистанції.

5. Зниження ступеню близькості. Близькість доволі часто страждає, коли сприйняття дійсності спотворюється. Партнерам може бути складно встановити зв'язок на більш глибокому рівні, оскільки їх спотворене відчуття дійсності не дозволяє їм по-справжньому зрозуміти й співчувати переживанням й емоціям один одного.

6. Підвищена невпевненість. Спотворене сприйняття може посилити почуття невпевненості у надійності зв'язків у стосунках та невпевненості у собі обох партнерів. Перманентні сумніви щодо достовірності власного досвіду чи намірів партнера може сприяти виникненню почуття неадекватності та надмірної вразливості.

7. Негативні моделі спілкування. Спотворене сприйняття може призвести до негативних моделей спілкування, таких як оборонна позиція, критика та перешкоджання. Партнери можуть відчувати розчарування чи знецінення, коли їхні спроби спілкування зустрічають опір чи скептицизм.

8. Вплив на психічне здоров'я. Наслідки спотвореного сприйняття можуть зашкодити психічному здоров'ю партнерів. Хронічний стрес, тривога і депресія можуть виникнути в результаті напруги у відносинах, що загрожують непорозумінням і недовірою.

9. Ізоляція та самотність. Партнери можуть почуватися ізольованими та самотніми, коли їхнє сприйняття реальності значно розходиться зі сприйняттям один одного. Нездатність щиро спілкуватися та ділитися досвідом може призвести до почуття самотності, навіть у контексті серйозних стосунків.

10. Розрив відносин. У крайніх випадках наслідки спотвореного сприйняття можуть призвести до розриву відносин. Коли довіра неоправно підірвана і спілкування переривається, партнери можуть вирішити розлучитися в пошуках більш здорових і повноцінних зв'язків.

В цілому, наслідки спотвореного сприйняття реальності у відносинах можуть бути глибокими і далекосяжними. Вирішення основних проблем, покращення комунікації та заохочення співчуття є важливими кроками на шляху до пом'якшення цих наслідків та відновлення більш сильного та стійкого партнерства [11].

2.3 Психологічні та фізичні наслідки ревнощів у стосунках

Підсумовуючи інформацію наведену вище, бачимо, що ревнощі негативно впливають на особистість і на стосунки в цілому, тож визначимо фізичні та психологічні наслідки цього відчуття. Ревнощі у відносинах можуть мати як психологічні, так і фізичні наслідки для залучених партнерів [13; 535-555] Ось деякі загальні психологічні та фізичні ефекти:

Психологічні ефекти:

1. Стрес та тривога. Ревнощі часто викликають у людей почуття стресу та занепокоєння. Постійне занепокоєння щодо вірності партнера чи порівняння себе з іншими може призвести до підвищеного рівня стресу, що може негативно вплинути на психічний добробут.

2. Низька самооцінка. Люди, які відчують ревнощі, можуть почуватися неадекватними чи невпевненими у собі та своїх відносинах. Порівняння з передбачуваними суперниками чи підозри у зраді можуть сприяти зниженню почуття власної гідності та самоповаги.

3. Депресія. Хронічні ревнощі можуть сприяти виникненню почуття депресії та безнадійності. Постійний страх втратити партнера чи неможливість йому довіряти може призвести до розпачу та смутку.

4. Недовіра та параноя. Ревнощі часто призводить до підвищення рівня недовіри та параної у відносинах. Люди можуть стати надмірно підозрливими до дій та намірів свого партнера, що призводить до порушення довіри та спілкування.

5. Нав'язливі думки та поведінка. Ревнощі можуть призвести до нав'язливих думок і поведінки, таких як постійна перевірка телефону партнера або облікових записів у соціальних мережах, пошук втіхи або допит його про його місцезнаходження. Така поведінка може стати всепоглинаючою та заважати повсякденній діяльності.

6. Гнів та образа. Ревнощі можуть викликати почуття гніву й обурення як стосовно партнеру, так і передбачуваним суперникам. Люди можуть

накинутися на слова або стати емоційно замкнутими, що призводить до конфліктів та напруги у стосунках.

