МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

На тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ ЯК ФЕНОМЕНУ ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

Виконав: студент ІІ курсу,
групи 8.0533-1-з-дн
спеціальність: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Пріт Віктор Іванович
Керівник: Шевченко Н.Ф., д-р. психол. наук,
професор кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В., к. психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя

2025

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
Спеціалізація – Психотерапія і консультування

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Пріту Віктору Івановичу

1. Тема роботи Психологічні передумови прояву ревнощів як феномену подружнього життя _____

керівник роботи Шевченко Наталя Федорівна, д. психол.н., професор, професор кафедри педагогіки та психології

затверджені наказом ЗНУ від «24 « 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): здійснити аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення ревнощів; визначити психологічну сутність та механізми виникнення ревнощів; обґрунтувати психологічні передумови прояву ревнощів в подружніх відносинах; емпірично дослідити психологічні передумови прояву ревнощів у шлюбних партнерів.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 рисунків, 5 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 1	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 2	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 3	Шевченко Н.Ф., професор		
Висновки	Шевченко Н.Ф., професор		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Студент _____ В. І. Пріт

Керівник роботи _____ Н.Ф. Шевченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 95 сторінок, 5 рисунків, 5 таблиць, 91 джерел.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні передумови прояву ревнощів у шлюбних партнерів.

Об’єкт дослідження – ревнощі як феномен подружнього життя.

Предмет – психологічні передумови прояву ревнощів як феномену подружнього життя.

В основу дослідження покладено припущення про те, що почуття ревнощів є структурно складним утворенням, на виникнення та прояв якого впливає комплекс психологічних передумов (рівень розвитку самоповаги, ступінь узгодженості рольових очікувань та домагань у шлюбі, здатність до міжособистісної довіри).

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, класифікація, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми); емпіричні (тестування за психодіагностичними методиками); методи математичної статистики (описова статистика, кореляційний аналіз).

Наукова новизна дослідження полягають у тому, що: обґрунтовано та досліджено психологічні передумови прояву ревнощів як феномену подружнього життя; розширено, уточнено та доповнено вивчення наступних особистісних утворень: самоповага, самоставлення, задоволеність шлюбом, довіра, сімейна тривога; набуло подальшого розвитку вивчення феномену ревнощів в контексті подружнього життя.

РЕВНОЩІ, ПОДРУЖНІ ВІДНОСИНИ, САМОПОВАГА, МІЖОСОБИСТІСНА ДОВІРА, ДОМАГАННЯ В ШЛЮБІ, РОЛЬОВІ ОЧІКУВАННЯ.

SUMMARY

Prit V.I. Psychological preconditions of the jealousy manifestation as a phenomenon of married life.

Master's qualification work: 95 pages, 5 figures, 5 tables, 91 sources.

The purpose of the work is to theoretically justify and empirically investigate the psychological preconditions of the jealousy manifestation in marriage partners.

The object of research – jealousy as a phenomenon of married life.

The subject – psychological preconditions of the jealousy manifestation as a phenomenon of married life.

The research is based on the assumption that the feeling of jealousy is a structurally complex phenomenon, the emergence and manifestation of which is influenced by a complex of psychological preconditions (the level of self-respect development, the degree of consistency of role expectations and demands in marriage, the ability of interpersonal trust).

Research methods: theoretical (analysis, classification, comparison, systematization, generalization of theoretical and empirical data with problems); empirical (testing according to psychodiagnostic methods); methods of mathematical statistics (descriptive statistics, correlation analysis).

The scientific novelty of the study is that: the psychological preconditions of the jealousy manifestation as a phenomenon of married life have been substantiated and investigated; extended, detailed and supplementary study of the following personal formations: self-respect, self-esteem, satisfaction with marriage, trust, family anxiety; the study of the phenomenon of jealousy in the context of married life have gained further development.

Key words: jealousy, marital relations, self-respect, interpersonal trust, demands in marriage, role expectations.

ЗМІСТ

ВСТУП …….7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ РЕВНОЩІВ В ПОДРУЖНІЙ ПАРІ…….10
1.1. Наукові підходи та концепції до вивчення ревнощів…….10
1.2. Вивчення подружніх відносин у соціально-психологічному контексті...23
РОЗДІЛ 2. ПОЧУТТЯ РЕВНОЩІВ ЯК ФЕНОМЕН ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ……...36
2.1. Соціально-психологічні чинники виникнення почуття ревнощів……...36
2.2. Психологічні передумови прояву ревнощів в подружніх стосунках……44
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕДУМОВ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ ЯК ФЕНОМЕНУ ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ……...55
3.1. Методичне забезпечення дослідження …….....55
3.2. Оцінка прояву почуття ревнощів у шлюбних партнерів……60
3.3. Психологічні передумови прояву ревнощів……65
ВИСНОВКИ……...84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….87

ВСТУП

Актуальність дослідження. Соціально-економічні зміни в Україні суттєво вплинули на різні аспекти суспільства, включаючи інститут сім'ї. Особливо це відчутно в аспекті стійкості та стабільності в сімейних відносинах та взаємодії шлюбних партнерів. Вплив суспільних змін на сімейне життя не завжди проявляється явно і безпосередньо; замість цього, він фільтрується через індивідуальні психологічні особливості членів сім'ї та характер їх взаємодій. Саме ці психологічні чинники виявляються ключовими серед різних чинників, що впливають на задоволеність сімейними відносинами та стійкість шлюбу.

Ревнощі – складне за структурою та розумінням, одне з найбільш сильних і хворобливих почуттів, що може викликати стрес, нервові розлади, почуття страху, провокувати іншу особу на обман, помсту чи зраду. Ревнощі присутні в усіх видах взаємин людей, але найбільш гостро можуть проявлятися в подружніх стосунках. Життя, насичене надмірним проявом ревнощів, перетворюється в нестерпний тягар для всієї родини, що завдає шкоди як фізичному, так і психічному здоров'ю, а також впливає на виховання дітей.

В останні роки проблема подружніх відносин привертає все більшу увагу дослідників. Науковцями вивчалися питання дошлюбних стосунків (Л. Бурлачук, В. Сатир), механізми та типи шлюбу (В. Кришталь, Є. Кришталь, О. Столярчук, Р. Федоренко, М. Мушкевич, Г. Венгер), проблеми розвитку подружніх стосунків як основи сімейної системи (Т. Буленко, Л. Долинська, Т. Демидова, З. Кісарчук, В. Семиченко, О. Чанцева-Коваленко), кохання в подружній парі (О. Кочарян, В. Моргун, К. Седих, І. Євтушенко, Г. Коцюба, Є. Фролова, Н. Шевченко), шлюбні конфлікти та невірність (М. Дойч, В. Сисенко, Н. Максимова, Е. Козловська, З. Кісарчук, О. Єрмусевич).

Пролема ревнощів шлюбних партнерів висвітлена в низці досліджень (P. Kutter, C. Ellis, G. White, Є. Потапчук, З. Антонова, О. Петяк, V. Ramachandran, M. Chung, A. Fernandez). Дослідниками також вивчалися окремі аспекти особистості, яка схильна до проявів ревнощів (А. Адлер, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні, D. Desteno, P. Valdesolo, M Bartlett).

Водночас, в науковій літературі недостатньо висвітлюється проблема детермінант ревнощів у шлюбних партнерів, дослідження особливостей уявлень партнерів про ревнощі як феномен подружнього життя.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дослідження: «Психологічні передумови прояву ревнощів як феномену подружнього життя».

Об’єкт дослідження: ревнощі як феномен подружнього життя.

Предмет дослідження: психологічні передумови прояву ревнощів як феномену подружнього життя.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні передумови прояву ревнощів у шлюбних партнерів.

В основу дослідження покладено наступне припущення про те, що почуття ревнощів є структурно складним утворенням, на виникнення та прояв якого впливає комплекс психологічних передумов (рівень розвитку самоповаги, ступінь узгодженості рольових очікувань та домагань у шлюбі, здатність до міжособистісної довіри).

Для досягнення поставленої мети та згідно з висунутою гіпотезою нами визначено наступні завдання:

1. Здійснити аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення ревнощів.

2. Визначити психологічну сутність та механізми виникнення ревнощів.

3. Обґрунтувати психологічні передумови прояву ревнощів в подружніх відносинах.

4. Емпірично дослідити психологічні передумови прояву ревнощів у шлюбних партнерів.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, класифікація, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми; Серед емпіричних методів – тестування за психодіагностичними методиками: «Ревнощі в сімейному житті» (Р. Федоренко); «Шкала самоповаги» (М. Розенберг); Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі», «Шкала міжособистісної довіри» (Дж. Роттер); методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз.

Експериментальна база дослідження. Вибірку досліджуваних склали 30 подружніх пар віком 27-35 років.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що:

- обґрунтовано та досліджено психологічні передумови прояву ревнощів як феномену подружнього життя;

- розширено, уточнено та доповнено вивчення наступних особистісних утворень: самоповага, самоставлення, задоволеність шлюбом, довіра, сімейна тривога;

- набуло подальшого розвитку вивчення феномену ревнощів в контексті подружнього життя.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 95 сторінок. Робота проілюстрована 5 таблицями, 5 рисунками. Бібліографічний список складається з 91 найменувань, 24 з яких іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ РЕВНОЩІВ В ПОДРУЖНІЙ ПАРІ

1.1. Наукові підходи та концепції до вивчення ревнощів

На сучасному етапі розвитку науки розуміння феномену ревнощів включає багатокомпонентність цього явища, оскільки його пояснення охоплюють різні науки, такі як психологія, культурологія, кримінологія, філософія, релігія, етика, соціологія тощо. Аналіз наукової літератури з цієї тематики показує, що в психології немає єдиного підходу до розуміння та вивчення феномену ревнощів.

Перші уявлення про ревнощі з'явилися ще в античності. Давньогрецький філософ Сократ вважав ревнощі, як і кохання, складним і суперечливим душевним почуттям, пов'язаним із коханням, як поєднанням страждання та задоволення. Філософ зазначав, що кохання буває різним: одне орієнтоване на задоволення, інше – на вдосконалення. Сократ підкреслював, що звичайне кохання між людьми часто супроводжується ревнощами та егоїзмом. Згодом, за його думкою, таке кохання минає, оскільки з віком зовнішня краса, яка викликала це почуття, змінюється [33].