Фізичні ефекти:

1. Підвищена частота серцевих скорочень та кров'яний тиск. Сильні ревнощі можуть викликати фізіологічні реакції, такі як збільшення частоти серцевих скорочень та кров'яного тиску. Ці фізичні реакції вказують на підвищене збудження та стрес організму.

2. Порушення сну. Ревнощі можуть порушити режим сну, що призводить до труднощів із засинанням або сном протягом ночі. Люди можуть страждати безсонням або мати неспокійний сон через стрибки думок і підвищену тривожність, що може супроводжуватись кошмарними сновидіннями.

3. Проблеми із травленням. Хронічний стрес і тривога, пов'язані з ревнощами, можуть сприяти виникненню проблем із травленням, таких як нудота, біль у животі та синдром подразненого кишечника (СПК). Фізіологічна реакція організму на стрес може негативно вплинути на функцію шлунково-кишкового тракту.

4. М'язова напруга та головні болі. Фізична напруга є поширеним проявом стресу та занепокоєння. Люди, які відчують ревнощі, можуть помітити підвищену напругу м'язів, особливо в шиї, плечах і щелепі, що призводить до головного болю напруги та дискомфорту.

5. Ослаблена імунна система. Тривалий стрес і тривога, пов'язані з ревнощами, можуть послабити імунну систему, роблячи людей сприйнятливішими до хвороб та інфекцій. Хронічний стрес пригнічує імунну функцію, що ускладнює боротьбу організму з патогенами.

Загалом, ревнощі у відносинах мають серйозні психологічні та фізичні наслідки для людей, впливаючи на їх психічне та фізичне благополуччя. Розпізнавання ознак ревнощів та усунення прихованих проблем невпевненості та довіри має важливе значення для підтримки здорових та повноцінних відносин [14; 45-50].

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ: ЗАЛЕЖНІСТЬ РІВНЯ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ ВІД САМООЦІНКИ, СХИЛЬНОСТІ ДО СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ ТА МОТИВАЦІЙНО-ПОТРЕБНІСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

3.1 Методологія дослідження прояву почуття ревнощів

По-перше, розглянемо ті методики, що дозволяють нам вузькоспеціалізовано діагностувати такий емоційний стан особистості, як ревнощі та констатувати їх наявність у тому, чи іншому ступені у пар, що знаходяться у стосунках.

До таких методик можемо віднести: опитувальник, що дозволяє виміряти рівень схильності особистості до відчуття ревнощів Л.М. Чурсанової; анкета для діагностування проявів ревнощів «Чи ревниві ви?» О.А. Кривопишина, Т. В. Лаврикович; методика діагностики домінантних сфер прояву ревнощів Дембо-Рубінштейна «Розміщення себе на шкалі ревнощів» у модифікації А. В. Сергєєвої; Багатовимірна шкала ревнощів Пфайфер-Вонга, тест на визначення ревнощів чоловіків та жінок (В.Ф. Простомолотов, А.І. Простомолотова); методика діагностики тактики поведінки в ситуаціях переживання ревнощів: «Комунікативні реакції на ревнощі», тест на визначення ревнощів у шлюбі «Перевірки на дорогах». Але для свого дослідження з цього переліку я обрала лиш:

1) Методика «Особистісної шкали прояву тривоги» (Дж. Тейлор, адаптація Т. А. Немчинова).

Призначення методики: визначення загального ступеню прояву тривоги осіб. Опитувальник «прояви тривожності» – особистісний інструмент. Він розроблений в 1953 році для виміру соматичних, емоційних та поведінкових проявів тривожності американським психологом Джанет Тейлор Спенс. Базою

для складання анкети тесту на тривожність послужив Мінесотський багатоаспектний особистісний опитувальник. Опитувальник складається з 60 питань і містить одну шкалу, що дає можливість виміряти рівень тривоги. Обробка результатів здійснюється при підрахунку балів. За сумарним балом визначається рівень ревнощів. Результати показують три рівні тривоги: 0–20 балів – низький рівень тривоги (Індивіди, які мають низький рівень тривоги, скоріше за все, спокійно ставляться до можливості зради партнера, не надають цьому особливого значення. Вони пасивні, байдужі до симпатій і захоплень партнера іншою людиною); 20–40 балів – середній рівень ревнощів. (Типовий адекватний прояв тривоги і ревнощів особистості у відповідь на реальну загрозу втрати значимої для індивіда життєвої фігури. Середній рівень ревнощів може не супроводжуватися надто сильними емоційними реакціями. Вони проявляються час від часу, разом з або яскравими афективними спалахами, або невдоволенням щодо поведінки партнера та пригніченими станами). 40–60 балів – високий рівень тривоги і відповідно ревнощів. (Інтенсивне переживання ревнощів буде проявлятися по-різному, залежно від особистісних якостей ревнивця. Він буде дуже активним, може звинувачувати свого партнера, образитися на партнера під час появи загрози для відносин).