Платон [35] та Аристотель [3] також відзначали амбівалентність ревнощів, їхній «генетичний» зв’язок як зі злом, так і з благом. Аристотель вважав, що кохання не може бути щасливим, якщо воно охоплене ревнощами та смутком, але й не може бути спокійним без пристрасті, адже любов приносить радість. На його думку, так відбувається у шлюбі та сімейних стосунках, якщо це щасливий шлюб чи щаслива родина. За поглядами філософів, бажання і пристрасті в коханні є основою для виникнення ревнощів між закоханими.

Інший погляд на ревнощі представлено у послідовників стоїцизму, які вважали пристрасті безрозсудними, ірраціональними поривами, а неупередженість – моральним ідеалом [65]. Гекатон і Зенон у своїх працях зазначали, що головні пристрасті поділяються на чотири види: печаль, страх, бажання і задоволення. Стоїки вважали, що пристрасті виникають через неправильні судження про світ, і ці судження можуть бути виправлені шляхом розвитку раціонального мислення та самоконтролю. Вони стверджували, що справжнє щастя досягається через подолання пристрастей і досягнення внутрішнього спокою та гармонії. Неупередженість та самоконтроль стоїки вважали ключовими для досягнення морального ідеалу та звільнення від деструктивних емоцій, таких як ревнощі.

В епоху Середньовіччя християнська теологія значно вплинула на погляди на ревнощі, підкреслюючи моральні та духовні аспекти цього почуття. Християнський теолог Августин Аврелій вважав ревнощі свідченням глибоких почуттів, а також індикатором справжньої любові, хоча і визнавав їх потенційно руйнівний характер. Засновник теологічної і філософської школи томізму Тома (Фома) Аквінський розвинув цю думку, намагаючись зрозуміти природу ревнощів у контексті людських пристрастей і етичних норм. Його роботи сприяли більш глибокому розумінню ревнощів як складного і багатоаспектного феномену, що має як позитивні, так і негативні сторони. Зокрема, він вважав, що ревнощі можуть виникати для усуненням перешкод на шляху отримання об’єкта любові [6].

Філософи епохи Відродження розглядали ревнощі в тісному зв’язку з любов’ю у широкому сенсі, вважаючи пороком не стільки самі ревнощі, скільки їхній надлишок. Італійський філософ-пантеїст Джордано Бруно зазначав, що ревнощі можуть стати причиною смерті та руйнування не тільки коханої людини, але й самого кохання. Він стверджував, що любов не має ближчої подруги, ніж ревнощі, але водночас і не має більшого ворога, оскільки ревнощі псують все прекрасне і добре в коханні. Мислитель епохи пізнього Відродження Еразм Ротердамський у своїй сатирі «Похвала глупоті»

радив «не помічати» перелюб дружини: якщо дружина залишається люб'язною з чоловіком, а чоловік – з дружиною, і в домі панує злагода, краще жити так, ніж мучити себе ревнощами і перетворювати своє життя на трагедію [44]. Ці погляди відображають прагнення мислителів Відродження до гармонії та балансу в особистих стосунках, підкреслюючи важливість контролю над пристрастями та уникнення надмірних емоцій. Вони бачили в ревнощах потенційну загрозу для кохання, якщо ці почуття виходять з-під контролю, і пропонували мудро підходити до вирішення подібних проблем.

Французький філософ Мішель де Монтень [31] відомий своєю глибокою аналітикою та критичним поглядом на людський характер. У своїх есе він розглядав різні аспекти людської психології та етики, включаючи і ревнощі. Він підкреслював, що ревнощі мають тенденцію до негативних наслідків, які випливають із згубних властивостей людської природи. В цілому, філософ розглядав ревнощі як шкідливу рису характеру. Він вважав, що сутність ревнивої особистості складається зі шкідливих характеристик: честолюбства, ревнощів, надмірності, марновірства і відчаю. До них долучається й такий неприродний недолік, як жорстокість, оскільки, відчуваючи жаль до когось, людина, яка стає свідком страждання іншої особи, в той же час відчуває в собі певну болісно-солодку насолоду від зловтішного задоволення.

В роботах західноєвропейських мислителів Нового часу, таких як Томас Гоббс, Рене Декарт, Іммануїл Кант, Франсуа де Ларошфуко та Бенедикт Спіноза, представлена розмаїтість тлумачень ревнощів. У своїх дослідженнях вони аналізували це явище, розглядали форми його виявів і можливості вивчення. Деякі особливі риси поняття «ревнощі» були виокремлені. У творчості цих видатних мислителів Нового часу ревнощі розглядалися з різних точок зору, відображаючи різноманітні підходи до цього складного явища. Так, Т. Гоббс у своїй філософії розглядав ревнощі як одну з причин виникнення конфліктів у суспільстві, підкреслюючи їхню асоціацію з природним станом війни. Р. Декарт, у свою чергу, підходив до

ревнощів як до емоційного відгуку на загрозу власної існування або щастя. І. Кант, у своїх філософських розвідках, розглядав ревнощі як внутрішній конфлікт між моральним обов'язком і особистими бажаннями. Ф. Ларошфуко, в своїх працях, віддавав увагу соціокультурному впливу ревнощів на суспільство та індивіда, а Б. Спіноза підходив до ревнощів як до результату неправильного сприйняття реальності, підданого раціональному аналізу та перетворенню. Загальною тенденцією у цій епохі було розуміння ревнощів переважно як асоціального, ірраціонального афекту, що потребує контролю та обмеження через розумові зусилля [32].

Розглянемо підходи до дослідження ревнощів в психологічній науці. В межах психоаналізу були ретельно проаналізовані психологічні механізми виникнення ревнощів. З. Фройд [55] розробив систему класифікації ревнощів як комплексного психічного явища. У своїх дослідженнях він визначав ревнощі як афективний стан, а в їх відсутності вбачав механізм витіснення, що підсилює значення ревнощів у несвідомому житті особистості. Вчений ідентифікував три рівні агресивних ревнощів: конкуруючі, спроектовані та параноїдальні. Кожен з цих рівнів має власний механізм дії, причому всі вони взаємодіють між собою, і кожний наступний рівень виникає з попереднього. Розглянемо докладніше кожен з них:

1. Конкуруючі ревнощі включають у себе почуття печалі та болю, спричинені очікуваною втратою об'єкта кохання, ворожими почуттями до конкурента та самокритикою, яка перекладає відповідальність за втрату коханої людини на себе.

2. Спроектовані ревнощі виникають, коли людина витісняє свої власні бажання зрадити і заміняє їх проекцією подібних бажань на свого партнера.

3. Параноїдальні (маячні) ревнощі пов'язані з прихованою і придушеною гомосексуальністю. У цьому випадку ревнощі насправді спрямовані на особу того ж статевого спрямування та характеризуються формулою (у випадку чоловіка): «Я його не люблю, вона його любить».

Останній тип ревнощів, за З. Фройдом, є найскладнішим з точки зору психоаналізу.

Погляд швейцарського психолога та філософа К. Юнга [66] на ревнощі виокремлюється через його віру в те, що ці почуття виникають не тільки через обмеженість світогляду, але й через недостатнє розуміння внутрішніх конфліктів та неврівноваженість психіки. Він спостерігав, що ревнощі можуть мати коріння в глибині психіки, на рівні колективного підсвідомого, і вважав, що вони можуть бути важливим джерелом для самопізнання та розвитку особистості. К. Юнг також висловлював думку про те, що ревнощі можуть бути проявом духовного росту, коли особистість здатна подолати їх через самопізнання та саморозвиток.

У своїй книзі «Мистецтво любові» Е. Фромм [57] розглядав ревнощі, заздрість і інші схожі почуття як форми пристрастей, що перешкоджають розвитку справжньої любові. Він підкреслював, що ці почуття виникають з бажання контролювати іншу людину, замість дозволяти їй вільно розвиватися. Е. Фромм підкреслював важливість свободи в стосунках, стверджуючи, що справжня любов може проявитися тільки там, де існує вільний вибір і відсутність примусу.

А. Адлер [1] розглядав ревнощі як одну з рис характеру, що може впливати на соціальну взаємодію на різних рівнях і тривати протягом усього життя. За його дослідженнями, ревнощі виникають в результаті постійного відчуття неповноцінності та зневаження, що може бути наслідком глибокого почуття невдачі.

У праці К. Хорні «Невротична особистість нашого часу» [14] ревнощі розглядаються як потенційне джерело глибокої ненависті, особливо у випадках, коли це почуття формується ще у дитинстві. Вчена акцентує увагу на тому, як ревнощі можуть виникати у сімейному середовищі, особливо між дітьми, а також як вони можуть впливати на психологічний стан дорослих. К. Хорні наголошує на значущості розуміння та вирішення ревнощів,

оскільки вони можуть мати тривалий емоційний вплив на подальше життя особистості.

Отже, в працях представників психоаналітичного напряму розкрито природу ревнощів, розроблено класифікацію ревнощів, описані випадки консультування ревнощів у сфері дитячо-батьківських та інтимно-сексуальних відносин.

В. Франкл [54], як представник екзистенціальної психології, вважав ревнощі марними. Він підкреслював, що це почуття є дурістю в будь-якому випадку, оскільки воно може виникати або занадто рано, або занадто пізно. В. Франкл наголошував на тому, що ревнощі можуть призвести до втрати партнера, адже недовіра до його вірності може саме стати причиною втрати або змусити його знайти втіху в обіймах когось іншого. Його погляди відображають основні принципи екзистенціальної психології, яка підкреслює важливість індивідуального відношення до життя та самовизначення у вирішенні внутрішніх конфліктів.

Засновник гуманістичної психології А. Маслоу [82] відзначав, що існує від'ємний взаємозв'язок між рівнем ревнощів і наявністю кохання: чим більше ревнощів в особистості, тим менше ймовірність, що у стосунках присутнє справжнє кохання. Його погляди вказували на те, що ревнощі можуть перешкоджати розвитку глибоких і взаємовигідних відносин, оскільки вони часто базуються на недовірі та негативних емоціях, що віддалюють від взаєморозуміння та взаємопідтримки.

К. Роджерс [86] узгоджував свої погляди з ідеями А. Маслоу, зауважуючи, що антисоціальні емоції, включаючи ревнощі, можуть виникати через невтішність базових потреб у любові, безпеці та відчутті належності. Він підкреслював, що недоліки у задоволенні цих потреб можуть сприяти збудженню негативних емоцій, які можуть проявлятися у формі ревнощів, які породжують конфлікти та недовіру в стосунках.

Отже, в межах екзистенційного та гуманістично-орієнтованого напрямів психології виявлені причини виникнення ревнощів (почуття

власності, проблеми з самооцінкою), проаналізовані випадки консультування переживань ревнощів у сфері міжособистісних відносин (прихильність, любов).

Американський психолог Д. Басс [69] орієнтується на еволюційно-емпіричний підхід у доказі наукових гіпотез щодо ревнощів. В праці «Небезпечна пристрасть: чому ревнощі так само необхідні, як любов і секс» (2000) доходить висновку, що і чоловіки, і жінки насправді створені для ревнощів. Спираючись на експерименти, опитування та інтерв'ю, проведені в 37 країнах з біології, антропології та психології, автор виявляє, що еволюційне походження сексуальних бажань все ще формує людські пристрасті сьогодні. Автор зазначає, що ревнощі розвинулися як система раннього виявлення невірності в стародавньому та таємничому ритуалі спаровування, щоб протистояти прагненню розлучитися і зміцнити зв'язки між партнерами. Д. Басс наголошує, що лише зі здоровим балансом ревнощів і довіри люди можуть бути впевнені у відданості, відданості та справжньому коханні партнера.

Послідовники Д. Басса А. Еделайті та М. Реджіан [74] у своєму дослідженні досліджують зв'язок між ревнощами та подружньою агресією. Їхні результати підтверджують висновки Д. Басса щодо механізмів, які породжують ревнощі. Вони вказують на те, що сексуальна невірність у чоловіків та емоційна невірність у жінок є важливими детермінантами виникнення цих почуттів. Дослідники констатують значний зв'язок між ревнощами та агресією, такими як втрата прихильності, відмова, недовірливість, відсутність впевненості в собі, сентиментальна підтримка, зниження відчуття незрівнянності та страху. Крім того, ревнощі можуть відігравати певну роль в агресії між парами, та ревнощі є причиною агресії після шлюбу.

Увагу привертають дані, що були отримані Д. Барелдс та П. Дейкстра (D. Barelds, P. Dijkstra [68]). Дослідники здійснили аналіз різних типів ревнощів та реакцій на них партнерів. У цьому контексті під особистістю

розуміється стійка організація когнітивних, емоційних, характерологічних, інтелектуальних і фізіологічних характеристик, що визначає унікальну взаємодію з оточуючим середовищем. Згідно з попередніми дослідженнями, ці автори підкреслюють, що ревнощі мають тісний зв'язок з певними особистісними якостями, такими як самооцінка і відчуття безпеки, а також емоційна стійкість. Гіпотеза полягала в тому, що ревнощі, спричинені прямою загрозою для відносин (реактивні ревнощі), будуть пов'язані з вищою якістю відносин, тоді як інші форми ревнощів, не пов'язані з такими загрозами, будуть мати від'ємний зв'язок з якістю відносин. За результатами емпіричного дослідження, рівні реактивних ревнощів в обох партнерів корелювали позитивно з якістю відносин, що свідчило про те, що ревнощі, що виникали як реакція на загрозу для відносин, були пов'язані з міцнішими зв'язками. У той же час рівні тривожних ревнощів в обох партнерів були систематично пов'язані з нижчою якістю відносин, що свідчило про те, що ревнощі, що мали коріння у нестабільності та невизначеності, підірвали якість відносин. Ці результати підкреслюють нюансований взаємозв'язок між ревнощами та задоволеністю від відносин, розкриваючи різноманітні форми ревнощів та їх вплив на динаміку відносин.

В межах еволюційної психології дослідник A. Schützwohl [87] аналізує психічні налаштування чоловіків та жінок у контексті ревнощів. Він припускав, що у жінок головною метою буде з’ясування інформації про можливу емоційну невірність партнера, тоді як у чоловіків – про сексуальну. У ході експерименту дослідник пропонував учасникам написати п'ять питань, які вони хотіли б задати партнеру, якщо у них є підозра на подружню невірність (пізніше ці питання підлягали категоризації). В результаті гіпотеза дослідника була підтверджена.

Отже, представниками еволюційної психології розкрито зміст романтичних ревнощів шлюбних партнерів, проведено емпіричні дослідження різних проявів ревнощів і вивчені взаємозв’язки між

показниками ревнощів з характеристиками особистості, досліджені ґендерні особливості прояву ревнощів.

Американський психолог та психотерапевт Роберт Ліхі (R. Leahy [80]) пропонує своє розуміння ревнощів у стосунках між партнерами. У його книзі, доступній для широкого загалу «Ліки від ревнощів: навчіться довіряти, подолайте власницькі почуття та збережіть ваші стосунки», стверджується, що ревнощі виникають у зв'язку зі страхом втратити особливі стосунки. Людина переживає страх, що партнер або друг може втратити інтерес і побудувати ближчі відносини з іншою особою. Ревнощі не є випадковими – вони, як мінімум, стосуються трьох осіб, і ця третя особа становить загрозу особливим стосункам. Людина може відчувати ревнощі до коханця, друзів, родичів і колег. Вона бачить загрозу практично в усіх людях, які входять у її соціальне оточення. Вона боїться, що її світ може розпадатися миттєво, залишаючи її самотньою, забутою та покинутою. Крім того, автор виявляє взаємозв'язок, подібність і відмінність ревнощів від заздрощів, проте його дослідження спрямовані саме на ревнощі між партнерами. На сьогодні ця праця є найбільш сучасним теоретично-практичним посібником за кордоном для всіх, хто працює у сфері надання допомоги парам із проблемами сімейних ревнощів.

Серед актуальних досліджень ревнощів в Україні важливе місце належить працям українських вчених, зокрема, І. Каминіна [18, 19]. У своїх статтях автор аналізує феномен ревнощів з різних позицій – екзистенціальної, гуманістичної та психоаналітичної, з метою уточнення психологічного змісту основних понять та категорій, пов'язаних із ревнощами. Він також представляє результати емпіричних досліджень особливостей ревнощів у контексті різноманітних особистісних властивостей. У своїх висновках автор зазначає, що ревнощі особистості можуть вказувати на низьку стійкість ідентичності, легкість в її зміні та відчуття тотожності себе. Крім того, він стверджує, що ревнощі пов'язані з підвищеними показниками потреби у пошуку ідентичності та постійним

прагненням до самопізнання, що може свідчити про активну трансформацію ідентичності.

А. Сергеєва [47] досліджує ревнощі з позиції еволюційної психології, яка розглядає ревнощі як природний еволюційний механізм. Цей механізм розглядається як необхідний для адаптації та збереження стійких стосунків серед видів. Ревнощі, як психологічна реакція, можуть мати коріння у давніх еволюційних потребах індивіда зберегти свої генетичні інтереси, зміцнити своє партнерство та захистити від конкуренції. Такий підхід допомагає краще зрозуміти природу ревнощів і їх роль у виживанні та розвитку відносин між особами.

Вітчизняна дослідниця Є. Боднарчук [7] займається дослідженням впливу ревнощів між подружжям на проблематику злочинності, зокрема, у випадках умисних вбивств та тяжких тілесних ушкоджень. Вона розглядає ревнощі як мотиваційний чинник у скоєнні злочинів проти життя та здоров'я людини. За її дослідженнями, ревнощі є складним соціальним явищем, що залежить від різних факторів, включаючи конкретні життєві обставини, психологічні особливості винного та поведінку потерпілого.

Вчена звертає увагу на те, що злочини, що вчиняються з мотивів ревнощів, мають різноманітні форми та прояви. В судовій практиці часто виникають ситуації, коли ревнощі асоціюються з мотивом помсти або, якщо мотив скоєного злочину неочевидний, його кваліфікують як хуліганський. Однак, незважаючи на зовнішні схожості, існують суттєві відмінності між цими мотивами, що свідчить про їхню різну природу. Це дозволяє відрізняти злочини, вчинені з мотивів ревнощів, від злочинів, вчинених з інших мотивів, та розглядати мотив ревнощів як самостійний фактор.

Р. Федоренко [52] розглядає ревнощі та адюльтер як явища, що виникають у подружньому житті, досліджуючи їх походження, тлумачення, класифікацію ревнивців та типологію цих концепцій. За думкою авторки, ревнощі – одна з найсильніших, негативних і патологічних емоцій. Вони

викликають стрес, посилене почуття страху, страждання, нервові розлади і спонукають іншу людину до брехні, помсти або зради.

Дослідники М. Терещенко [51]; Є. Потапчук [41]; Н. Потапчук [40]; З. Антонова, Т. Левицька, О. Петяк [2] досліджують проблеми сімейних відносин, шлюбу та ревнощів у контексті подружньої невірності. Наприклад, Є. Потапчук [37-41] в своїх роботах здійснює теоретичний аналіз соціально-психологічних досліджень феномену ревнощів, звертаючи увагу на їх причини та особливості прояву в родині. Вчений також займається практичним психологічним консультуванням ревнивців і визначає ревнощі як підозріле ставлення людини до свого партнера, пов'язане з болісними сумнівами у його вірності або знанням про його невірність. У своїх дослідженнях він також розглядає основні принципи та етапи роботи з ревнивцями, враховуючи їх вікові особливості та реакції на ревнощі.