2) Багатофакторну шкалу ревнощів Пфайфер— Вонга. (Multidimensional Jealousy Scale) Що використовується в оригіналі*. Це інструмент, який використовується для вивчення рівня ревнощів у людей, шкала була розроблена американськими психологами Пфайфером і Вонгом. Вона призначена для вимірювання трьох компонентів ревнощів:

1. Емоційний компонент. Це почуття занепокоєння, тривоги та дискомфорту, яке виникає, коли ми боїмося втратити свого партнера або коли бачимо його увагу до іншої людини.

2. Когнітивний компонент. Цей аспект пов'язаний з думками та переконаннями. Наприклад, ми можемо почати припускати, що наш партнер зраджує нам, навіть якщо це не підтверджено фактами.

3. Поведінковий компонент. Це прояв ревнощів у нашій поведінці. Наприклад, ми можемо використовувати механізми захисту, контролювати партнера або навіть виявляти агресію.

Щоб отримати результати, потрібно поррахувати отримані бали за кожною шкалою, при чому питання зворотньо закодовані. (1 — весь час, 7- ніколи), але при підрахунку значення “перевертаються” 1-7, 2-6, 3-5, а 4 залишається.

Цікаво, що дослідження показують, що зв'язок між ревнощами і любов'ю може бути різним залежно від статі та віку. Наприклад, у чоловіків середнього віку (35–45 років) ревнощі можуть бути пов'язані з позитивними почуттями до партнера, але в жінок такого зв'язку немає. Також ревнощі можуть впливати на задоволеність сексуальними відносинами.

Важливо розрізнати адекватні ревнощі (коли вони пов'язані з реальними загрозами) і аномальні ревнощі (коли вони породжуються ілюзорним сприйняттям загрози). Розуміння ролі ревнощів у стосунках допомагає у сімейному консультуванні та психотерапії.

Додаткові методики:

3. Шкала самооцінки (тест Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна)

У даній методиці є 2 шкали. Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозові, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Реактивна тривожність характеризується напругою, неспокоєм, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, іноді порушення тонкої координації. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями. Але тривожність спочатку не є негативною рисою. Певний рівень тривожності - природна і обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень "корисної тривоги".

Шкала самооцінки складається з 2 частин, що роздільно оцінюють реактивну (РТ, вислови № 1-20) і особистісну (ЛТ, вислови № 21-40) тривожність.

Обробляються та інтерпретуються результати за допомогою формул. При інтерпретації результат можна оцінювати так: до 30 - низька тривожність; 31 - 45 - помірна тривожність; 46 і більше - висока тривожність.

4) Тест на співзалежність в стосунках Спанн-Фішер

Методика розроблена і використовується для визначення рівню співзалежної поведінки у стосунках. Необхідно прочитати кожне твердження (їх 16), та обрати варіант відповіді від 1 до 6. (де 6 — повністю згоден, а 1 — повністю не згоден), питання 5 і 7 зворотно закодовані (1-6,2-5,3-4). Підсумовуються бали й отримується результат. 96 балів — максимальна співзалежність, 16 — мінімальна співзалежність.

5.) Методика діагностики соціально-психологічних установок особистості у сфері мотивації і потреб О. Потьомкіної (частина А)

Ця методика направлена на визначення соціально-психологічних потреб особистості, а саме частина А на визначення установок, спрямованих на альтруїзм-егоїзм. Щоб отримати результати, потрібно відповісти “так” чи “ні” на 20 запитань. Підрахунок балів: по 1 балу проставляється за відповіді “так” на запитання 1-4, 6, 7, 9, 13, і відповідях “ні” на запитання 5,8.10-12, 14-16, 17-20.