С. Федорченко [53] визначає ревнощі як почуття пристрасної недовіри, сумнівів у коханні та вірності. Автор наводить такі типи ревнощів:

- Ревнощі «власника» (коли річ повинна належати виключно господареві). Цей вид ревнощів завжди пов'язаний з переживанням зради від партнера та загрозою розриву стосунків. Причинами цього можуть бути підозріла поведінка партнера, зрада, відсутність інформації про партнера, розлука або компрометуюча інформація. Проте часто такі ревнощі можуть бути необґрунтованими. Деякі особливості характеру, такі як деспотизм, амбіційність, емоційна замкнутість, упертість, неспроможність прощати і невміння поважати інших, сприяють розвитку власницьких ревнощів.

- Ревнощі через образу властиві людям, які схильні до тривожних міркувань, нестабільні відносини з власною впевненістю, з тенденцією до перебільшення небезпеки та з комплексом неповноцінності. Цей вид ревнощів може виникати внаслідок неправильних дій партнера або відчуття власної сексуальної невпевності. Для таких осіб характерною є нехтування можливим порівнянням з потенційним суперником через страх відстати, стати гіршим у очах коханої особи.

- Відображені ревнощі виникають як результат проекції власної невірності або ненадійності у подружніх відносинах на партнера (якщо я зраджую, то і мій партнер також може це зробити). Невірні чоловіки та жінки часто виявляють надмірну ревнощі.

Дослідниця Д. Пуертас докладно розглядає різновиди ревнощів, виділяючи такі типи: параноїдні, нарцисичні, психопатичні, мазохістичні, шизоїдні, істеричні, обсесивно-компульсивні ревнощі. Люди з параноїдним типом ревнощів, замість того, щоб уявляти собі власні бажання зради та відкриті стосунки, проектують свої потреби на інших, переконані, що їхні партнери є привабливими для інших та можуть становити загрозу [32]. За висновками британського психоаналітика Н. Мак-Вільямс [83], страх перед подібними ситуаціями часто маскується боязню власних гомосексуальних уявлень, що вважаються соціально неприйнятними. Ревнощі такого характеру можуть виникати внаслідок критицизму та збудженої тривожності матері, яка не може належним чином підтримати свою дитину в управлінні її емоціями та взаєминами.

Нарцисичні ревнощі базуються на глибокому, непритомному відчутті обману та сорому у ревнивця. Вони формуються в результаті високих очікувань, які накладаються батьками і встановлених високих стандартів, що дитині важко відповісти. Людям з цим типом ревнощів здається, що, якщо вони не досягнуть винятковості, їх не будуть приймати з любов'ю.

Психопатичні ревнощі є надзвичайно бурхливими та часто набувають патологічних форм і наслідків. Цей тип ревнощів виникає у людей, які характеризуються дезорганізованою імпульсивністю. Основна проблема полягає в тому, що особистість не може постійно керувати своїми імпульсами та реакціями, що призводить до антисоціальних виявів ревнощів. Оскільки психопатичним особам складно і практично неможливо висловити свої емоції та страхи, вони проявляють їх через демонстрацію своєї сили, вдаючись до насильства, фізичного наруги, та голосних вибухів.

У людей з мазохістичними ревнощами існує невідоме переконання про те, що їх можуть зацікавити та полюбити тільки в умовах страху, тривоги і страждання. Ці відчуття формуються у ранньому дитинстві, якщо батьки надають увагу дитині лише у тяжкі моменти (гучні сльози, біль, хвороба). Ревнивці-мазохісти вигадують та очікують ревнощів, щоб відчути біль та викликати у партнера почуття вини, через що партнер буде приділяти їм більше уваги.

Шизоїдні ревнощі властиві людям, які несвідомо формують фантазії про ревнощі для створення або збереження міжособистісної відстані з партнером. Ці люди малоемоційні, тому в своїх ревнощах не виявляють надмірної тривоги або інших емоцій.

Істеричні ревнощі завжди відрізняються яскравим емоційним виявом і часто асоціюються з підозрою у подружній невірності, зокрема, у фізичних сексуальних відносинах, а не в духовній близькості. Ревнощі можуть виникнути, наприклад, коли зникають сексуальні зв'язки, а перші ознаки старіння партнера стають очевидними (зморшки, сивина). Ці два фактори можуть створювати переконання у власній непривабливості, що може викликати деструктивне уявлення про зраду партнера. У момент прояву ревнощів дії ревнивця можуть бути драматичними, нагадуючи сцену з трагедії.

Люди, які схильні до обсесивно-компульсивного типу ревнощів, часто мають нав'язливі думки та дії. Такі ревнощі характеризуються раціональними поясненнями та фактами, але мало емоційним виявом. Прояви ревнощів мають системний характер, подібний до ритуальних дій. Це може бути наслідком гніву та страху, нав'язаного батьками, які виявляли свою любов лише в обмін на виконання певних завдань, таких як домашні обов'язки, читання або розповідь віршів тощо. Таким чином, виконуючи певні дії, ревнивець намагається захистити себе від тривоги та страху втрати об'єкта.

Отже, аналіз наукових джерел з проблеми ревнощів засвідчив відсутність єдиного визначення цього феномену, а також єдиної класифікації

видів ревнощів. Ревнощі можна розглядати як негативно забарвлене почуття у міжособистісних відносинах, що має складну психологічну структуру, та відображає сумніви щодо вірності, кохання та відданості партнера.

Ревнощі включають в себе проблеми зі самооцінкою, впевненістю, довірою, гнівом, заздрістю, і виникають у разі реальної або уявної нестачі любові, вірності або відданості від коханої особи. Будучи складним психологічним феноменом, ревнощі можуть мати різний ступінь інтенсивності та проявлятися у різних ситуаціях міжособистісних відносин.

1.2. Вивчення подружніх відносин у соціально-психологічному контексті

Дослідження сімейних та шлюбних відносин, які зазнали значних змін разом з нашим суспільством, є украй важливою і актуальною проблемою. Вивчення особливостей шлюбу та подружніх стосунків є предметом наукових досліджень у різних галузях, включаючи етнографію, педагогіку, психологію, соціологію та демографію.

Шлюб та сім'я належать до найдавніших суспільних утворень. О. Бурова [10] зазначає, що на розвиток подружніх стосунків на території України значно вплинули християнські традиції та уявлення, які пропагували одношлюбностість, подружню вірність та покірність батькам і чоловіку, який грав роль голови родини. Це відображалося у статусі дружини в сімейній ієрархії: жінка була головною у домі, виконуючи господарські обов’язки, тоді як на чоловіків покладалася першість у веденні зовнішніх справ родини.

Національні шлюбні традиції та еволюцію шлюбу на території України XVII – початку XX століття детально дослідила Л. Слюсар [48]. Вона виявила, що релігійні норми та церковний контроль мали безперечний вплив, забезпечуючи високу стабільність шлюбів та багатодітність родин. Концепція шлюбної поведінки українців включала значну інтенсивність шлюбності, широке поширення ранніх шлюбів, сезонність шлюбності

відповідно до сільськогосподарського та релігійного циклів, а також модель «один шлюб на все життя». Ця модель шлюбності зберігалася і в перші десятиліття XX століття.

Відомий англійський соціолог Е. Гідденс [77] вважає, що на процеси трансформації сучасної моделі шлюбу значно вплинула сексуальна революція. У своїй роботі «Трансформація інтимності: сексуальність, кохання та еротика в сучасних суспільствах» автор зазначає, що сексуальна функція вийшла за межі традиційного шлюбного життя, що призвело до появи нового явища – стосунків як довгострокового союзу двох людей, заснованого на романтичних почуттях. Окрім цього, дослідник вводить поняття чистих стосунків, які підтримуються заради самих себе, заради того, що кожна особа може отримати від союзу з іншою. Такі стосунки тривають доти, доки обидві сторони вважають, що взаємини приносять їм достатньо задоволення, щоб продовжувати їх.

Дослідниця Н. Ляшенко [25, 26] вивчає подружні ролі, установки в сучасних українських сім'ях, а також типи шлюбу в українському суспільстві. О. Кузьмук [22] досліджує функції та дисфункції сім'ї, шлюбних стосунків, фактори, що сприяють позитивному функціонуванню сім'ї, та ті, які можуть призвести до руйнування традиційного сімейного устрою і її деградації. Ю. Афанасьєва [4] аналізує фактори, що впливають на кризу соціального інституту сім'ї в Україні, та досліджує шляхи подолання цієї кризи у шлюбних партнерів.

В. Мікловда та О. Повстин [30] проводять аналіз сучасних проблем розвитку інституту сім'ї, таких як акультурація (процес, коли особа або група приймає елементи чужої культури та інтегрує їх у свою власну), амбівалентність (суперечливі почуття або думки, коли у людини виникає двоякість у відносині до чогось або когось) і аномія (стан відчуття втрати орієнтації та відчуття хаосу в соціальному середовищі, коли традиційні норми і цінності втрачають свою значущість або втрачається відчуття приналежності). У своїх дослідженнях вони розглядають та оцінюють

наслідки зменшення репродуктивної функції сім’ї, погіршення стану шлюбно-сімейних відносин в українських сім’ях, раптове збільшення кількості позашлюбних дітей, зростання числа консенсуальних шлюбів, зменшення народжуваності, скорочення розміру сім’ї, поширення соціального сирітства та інші аспекти. Особливу увагу приділяється зростанню гендерної нерівності в подружніх відносинах.

Є. Потапчук та Д. Карпова [38] досліджують моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій. Науковці уточнюють, що сім’я має виконувати ряд важливих функцій для задоволення потреб своїх членів. Серед цих функцій – батьківська та материнська роль, виховання дітей та самореалізація через них, забезпечення добробуту та матеріальної стабільності, організація домашнього господарства та життя сім'ї, підтримка здоров'я та психічного благополуччя, емоційна підтримка та повага, взаємне духовне збагачення та проведення часу разом, задоволення статево-еротичних потреб, а також виконання суспільних норм.

Зазначені функції реалізуються за допомогою конкретних сімейних ролей, які представляють собою моделі поведінки членів сім’ї під час виконання сімейних обов’язків. Ці ролі можуть бути різними і включати в себе інтелектуально-світоглядні, морально-психологічні, інтимно-сексуальні, а також господарсько-фінансові аспекти. Серед основних сімейних ролей, які очікуються від шлюбних партнерів, можна виділити такі як порадник, захисник, коханець, організатор, друг, добувач, кухар, та багато інших, які відображають різноманітні аспекти життя сім'ї.

Розглянемо визначення понять «шлюб», «подружжя», «подружні стосунки». Згідно з сімейним кодексом України, шлюбом є сімейний союз жінки та чоловіка, зареєстрований у органі державної реєстрації актів цивільного стану. Тобто, шлюб є добровільним, рівноправним союзом між чоловіком і жінкою, спрямованим на створення сім'ї.

Подружжя – це законний союз чоловіка та жінки, які офіційно визнаються чоловіком і дружиною після укладення шлюбу. Це союз, що

регулюється законодавством і має на меті створення сім'ї, ведення спільного господарства та підтримання емоційної та фізичної близькості. Подружні відносини – це взаємозв'язок між подружжям, що охоплює всі аспекти їхнього спільного життя. Це включає емоційну підтримку, фізичну близькість, спільне прийняття рішень, ведення спільного господарства та виховання дітей. Подружні відносини характеризуються взаємною повагою, довірою та підтримкою, а також спільною відповідальністю за благополуччя один одного і їхньої сім'ї.

О. Столярчук [49] зазначає, що на подружні взаємини впливають як зовнішні, так і внутрішні чинники. Зовнішні чинники включають сукупність матеріальних і духовних умов, що панують у певному суспільстві, такі як економічний рівень, політична стабільність, культурні здобутки тощо. Внутрішні чинники визначають успішність взаємодії в родині та проявляються через індивідуальні психологічні особливості шлюбних партнерів, зокрема інтелектуальні, характерологічні та соціально-психологічні риси подружжя.

З позиції О. Столярчук [49], украй важливими в розвитку подружніх стосунків є життєві стратегії партнерів. Критерії життєвих стратегій, на думку авторки, є полярними: внутрішній контроль / зовнішній контроль; егоїзм – альтруїзм / соціоцентризм; орієнтація на норми суспільства – орієнтація на себе; ухвалення суперечностей / неприйняття суперечностей; відчуття власної гідності / невіра в себе.

Оскільки шлюб реєструється та підтверджується свідоцтвом про шлюб, він стає своєрідним контрактом між чоловіком, жінкою та державою. Родина (або сім’я) є складнішою системою відносин, ніж шлюб, оскільки вона зазвичай включає не лише подружжя, але й їхніх дітей та інших родичів. Родина і сім’я – це поняття, які часто використовуються як синоніми, але між ними є певні відмінності.

Сім'я – це основна соціальна група, яка зазвичай складається з чоловіка, дружини та їхніх дітей. Сім'я виконує кілька важливих функцій, зокрема:

- Виховна: виховання та догляд за дітьми.

- Економічна: ведення спільного господарства, фінансова підтримка.

- Психологічна: надання емоційної підтримки та взаєморозуміння.

- Соціальна: передача культурних та соціальних норм і цінностей.

Родина – це ширше поняття, яке включає не тільки найближчих членів сім'ї (чоловіка, дружину, дітей), але й інших родичів, таких як бабусі, дідусі, тітки, дядьки, двоюрідні брати та сестри тощо. Родина об'єднує декілька поколінь і може включати кілька окремих сімей. Якщо сім'я орієнтована на основні функції, такі як виховання дітей, економічна підтримка та емоційна взаємодія, то родина виконує додаткові функції, такі як підтримка між поколіннями, збереження родинних традицій та культурних цінностей. Взаємодія в родині може бути менш інтенсивною і включає ширше коло людей. Окрім цього, родина не має конкретних юридичних меж, але визнається в контексті спадщини, родинних прав тощо. Отже, сім'я є основною одиницею родини, а родина — це більш розширене поняття, що охоплює кілька поколінь і більшу кількість родичів [29].

Сім'я є як суспільним інститутом, так і малою соціальною групою з історично визначеною організацією. Члени сім'ї пов'язані шлюбними або родинними зв'язками, спільним побутом та моральною відповідальністю, що є соціально необхідною для фізичного та духовного відтворення населення [21].

Аналіз наукової літератури показав, що за різними підходами і критеріями дослідники виділяють більше ніж 30 типів і форм сімей. Розглянемо найбільш поширені критерії [8, 16, 25, 26, 34]:

1. За кількістю і характером сімейних пар:

- Розширена (складна) сім’я: складається з кількох сімейних пар та дорослих дітей, які проживають разом і ведуть спільне господарство.

- Нуклеарна (проста) сім’я: містить одну сімейну пару, можливо, з дітьми, які живуть окремо від інших родичів.

2. За наявністю батьків:

- Повна сім’я: присутні обидва члени сімейної пари.

- Неповна сім’я: дітей виховує один із батьків.

3. За кількістю дітей:

- Бездітні сім’ї: немає дітей.

- Однодітні сім’ї: одна дитина.

- Малодітні сім’ї: дві дитини.

- Багатодітні сім’ї: троє і більше дітей.

4. За тривалістю спільного життя і віком подружжя:

- Молодіжна сім’я: щойно утворена.

- Молода сім’я: до 3-х років спільного життя.

- Сім’я на етапі очікування народження дитини.

- Сім’я середнього подружнього віку: 3-10 років спільного шлюбу.

- Сім’я старшого подружнього віку: 10-20 років спільного шлюбу.

- Літня подружня сім’я: понад 20 років спільного життя.

5. За ієрархією влади:

- Патріархальна сім’я, де головну роль і владу має чоловік.

- Матріархальна сім’я, де головну роль і владу має жінка.

- Еквалітарна сім’я, де обидва члени подружжя мають рівні права та обов’язки.

6. За якістю взаємин і атмосфери в сім’ї:

- Благополучна сім’я: характеризується високим рівнем духовності, моральності, координації, співпраці, взаємної підтримки та допомоги. В такій сім'ї існує взаєморозуміння, повага, позитивна моральна атмосфера, схожість поглядів на життя, врахування інтересів кожного члена, психологічна підтримка, трудова співпраця, задоволення почуття власної гідності, доброта, чуйність, взаємна довіра та конструктивні методи вирішення проблем.

- Неблагополучна сім’я. Зазвичай це поняття включає сім’ї, де через різні причини існують несприятливі умови для виховання дітей.

- Стабільна сім’я: забезпечує задоволення потреб її членів, створюючи умови для особистого розвитку та щастя кожного.

- Нестабільна сім’я: частково або повністю втратила свої виховні можливості через певні причини, що призводить до несприятливих умов для виховання дітей.

- Дезорганізована сім’я: відзначається відсутністю достатнього взаємного контакту між членами, що може призвести до розпаду сім'ї.

7. За характером розподілу домашніх обов’язків:

- Традиційна сім’я: домашні обов'язки переважно виконує жінка.

- Колективістська сім’я: побутові обов'язки виконуються спільно або по черзі.

8. За способом проведення вільного часу:

- Відкрита сім’я: орієнтована на спілкування та взаємодію з оточенням, відвідування культурних закладів та інших зовнішніх активностей.

- Закрита сім’я: члени родини орієнтовані на домашнє дозвілля і проведення вільного часу вдома.

9. За типом проживання:

- Міська сім’я: проживає у місті.

- Сільська сім’я: проживає у селі [бондарчук, зозуль, ляшенко, петяк].

Основні соціальні функції сім'ї визначаються її роллю у суспільстві і важливістю для індивідів, що її створюють. Серед основних соціальних функцій сім’ї можна виділити такі:

1. Репродуктивна функція. Сім'я відіграє ключову роль у відтворенні населення через народження та виховання дітей.

2. Виховна функція передбачає виховання дітей, передачу основних цінностей, навичок, моральних та етичних стандартів.

3. Соціалізація. Сім'я допомагає інтегрувати індивідів у суспільство, навчаючи їх правилам поведінки, культурним нормам та цінностям.

4. Матеріально-економічна функція. Сім'я забезпечує матеріальні потреби своїх членів, забезпечуючи майбутній розвиток та добробут родини.

5. Психологічна функція полягає в тому, щоб надати психологічну підтримку та захист, створити позитивну атмосферу, сприяючи емоційному розвитку та забезпечуючи взаємодопомогу.

6. Комунікативна функція. Сім'я забезпечує можливість для спілкування, обміну ідеями, думками та почуттями між її членами.

7. Охоронна функція. Вона передбачає захист та безпеку членів сім'ї, забезпечуючи їм безпечне та захищене середовище.

Ці соціальні функції сім'ї доповнюють одна одну і грають важливу роль у забезпеченні стабільності та благополуччя її членів, а також у розвитку суспільства в цілому.

Дослідниця О. Столярчук [49] класифікує подружні відносини в залежності від мотивації укладання шлюбу та формування сім'ї:

- Відносини, що базуються на чесному шлюбному контракті. Для таких відносин характерно, що обидва партнери чітко усвідомлюють свої побажання та очікування від шлюбу і враховують певні матеріальні вигоди, які можуть бути встановлені в шлюбному контракті. Такий шлюб часто супроводжується емоційною прихильністю, яка зазвичай посилюється з часом. Проте, якщо сім'я існує протягом тривалого періоду лише як економічна одиниця, почуття емоційного задоволення може повністю втрачатися.

- Відносини, що базуються на нечесному контракті. У таких відносинах один з партнерів намагається здобути від шлюбу переваги лише для себе, що може завдати шкоди іншому партнерові. Тут немає мови про взаємне кохання, хоча у багатьох випадках в такому шлюбі одностороннє кохання може бути присутнім.

- Відносини, що базуються на примусовому вступі у шлюб. Шлюбні зв'язки з примусу виникають, коли один з майбутніх подружжя психологічно підкорює іншого, який, можливо, погоджується на угоду через складні

обставини або внаслідок жалю. У таких відносинах важко говорити про глибоке кохання: перед одруженням «завойовник» часто має більш амбіційні мотиви, бажає підкорити об'єкт свого інтересу або відчуває азарт. Після весілля жертва примусу може розглядатися як власність шлюбного партнера.