Як робляться висновки? При підрахунку, якщо сума балів перевищує 10, тим сильніше у суб'єкта виражений альтруїзм, й чим нижче, тим більше виражена тенденція до егоїзму.

3.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

У процесі емпіричного дослідження особливостей ревнощів у осіб, що знаходяться у стосунках, ми здійснили психологічну діагностику самооцінки, схильності до співзалежної поведінки, визначили рівні відчуття ревнощів та

установки у мотиваційно-потребнісній сфері у 30 пар. Розглянемо отримані результати.

1) За методикою діагностики “шкала самооцінки” (тест Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна) мною отримані дані, представлені нижче у таблиці 3.1:

Таблиця 3.1

Результати за методикою діагностики “шкала самооцінки” (тест Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна)

Рівень самооцінки	Жінки (%)	Чоловіки(%)	Загальний рівень(%)
Висока	9	8,3	17,3
Адекватна	29,7	27,7	57,4
Низька	11,3	14	25,3

Згідно з отриманими даними, представленими у таблиці 1, завищений рівень самооцінки притаманний для 9% жінок і 8,3 % чоловіків. У переважній частині досліджуваних виявлено середній, адекватний рівень самооцінки: 29,7% жінок і 27,7% чоловіків. Майже третина досліджуваних партнерів показала низький рівень самооцінки –11,3% жінок та 14% чоловіків. Загалом, ми можемо спостерігати тенденцію переважання середнього, адекватного рівня самооцінки як у чоловіків, так і у жінок, що свідчить про адекватність самооцінки у стосунках. Але слід зазначити, що досліджуваних із заниженою самооцінкою більше, ніж завищеною, за отриманими даними, бачимо, що самооцінка не залежить від статі людини.

Як можна побачити в результаті проведеного дослідження, у досліджуваній вибірці переважає середній рівень самоповаги як в цілому, так і жіночій та чоловічій підвибірках. Досліджуваних з низьким рівнем самоповаги дещо більше, ніж з високим і вище середнього, при цьому серед таких досліджуваних незначно переважають чоловіки (на 2,7 %). Серед

досліджуваних з високим рівнем самоповаги дещо більше (на 0,7%) жінок.

2) Наступним етапом емпіричної частини нашого дослідження було визначення рівня тривоги серед вибірки респондентів за допомогою «Особистісної шкали прояву тривоги» (Дж. Тейлор, адаптація Т. А. Немчинова). Оскільки ревності напряду пов'язані із невпевненістю у собі, переживаннями щодо вірності свого партнера та щирості його кохання, то можна ототожнити рівень тривожності респондентів із рівнем прояву ревності.

У таблиці 3.2 наведено результати згідно проведеної методики.

Таблиця 3.2

Результати за методикою «Особистісної шкали прояву тривоги» (Дж. Тейлор, адаптація Т. А. Немчинова)

Стать	Жінки(%)	Чоловіки(%)	Загальний рівень (%)
Високий рівень тривоги	8,3	10,7	19
Адекватний (середній) рівень тривоги	36,7	31,6	68,3
Низький рівень тривоги	5	7,7	12,7

Згідно отриманим даним, робимо висновки:

Високий рівень тривоги властивий 8,3 % жінок, 10,7 % чоловіків. Адекватний (середній) рівень тривоги властивий більшості з опитуваних, 36,7% жінок і 31,6 % чоловіків. Низький рівень тривоги спостерігається у 5% опитуваних жінок та у 7,7 % чоловіків.

Одразу можемо прослідкувати взаємозв'язок між самооцінкою і ревностями, згідно цих 2х методик. Як я зазначала в гіпотезах дослідження:

чим нижче рівень самооцінки у людини, тим більш вона буде схильна до відчуття ревнощів.

Беремо загальний відсоток людей із низькою самооцінкою (25,3%), з них більшість із опитуваних відповідно мають високий рівень тривоги (всі 19%), а 6,3 % із низькою самооцінкою мають адекватний рівень тривоги. Далі беремо групу людей із високою самооцінкою (17,3%) та порівнюємо із низьким рівнем тривоги (12,7%) , в даному випадку (4,6 %) людей із високою самооцінкою також мають адекватний рівень тривоги.