- Відносини як обов'язкове виконання соціальних норм. Шлюбно-сімейні зв'язки, сприйняті як ритуальне виконання суспільних норм, виникають, коли люди піддаються загальному тиску від оточуючих і вважають, що настав час і для них утворити сім'ю, так само, як це зробили інші. Часто це не шлюби з кохання, а скоріше виконання суспільних очікувань. У таких випадках зв'язки рідко стають основою для тривалого сімейного життя, оскільки вони зазвичай виникають спонтанно і можуть розпадатися так само раптово, не залишаючи глибоких слідів у колишніх партнерів.

- Відносини як засіб втечі від сім'ї батьків. Якщо молоді люди, поступово дорослішаючи, все ще відчувають себе прикованими до батьківської опіки, вони можуть шукати шлях виходу, одружуючись, щоб відокремитися від родинного «гнізда». В шлюбі їхні взаємини можуть розвиватися по-різному: від взаємної адаптації на основі кохання до народження дітей та створення власної сімейної реальності. Але частіше за все реалізуються негативні сценарії, коли дві інфантильні особистості, залишившись без батьківської підтримки, не здатні на узгодження та співпрацю, що може вплинути на розвиток їхніх відносин у шлюбі.

- Відносини, що ґрунтуються на коханні. Такі відносини вважаються найсприятливішими для успішного та тривалого спільного життя. У такому шлюбі обмеження, що приймаються подружжям, є добровільними: обидвом чоловікові та дружині приносить велику радість проводити час разом, вони люблять робити щось приємне для один одного та для інших членів родини. В цьому варіанті сімейних відносин досягається найвищий рівень єднання між людьми, де їхні діти народжуються в атмосфері кохання, і кожен член подружжя зберігає свою самобутність та індивідуальність, при цьому

повністю підтримуючи один одного. Такі сімейні відносини базуються на взаємній довірі та пріоритеті поваги до кожної конкретної особистості [49].

Сім'я ґрунтується на подружній парі, і оцінка успішності сімейного життя визначається головним чином станом подружніх стосунків. Взаємини між подружжям мають вирішальний вплив на якість шлюбу.

У різних країнах, етнічних групах, культурах та релігіях вік членів сім'ї під час перебування на конкретній стадії розвитку може значно відрізнятися. Кожен етап сімейного життя має свої унікальні завдання та типові проблеми, які потребують уваги та вирішення. Перехід від одного етапу до іншого може бути складним, оскільки подружжя може виявити труднощі в адаптації та збереженні попередніх принципів та поведінки. Тому основним завданням психолога є допомога членам сім'ї у пристосуванні до нових умов і вимог нового етапу розвитку шлюбу [28].

Подружні відносини постійно еволюціонують та зазнають змін. Час від часу у відносинах між чоловіком та жінкою можуть виникати непередбачені трансформації, але також спостерігаються і систематичні, нормативні зміни, типові для розвитку шлюбу з плином часу. Наприклад, романтичне кохання під час залицяння та «медового місяця» змінюється на реалістичне сприйняття шлюбу. Часто виникає конфронтація між ідеалістичними уявленнями про шлюб та партнера й реальними аспектами повсякденного життя. Після народження дітей з'являються нові радості та турботи. Окремі етапи розвитку подружніх відносин відповідають періодам виховання дітей, їхнього відокремлення від батьків та можливого виходу з дому. Найбільш відома система стадій використовує наявність або відсутність дітей у сім'ї та їхній вік для розділення цих етапів.

Е. Дюваль (E. Duval [73]) ввела на наукового тезаурусу термін «життєвий цикл сім’ї» та визначила кілька етапів цього циклу. Перший етап полягає у зустрічі майбутніх партнерів та їхньому емоційному зв'язку один з одним. Наступний етап – прийняття й розвиток нових батьківських ролей. Потім настає етап прийняття нового члена сім'ї (дитини). Після цього

відбувається перехід від відносин між двома особами до взаємодії всієї родини. Далі діти вступають у зовнішні інститути, а потім настає етап прийняття підліткового віку дітей. Після цього може відбуватися етап експериментування з незалежністю. Далі родина готується до відходу дітей з дому, після чого настає етап, коли діти вже залишають сім'ю, а батьки залишаються лише один на одного. Нарешті, останній етап – прийняття та адаптація до пенсійного віку та старості.

Різноманіття сімейних систем ускладнює завдання аналізу стадій подружніх та сімейних стосунків, але можна виділити деякі найбільш типові варіанти. Наприклад, в науковій літературі [49] виділяють п'ять стадій розвитку подружніх відносин:

1) Вибір партнера. Це період, коли люди вибирають свого майбутнього партнера для створення сім'ї. Вони враховують різні фактори, такі як особисті якості, цінності, інтереси, здоров'я, статус тощо.

2) Романтична фаза. Після укладення шлюбу або утворення стабільних партнерських відносин настає період романтизму, коли пара переживає початок свого спільного життя, наповненого емоціями кохання, вірності та співчуття.

3) Індивідуалізація стилю відносин. Після закоханості пара починає розвивати свої власні унікальні способи спілкування та взаємодії, враховуючи свої індивідуальні потреби, прагнення та характеристики.

4) Період стабільності та змін. Після певного часу стабільність відносин може супроводжуватися змінами, які можуть бути сприйняті як позитивні чи викликати конфлікти. Це може бути періодом адаптації до нових обставин або вирішення нових викликів.

5) Фаза екзистенціальної оцінки. На цьому етапі пара оцінює свої відносини, ставиться до питань про мету та сенс життя разом, про реалізацію власного потенціалу та задоволення від партнерства. Це може включати роздуми про довгострокову перспективу і задоволення від спільного життя.

Л. Помиткіна [36] зазначає, що шлюбний союз проходить через кілька етапів розвитку, кожен з яких може викликати свої нормативні кризи. Проте, серйозність та гострота цих криз не однакові для всіх пар. Чим більше пара віддана культурі взаємин і бажанню покращувати стосунки, тим ефективніше вони подолають ці труднощі. Важливо мати спільну настанову на зростання разом, вчасно виявляти та адаптуватися до змін у взаємодії. Недбале ставлення до розвитку партнера та його потреб може призвести до напруженості у сімейних відносинах, навіть до загрози розпаду сім'ї. Але розлучення може стати конструктивним вирішенням проблем, якщо особа здатна усвідомити та змінити свої власні уявлення про себе, партнера та сімейне життя.

Гармонія у сімейно-шлюбних відносинах, з точки зору особистісних характеристик, визначається декількома ключовими факторами (за Л. Помиткіною [36]):

1. Емоційна взаємодія між партнерами та рівень взаємної прихильності. Це означає, наскільки добре партнери сприймають, розуміють і реагують на емоції один одного. Взаємна прихильність показує, наскільки сильно та позитивно партнери ставляться один до одного.

2. Схожість їхніх поглядів, уявлень про себе, партнера та соціального середовища в цілому. Це вказує на те, наскільки подібні вони у своїх думках, уявленнях та переконаннях. Чим більше співпадінь в цих аспектах, тим більша можливість розуміння та згоди між партнерами.

3. Схожість у моделі спілкування та особистісних рисах кожного з партнерів. Це означає, наскільки схожі їхні стилі спілкування, характерні особливості особистості, які можуть включати такі риси, як екстравертність або інтровертність, толерантність, амбітність та інші.

4. Відповідність у сексуальній та психофізіологічній сумісності між партнерами. Це вказує на те, наскільки добре партнери взаємодіють у сексуальній сфері та як вони відповідають один одному на фізіологічному рівні.

5. Загальний рівень культури, психічної та соціальної зрілості партнерів, а також співпадіння систем цінностей у чоловіка і жінки. Це вказує на те, наскільки схожі партнери у своїй розумінні та підході до життя, на якому рівні розвиненості їхні мислення, сприйняття світу та спосіб взаємодії з ним. Співпадіння систем цінностей також є важливим, оскільки це визначає, наскільки схожі їхні цілі, пріоритети та переконання.

Отже, сім'я, як соціальний інститут, привертає постійну увагу вчених різних гуманітарних наук, оскільки вона є основною мікрогрупою, що забезпечує соціалізацію особистості. У сімейному середовищі відбиваються всі соціальні проблеми, характерні для конкретного суспільства.

Таким чином, ми розкрили сутність подружніх відносин, розглянули їх основні характеристики, класифікації, функції та стадії розвитку. Згідно з метою нашого дослідження, необхідно здійснити аналіз соціально-психологічних причин розвитку ревнощів у відносинах між подружжям.

РОЗДІЛ 2.
ПОЧУТТЯ РЕВНОЩІВ ЯК ФЕНОМЕН ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

2.1. Соціально-психологічні чинники виникнення почуття ревнощів

Вітчизняна дослідниця О. Петяк [32] зазначає, що причини і мотиви ревнощів можуть бути зумовлені як дитячими переживаннями та психологічними характеристиками особистості, так і життєвими ситуаціями. Вони можуть включати екзистенційні прояви, пов'язані з ізольованістю і страхом самотності, несправедливістю і зрадою в минулих стосунках, страхом втрати матеріального благополуччя тощо. Окрім цього, причини виникнення ревнощів можуть бути як несвідомими, так і свідомими.

За даними досліджень Р. Федоренко [52] ревнощі проявляються найбільш виразно не в початкових стадіях подружнього життя, а в парах, які пережили багато років разом, коли окрім романтичної і сексуальної привабливості, зростають важливість морально-етичних, естетичних та інших аспектів, що стосуються сімейного життя. У цьому контексті матеріально-економічні фактори, наявність дітей, інші аспекти, які визначають стабільність сім'ї, стають додатковими факторами, які впливають на появу ревнощів. У будь-якому випадку, ревнощі в сфері кохання слід розглядати не як окремий явище, а як складову частину почуття любові, яка включає прагнення до спільного духовного злиття та сексуальної володіння з улюбленими особами. Ревнощі можуть виникати на різних етапах любовних стосунків: вони можуть бути пов'язані з сумнівами у взаємній прив'язаності, неправдивістю, втратою кохання або страхом його втрати. Такі почуття ревнощів зазвичай сприймаються особливо болісно.