Маємо 68,3 % людей, що мають адекватний рівень тривоги. Сюди належать: (57,4 %) людей з адекватною самооцінкою та рівнем тривоги + (6,3 відсотки) людей із низькою самооцінкою + люди з високою самооцінкою (4,6%), що дорівнює 68,3% людей із адекватним рівнем ревнощів. Тобто простежується залежність рівня ревнощів від виду самооцінки.

Яким чином можемо підтвердити гіпотезу? Порівняємо наші показники таким чином: Від низької самооцінки віднімемо показники високого рівню тривоги (25,3 % - 19% = 6,3), від високої самооцінки віднімемо показники низького рівню самооцінки (17,3%-12,7% = 4,6), від адекватної самооцінки відіймаємо адекватний рівень тривоги (57,4 %- 68,3% = - 10,9%) . Ці 10,9 %, які увійшли до адекватного рівня тривоги із низької та високої самооцінки порівнюємо на наступному етапі із сумами процентних показників високого та низького рівней тривоги разом (19%+12,7% = = 31,7 %). Згідно цього порівняння, робимо остаточний висновок того, що гіпотезу підтверджено. Чим нижче рівень самооцінки, тим більше у людини схильність до почуття ревнощів або тривоги.

Наступна методика допомогла нам дослідити у яких саме компонентах випитуванні проявляють свої ревнощі найбільше.

3) Результати отримані при проведенні багатофакторної шкали ревнощів Пфайфер— Вонга наведено у таблиці 3.3 (Multidimensional Jealousy Scale)

використовувалася в оригіналі.

Таблиця 3.3

**Результати отримані по багатofакторній шкалі ревнощів Пфайфер—
Вонга (Multidimensional Jealousy Scale)**

Компонент	Жінки %	Чоловіки %	Загальний %
Когнітивний	15	13,3	28,3
Емоційний	6,7	23,4	30,1
Поведінковий	28,3	13,3	41,6

Згідно отриманим результатам, бачимо, що ревнощі у когнітивному компоненті схильні виявляти і жінки, і чоловіки з невеликою різницею у (1,7%) на користь жінок, у емоційному компоненті бачимо великий відрив, у жінок 6,7%, а у чоловіків 23,4 % (з різницею 16,7%).

У поведінковому компоненті ревнощів бачимо, що жінки схильні до цього виду ревнощів на 28,3%, а чоловіки на 13,3 % (з різницею у 15 %).

4) Далі розглянемо наступний тест на співзалежність в стосунках Спанн-Фішер. За допомогою цієї методики ми зможемо прослідкувати чи впливає схильність до співзалежної поведінки на рівень ревнощів, та порівняємо результати із результатами проведення методики «Особистісна шкали прояву тривоги» (Дж. Тейлор, адаптація Т. А. Немчинова). Отримані результати сформовано у таблиці 3.4

Таблиця 3.4

Результати проведення тесту на співзалежність в стосунках Спанн-Фішер

Рівні	Стать	Жінки %	Чоловіки %	Загальний %
Високий рівень співзалежності		18,3	10	28,3
Помірний рівень співзалежності		21,7	33,3	55
Низький рівень співзалежності		10	6,7	16,7

З отриманих результатів бачимо, що загальний відсоток високого рівня співзалежності дорівнює 28,3%, всі випитувані, що мали високий рівень тривоги (це 19% з даних таблиці 3.2) увійшли до цієї кількості, додалися лиш жінки, які можуть бути більш схильними до співзалежної поведінки згідно високої чутливості та підвищеної емоційності, що властива насамперед лиш представникам жіночої статі.

Низький рівень співзалежності мають ті ж самі 5% жінок із низьким рівнем тривоги та 7,7 % чоловіків відповідно. Ті, хто не увійшов до цієї категорії, відносяться до осіб із помірною схильністю до співзалежної поведінки.

Тобто, також можна підтвердити гіпотезу. Чим більше людина схильна до співзалежної поведінки, тим більше вона схильна до тривоги і страждань від ревнощів.