Зарубіжні психологи Е. Хетфілд і Г. Уолстер (Elaine Hatfield and William Walster [78]) пропонують теорію, яка пояснює пристрасне кохання на основі трьох факторів: фізіологічне збудження, відповідний об'єкт любові та

культурний вплив. Автори розглядають любов як ярлик, який навішується на когось, що викликає у нас фізіологічне збудження. Вони характеризують ревнощі як емоційну реакцію, яка виникає через відчуття загрози втрати значущого відношення або ресурсу, що розцінюється як власність. Дослідники вважають, що ревнощі часто пов'язані з посяганням на право власності на партнера, а також із ураженим почуттям гордості, коли партнер вважає, що його унікальна роль у житті іншого під загрозою.

Варто звернути увагу на погляди К. Леонгарда (1963) на нормальні та патологічні форми ревнощів. Дослідник виділяє дві форми нормальних ревнощів:

а) ті, що ґрунтуються на об’єктивно доведеному сексуальному регресі та вважаються безпечними в своїй основі;

б) ревнощі, які становлять значну соціальну небезпеку через підозрюваність.

В найгірших випадках ревнощів людина переживає значний стрес, оскільки відчуває беззахисність перед зрадою, і лише тоді, коли стає очевидним, що надія на любов повністю втрачена, залишається лише біль або ненависть без напруги. За словами К. Леонгарда, глибока любов робить людину сліпою: кожна позитивна риса, яку вона спостерігає у коханій особі, підсилює почуття любові, тоді як кожна негативна риса відкидається. Однак при наявності негативного емоційного стану, наприклад, ревнощів, може виникнути така сама сліпота, коли раціональне мислення втрачається через сильний емоційний афект.

Засновуючись на ключових ідеях індивідуальної психології Альфреда Адлера [1], можна визначити основні причини виникнення ревнощів – це комплекс неповноцінності та прагнення до переваги. Чим більше людина відчуває себе невпевненою, тим більше вона схильна до ревнощів. За зауваженням А. Адлера, найбільш схильні до ревнощів є чоловіки, зокрема ті, хто має вищий соціальний статус і положення в суспільстві. Це пояснюється тим, що при втраті об'єкта кохання, наприклад, коли партнер

звертається до іншої особи, під сумнів ставляться всі ознаки соціального успіху особистості. Часто у таких чоловіків жінка виступає як один із ключових показників його успіху та переваги перед іншими. Таким чином, у виникненні та розвитку ревнощів у чоловіків жінка майже завжди виконує роль провокатора.

Згідно з теорією Карен Хорні [14], ревнощі можуть мати різні чинники. Один з них – це нарцисизм суб'єкта та страх перед протилежною статтю. У першому випадку, це може стосуватися людей, які відчувають себе невпевнено і бажають контролювати об'єкти своєї прив'язаності, постійно вимагаючи уваги та демонстрації любові. У другому випадку – це можуть бути люди з марнославними та гордими характерами, яким здається, що доказом любові є приносити жертви, захоплюватися чимось, дарувати подарунки. Такий тип особистості часто зустрічається серед керівників, які ревно ставляться до того, що їхні підлеглі працюють на когось іншого. У третьому випадку, це можуть бути чоловіки, які бояться, що не зможуть задовольнити жінку, або жінки, які сумніваються у своїй сексуальній привабливості. Результатом цього страху може бути підсвідоме провокування ситуацій, де партнер виявляв би ревнощі, розглядаючи це як підтвердження своєї любові.

В науковій літературі [7, 19, 23] наводяться дві основні групи причин виникнення ревнощів в подружжі: психологічні особливості особистості ревнивця та дисгармонійні, дисфункціональні стосунки в сім’ї. До психологічних особливостей особистості ревнивця дослідники відносять:

- Риси характеру ревнивця. Особливості характеру ревнивця включають загострення характерологічних рис, неадекватність і нестійкість самооцінки, високий поріг сприйняття емоційних переживань, емоційну лабільність та зниження здатності до самокритики.

- Емоційні стани. Ревнивцям властиві такі емоційні стани: тривожність, страх, гнів, сором, образа, заздрість, невпевненість у собі, підозрілість, відчай, сексуальна незадоволеність, розчарування та емоційна нестабільність.

Відчуття сорому, яке виникає через небажання визнати свою слабкість, неповноцінність, страх бути залишеним або страх надмірно тісних стосунків.

- Загроза втратити увагу та піклування від іншої людини, які підтримують частину самосприйняття ревнивця.

- Емоційна залежність, або співзалежність, від найближчої особи виникає на тлі відсутності тепла та емоційної підтримки у взаєминах.

- Надмірні амбіції, заздрість, образа, егоїзм, комплекс неповноцінності, бажання контролю та володіння над партнером, а також переживання втрати власної значущості в очах близької людини.

- Невпевненість у собі, що включає страх бути собою, виявляється у незадоволенні своїм зовнішнім виглядом та низькій самооцінці в сексуальному плані. Цей страх охоплює різноманітні прояви, коли людина відчуває тривогу від виявлення своїх справжніх почуттів і вираження своєї унікальності. Це прямо пов'язано з бажанням любові та визнання.

Другою групою причин виникнення ревнощів в подружжі є дисгармонійні, дисфункціональні стосунки в сім’ї.

Такі стосунки можуть проявлятися у дефіциті спілкування між партнерами у шлюбі. Дефіцит спілкування може поглиблювати ревнощі через обмежену можливість висловлення почуттів, нестачу зрозуміння та недостатню підтримку. Відсутність відкритої та відвертої комунікації може призводити до утворення місця для уявлень та необґрунтованих припущень, що сприяє наростанню ревнощів. Розрив у спілкуванні може створювати відчуття віддаленості та невпевненості, що може підживлювати почуття недовіри та ревнощів.

Ще одним чинником ревнощів може бути ігнорування партнера та недостатня увага між подружжям. Часто це виникає після народження дитини. Хоча народження малюка приносить батькам безмежне щастя, воно також ставить перед ними значні виклики. Заняття доглядом та годуванням малюка забирає практично весь час та енергію матері. Брак сну та нові емоції можуть призводити до напруги у взаєминах між чоловіком і дружиною, що

зазвичай виявляється у ревнощах чоловіка до уваги, яку отримує дружина від новонародженої дитини [52].

Потреба у яскравих, насичених відчуттях та сексуальне незадоволення партнерів може мати важливе значення у відносинах. Іноді жінки, спираючись на ідею, що «ревнує – значить кохає», можуть свідомо створювати ситуації, які спровокують ревнощі в своїх партнерів, бажаючи отримати підтвердження їхнього кохання. Іноді жінки вдаються до таких дій, щоб зробити свої стосунки більш емоційно насиченими та драматичними, щоб відчути більше емоційного збудження. Сексуальне незадоволення у подружньому житті може серйозно підірвати відносини в сім'ї. Хоча деякі пари можуть подолати цю проблему без зради, частіше це стає вирішальним чинником, який руйнує шлюб. Секс виступає одним із найважливіших аспектів задоволення від відносин. Багато людей вступають в шлюб у сподіванні вирішити свої сексуальні проблеми та мати можливість задовольняти свої потреби легально та задоволено [33].

Егоїзм є суттєвим чинником, що сприяє виникненню ревнощів у подружніх стосунках [27]. У деяких людей, які ревнують, спостерігається тенденція, що чим більше вони люблять себе, тим більше відчувають ревнощі. Тобто, сила їхніх ревнощів зростає разом зі ступенем прояву егоїзму. Людина, яка відзначається високим рівнем егоїзму, зазвичай більше зосереджена на власних потребах, бажаннях і емоціях, часто на шкоду інтересам інших, включаючи свого партнера. Егоїзм як чинник ревнощів у подружжі характеризується високою потребою у володінні, низькою емпатією, постійною потребою у підтвердженні, низькою самооцінкою, а також бажанням контролю та маніпуляції. Усе це сприяє виникненню сильних і часто деструктивних ревнощів, які можуть суттєво ускладнити подружні стосунки.

Інверсія ролей і функцій у подружжі також може бути чинником ревнощів, особливо коли вона виникає під впливом культурних чинників та наративів, які формують ригідні ґендерні стереотипи. Цей феномен

пов'язаний зі зміною традиційних статевих ролей і функцій, які очікуються від чоловіка та жінки у шлюбі [43]. Розглянемо більш детально, як це впливає на ревнощі:

- Очікування суспільства. У багатьох культурах існують ригідні ґендерні стереотипи, які визначають, якими повинні бути ролі чоловіка та жінки у сім'ї. Чоловіки часто вважаються основними годувальниками та захисниками, тоді як жінки – берегинями домашнього вогнища та вихователькими дітей. Відхід від цих ролей може викликати невдоволення та ревнощі.

- Соціальний тиск. Подружжя, яке йде всупереч традиційним ролям, може стикатися із соціальним тиском та критикою. Це може призвести до зростання напруги у стосунках і виникнення ревнощів, оскільки один або обидва партнери можуть відчувати невпевненість у своїй новій ролі.

- Зміна економічної ролі. Якщо жінка стає головним годувальником, а чоловік більше займається домашніми обов'язками, це може викликати ревнощі у чоловіка. Він може відчувати загрозу своїй традиційній ролі, що може підірвати його самооцінку та призвести до ревнощів.

- Професійні досягнення. Якщо жінка досягає значних успіхів у професійній сфері, чоловік може відчувати ревнощі через страх втратити статус та вплив. Це особливо виражено у культурах, де чоловіча професійна успішність є важливим елементом соціальної ідентичності.

- Виховання дітей. Коли чоловік бере на себе основні обов'язки по вихованню дітей, він може стикатися з негативними реакціями суспільства та навіть власного партнера, що може спричинити ревнощі та конфлікти [43].