5) Наступна методика, а точніше її частина А потрібна нам для того, щоб виявити взаємозв'язки між почуттям ревнощів та мотиваційно-потребнісними сферами діяльності особистості. У дослідженні, можна прослідкувати саме вплив альтруїзму чи егоїзму на схильність особистості відчувати ревнощі.

Оброблені результати у процентних значеннях наведено у таблиці 3.5 нижче.

Таблиця 3.5

Результати методики діагностики соціально-психологічних установок особистості у сфері мотивації і потреб О. Потьомкіної (частина А)

Компонент	Стать	Жінки %	Чоловіки %	Загальний %
Альтруїзм		31,6	42,1	73,7
Егоїзм		10,5	15,8	26,3

Через наявність у даному тестуванні лише 2 показника, за якими можна буде робити висновки, ми будемо порівнювати лише процентну кількість осіб із високим і низьким рівнем ревнощів із шкалами альтруїзму і егоїзму. Саме їх було залучено до даної методики. Це 19 осіб: 5 - жінок із високим рівнем ревнощів, 6 чоловіків відповідно; 3 - жінки із низьким рівнем ревнощів, 5 чоловіків відповідно;

А також проаналізуємо отримані результати щодо методики Потьомкіної: 6 жінок із схильністю до альтруїзму, 8 чоловіків відповідно.

2 жінки із схильністю до егоїзму, 3 чоловіки відповідно.

Згідно отриманим результатам, бачимо, що такі мотиваційно-потребнісні компоненти особистостей, як альтруїзм і егоїзм не можуть однозначно впливати на відчуття ревнощів у людини, гіпотеза не підтверджується.

ВИСНОВКИ

Згідно теоретичним даним стосовно теми моєї роботи, а також проведеного емпіричного дослідження роблю загальні висновки щодо відчуття ревнощів у партнерів, що знаходяться у конвенційному шлюбі.

По-перше, моя гіпотеза щодо того, що схильність до співзалежної поведінки дійсно може впливати на прояв ревнощів підтверджується.

З тієї причини, що співзалежність доволі часто передбачає надмірну залежність від інших людей задля емоційного підтвердження, підвищення власної гідності та ідентичності. Люди зі схильністю до співзалежності можуть боротися з обмеженнями, самовпевненістю та страхом бути покинутим. Ця динаміка може сприяти переживанню та вираженню ревнощів кількома способами:

1. Відчуття незахищеності через низьку самооцінку: співзалежні особи можуть мати приховане почуття незахищеності та низької самооцінки. Вони можуть мати сумніви у власній гідності та боятися втратити прихильність чи увагу партнера. Незахищеність може посилити почуття ревнощів, що призводить до підвищеної пильності, привласнення та недовіри.

Інша моя гіпотеза, стосовно залежно

2. Страх бути покинутим: співзалежним люди часто страшно бути покинутими або відкинутими партнером. Ревнощі можуть виникнути як відповідь на уявні загрози стосункам, такі як уявний флірт з іншими або час, проведений окремо. Страх залишитися наодинці може загострити ревнощі та призвести до контролюючої поведінки, спрямованої на збереження близькості та безпеки.

3. Відсутність кордонів: Співзалежним особам може бути важко встановити та підтримувати здорові межі у стосунках. Вони можуть стирати межі між власною ідентичністю та ідентичністю свого партнера, що призводить до заплутаності та надмірного втручання в життя один одного.

Відсутність кордонів може ускладнити терпіння передбачуваних загроз стосункам, викликаючи ревності та почуття власності.

4. Пошук зовнішньої перевірки: Співзалежні особи можуть значною мірою покладатися на зовнішню перевірку від свого партнера, щоб почуватися гідними та привабливими. Коли їхній партнер спілкується з іншими або виявляє увагу до когось іншого, це може викликати почуття неадекватного оцінювання дійсності та надмірним ревностям. Вони можуть сприймати ці взаємодії як загрозу своїй самооцінці та шукати запевнення у партнера, щоб пом'якшити свою невпевненість.

5. Труднощі з довірою: партнери із низькою самооцінкою можуть боротися з проблемами довіри, що виникають через минулий досвід зради чи покинутості. Навіть за відсутності конкретних доказів вони можуть бути схильні до підозрливості та ревностям, проектуючи власну невпевненість у поведінці свого партнера. Цей дефект на фоні підірваної довіри може псувати фундамент стосунків і призвести до конфлікту та емоційного стресу.

Підводячи підсумок, можна сказати, що схильність до співзалежної поведінки і низька самооцінка може сприяти появі прояву ревностей, посилюючи невпевненість, страх бути покинутим, проблеми з кордонами, залежність від зовнішньої перевірки та труднощі з довірою. Усунення цієї основної динаміки за допомогою терапії, самосвідомості та практики здорових стосунків може допомогти людям розвинути більш надійні стосунки та зменшити деструктивний вплив ревностей на їхні стосунки.

Також можна побачити, що у проявах ревностей та статевої приналежності немає взаємозв'язків, бо ревнують абсолютно всі, це явище загальне, тому не має значення, чоловік ви, чи жінка. Дану гіпотезу також було підтверджено.

А ось припущення про те, що такі компоненти мотиваційно-потребнісної сфери, як альтруїзм та егоїзм можуть впливати на рівень відчуття ревностей, було спростовано у процесі проведення емпіричного дослідження при обробці отриманих результатів.

У своє дослідження я додала методику Пфайфер-Вонга, яка дозволила виявити які компоненти ревнощів є більш розповсюджуваними серед досліджуваних моєї вибірки. Згідно отриманим результатам, бачимо, що ревнощі у когнітивному компоненті схильні виявляти і жінки, і чоловіки з невеликою різницею у (1,7%) на користь жінок, у емоційному компоненті бачимо великий відрив, у жінок 6,7%, а у чоловіків 23,4 % (з різницею 16,7%). У поведінковому компоненті ревнощів бачимо, що жінки схильні до цього виду ревнощів на 28,3%, а чоловіки на 13,3 % (з різницею у 15 %).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Психологія сім'ї: навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. – 364 с. URL: pidru4niki.com (дата звернення (08.02.2024))
- 2.Ревнощі - Простір Психологів URL: psychology.space
3. Варій М.Й. Психологія: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Київ: "Центр учбової літератури". 2007. 288 с. URL: https://pidru4niki.com/16011013/psihologiya/harakteristika_riznih_pochuttiv
4. Liebe, Haß, Neid, Eifersucht: eine Psychoanalyse der Leidenschaften” Kutter, Peter 1930-2014. URL: 422915.pdf indexcopernicus.com
5. В. В Вербець, О. А Субот, Т. А. Христюк. Соціологія: навчальний посібник. Київ: КОНДОР, 2009. 550 с.
6. The 10 types of jealousy (and how to detect them) - HealthyMortel
7. The Psychology of Jealousy and Envy. *Journal of Marriage and the Family*, Peter Salovey. 1993
8. Джастін К. Могильський, Тодд К. Шекелфорд. “Оксфордський довідник з еволюційної психології та романтичних стосунків”: глава 12 “Ревнощі в близьких стосунках з еволюційної та культурної точки зору: відповідь реальним і страшним суперникам. *Соціальна психологія, психологія*, 2023. С. 333-359. URL: our.com
9. Каминін М. І. Співвідношення показників ревнощів з типовими проявами поведінки особистості у конфлікті. *Наука і освіта*. Одеса, 2015. № 10. С. 146-151
10. Кузьмук О. М. Кризова сім'я як приклад соціально вразливої категорії населення: соціологічний аналіз феномену.. Київ: Нова парадигма, 2015. № 126. 208 с.
11. Лаврикович Т. В. Експериментальний аналіз чинників впливу на формування емоційно-негативного стану ревнощів. Проблеми та перспективи розвитку забезпечення безпеки життєдіяльності. Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2013. 266 с.

12. Barelds D. P. H., Barelds-Dijkstra P. Relations between different types of jealousy and self and partner perceptions of relationship quality. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2007. № 14. P. 176–188.

13. Buunk B. P., Dijkstra, P. Temptations and threat: Extradyadic relations and jealousy. *The Cambridge handbook of personal relationships*. New York: Cambridge University Press, 2006. C. 535-555

14. Clarke J., DeCicco T. L., Navara G. An investigation among dreams with sexual imagery, romantic jealousy and relationship satisfaction. *International Journal of Dream Research*, 2010. № 3. C. 45-50