Недостатнє спілкування або негармонійна комунікація в парі можуть виступати факторами, що сприяють виникненню ревнощів [23]. Комунікація є основою будь-яких стосунків, і її відсутність або неправильне функціонування може призвести до багатьох проблем, включаючи ревнощі. Зокрема, відсутність відкритості, коли партнери не обговорюють свої почуття, думки та проблеми, це створює атмосферу недовіри. Відсутність

відкритого спілкування може призводити до того, що один з партнерів починає підозрювати іншого у невірності або приховуванні важливої інформації. Недостатнє спілкування часто призводить до того, що конфлікти залишаються невирішеними. Це накопичення невдоволення та образ може спричинити ревнощі, оскільки партнери відчувають, що їхні потреби ігноруються. Відсутність емоційної підтримки, коли один з партнерів не отримує необхідної емоційної підтримки через відсутність спілкування, він може шукати цю підтримку ззовні. Це може викликати ревнощі у іншого партнера, який відчуває загрозу через можливу емоційну близькість свого партнера з іншими людьми [23].

Загалом, серед соціальних причин виникнення подружніх ревнощів виділяються дисфункціональні сімейні відносини. Емоційні зв'язки у дисфункціональній парі зазвичай характеризуються напруженістю та високим рівнем тривожності, що призводить до дистанціювання партнерів, внутрішньоособистісних і рольових конфліктів, порушення структури сімейних підсистем, утворення вертикальних коаліцій, незбалансованості сімейної згуртованості, нечіткості та ригідності кордонів і правил. Ревниві люди часто обирають партнерів, які найбільше здатні стимулювати їхні почуття ревнощів [2].

О. Петяк [32] узагальнює статево-гендерні особливості виникнення ревнощів у шлюбних партнерів. Так, за даними дослідників факторами чоловічих ревнощів є:

- Низька самооцінка. Чоловік вважає, що його партнерка легко може знайти когось іншого, хто буде більш гідним за зовнішністю або матеріальним достатком.

- Алкогольна або інша залежність. Нестабільний психічний стан змушує їх шукати задоволення через вироблення адреналіну шляхом створення ризиків, включаючи звинувачення через ревнощі.

- Інстинкт власника. Будь-яка комунікація і увага з боку інших чоловіків або навіть бажання жінки спілкуватися з подругами сприймається чоловіком як порушення його особистих кордонів.

- Поведінка партнерки. Жінка може сама провокувати партнера на ревнощі, фліртуючи з іншими чоловіками. Хоча деякі пари можуть сприймати це як еротичну гру, найчастіше це викликає ще більше роздратування у ревнивця.

Чинниками жіночих ревнощів є:

- Несправедливість. Живучі з партнером, жінка вважає їх єдиним цілим і очікує, що вони належатимуть один одному нероздільно. Увага до інших жінок сприймається як несправедливість, оскільки порушує стабільність сімейного життя.

- Зрада. Якщо жінка підозрює, що довіра в союзі руйнується, то відчуває себе зрадженою. Іноді жінки перебільшують проблему, сприймаючи навіть випадковий погляд на іншу жінку чи спілкування з колегами як серйозний проступок.

- Відчуття власної неповноцінності. Жінка порівнює себе з іншими і знаходить у себе безліч комплексів та боїться, що партнер знайде собі красивішу, розумнішу чи привабливішу жінку, і починає стежити за ним, перебуваючи в стані нервового перенапруження.

- Почуття ураженого самолюбства. Надмірно самовпевнені жінки, які звиклі бути в центрі уваги і приваблювати погляди, болісно реагують на те, що чоловік віддає перевагу іншій жінці, і можуть почати мстити партнеру або суперниці.

- Страх втратити матеріальне благополуччя. Жінки, які залежать від чоловіка як єдиного джерела доходу, бояться втратити матеріальну підтримку. Вони ревнують чоловіка до всіх, хто може скористатися його матеріальною допомогою.

- Страх стати самотньою. Багато жінок бояться залишитися без партнера, особливо через приклади самотніх молодих жінок навколо.

Знайшовши свого обранця, вони починають оберігати його, часто безпідставно ревнуючи.

Отже, науковцями було запропоновано різні соціальні та психологічні моделі для опису причин і механізмів ревнощів. Серед них є розуміння ревнощів як еволюційно обумовленого явища, як риси особистості, як результату невідповідності цінності стосунків, як соціокультурного явища, як захисту самооцінки в партнерських взаєминах. Аналіз наукової літератури дозволив виділити дві основні групи причин виникнення ревнощів в подружжі: психологічні особливості особистості ревнивця та дисгармонійні стосунки в сім'ї. Наше дослідження акцентує увагу на першій групі чинників, а саме – психологічних передумовах прояву ревнощів.

2.2. Психологічні передумови прояву ревнощів в подружніх стосунках

Ревнощі – це складне і багатогранне почуття, яке відіграє важливу роль у подружньому житті. Вони можуть виникати з різних причин і мати різні прояви, але завжди впливають на динаміку стосунків між партнерами. Дослідження ревнощів охоплюють соціальні, психологічні та культурні аспекти, намагаючись зрозуміти їхню сутність та наслідки для подружнього життя.

Ревнощі часто розглядають як еволюційно обумовлену реакцію, що має на меті збереження стосунків і гарантування вірності партнера. Цей погляд пояснює, чому ревнощі можуть бути настільки інтенсивними та інстинктивними. Вони виникають з бажання зберегти доступ до ресурсів та забезпечити генетичну спадковість. У контексті подружнього життя це може означати захист від можливих суперників і збереження стабільності сім'ї.

На психологічному рівні ревнощі можуть бути пов'язані з низькою самооцінкою, індивідуальними рисами характеру та особистими невпевненостями. Люди з низькою самооцінкою часто бояться, що їхній

партнер знайде когось більш привабливого або успішного. Це породжує постійний страх і підозри, що можуть руйнувати стосунки зсередини. Особистісні риси, такі як тривожність і невротизм, також можуть збільшувати схильність до ревнощів.

Культурні норми та соціальні наративи відіграють значну роль у формуванні ревнощів. У багатьох культурах існують ригідні ґендерні стереотипи, які визначають, як чоловіки і жінки мають поводитися в стосунках. Відхилення від цих норм може викликати підозри та ревнощі. Наприклад, у суспільствах, де чоловіки вважаються головними годувальниками, будь-який успіх жінки в професійній сфері може сприйматися як загроза, що породжує ревнощі.

Ревнощі можуть мати як руйнівні, так і конструктивні наслідки для подружнього життя. У деяких випадках вони можуть стимулювати партнера до більшої уваги та турботи, сприяючи зміцненню стосунків. Однак частіше ревнощі призводять до конфліктів, втрати довіри та емоційної дистанції. Партнери, які постійно підозрюють одне одного, можуть вдаватися до контролю та маніпуляцій, що руйнує основи здорових стосунків.

Ревнощі є невід'ємною частиною подружнього життя, і їх вплив на стосунки залежить від багатьох чинників – від особистісних рис до культурних норм. Для подолання ревнощів і збереження здорових стосунків важливо розвивати відкриту і чесну комунікацію, будувати взаємну довіру та працювати над підвищенням самооцінки. Лише тоді ревнощі можуть стати стимулом для зміцнення зв'язку, а не причиною його руйнування.

Перейдемо до обґрунтування психологічних передумов прояву ревнощів в подружніх стосунках.

Фахівці в галузі психології відносин [36, 49, 51] стверджують, що почуття ревнощів пов'язані з рівнем самооцінки, яка проникає у всі сфери життя людини. Вона сприяє внутрішній рефлексії власного досвіду та зовнішніх впливів, а також формує сприйняття особистістю себе та свого оточення. Вчені акцентують, що рівень самооцінки відображає ступінь

розвиненості у людини віри у себе, самоповаги і довіри до інших. Особи з високою самооцінкою частіше мають більш здорові та менш конфліктні стосунки, тоді як низька самооцінка може призводити до надмірних підозр і тривог, пов'язаних з власною привабливістю та цінністю.

Згідно з концепцією американського психолога У. Джеймса (W. James [79]), самоповага представляє собою внутрішнє переконання в своїй цінності, що відображається у вірі у власні здібності і успіхи. Джеймс підкреслює, що рівень самоповаги визначається не лише реальними досягненнями людини, але і масштабом її амбіцій. Це означає, що людина, яка ставить перед собою великі цілі і досягає їх, зазвичай має вищий рівень самоповаги, оскільки її успіхи підтверджують власні спроможності та значимість у власних очах і в очах інших. Таким чином, самоповага в концепції Джеймса не лише відображає, але і підтримується успіхами та амбіціями людини.

L. Wells, G. Marwell [90] розглядають самоповагу як глобальну самооцінку. Згідно з їх позицією, самоповага – це основна оцінка себе як особистості, включаючи усвідомлення власної цінності, компетентності та загальної позитивної або негативної оцінки власної індивідуальності. Основні аспекти самоповаги включають повагу до себе, що виявляється у впевненості у власній цінності та значимості як особи. Людина з високою самоповагою має позитивне ставлення до себе, вірить у свою здатність досягати цілей і відчуває себе значущою. Також важливим аспектом є приняття себе – здатність приймати як позитивні, так і негативні аспекти власної особистості без погіршення самоповаги. Це включає прийняття своїх слабкостей і недоліків разом зі своїми сильними сторонами. Реалістичне самосприйняття означає усвідомлення своїх можливостей, переваг і обмежень. Людина з високою самоповагою здатна об'єктивно оцінювати себе і свої досягнення. Впевненість в собі є важливою складовою глобальної самооцінки, яка відображає відчуття впевненості в своїх здібностях і спроможностях, що дозволяє вільно діяти і взаємодіяти з оточенням без страху перед відмовою чи критикою. Глобальна самооцінка формується

протягом життя і визначає загальний ступінь самоповаги людини, впливаючи на її емоційний стан, психологічну стійкість, успішність у вирішенні життєвих завдань та стосунків з іншими людьми.

М. Розенберг встановив, що особлива вага приділяється аспектам, в яких люди досягають більшого успіху. Він наголошував на тому, що самооцінка відображає рівень самоповаги, внутрішню цінність і позитивне ставлення до всього, що стосується особистості. Таким чином, низька самооцінка може свідчити про неприйняття себе, відсутність довіри до власних здібностей, самокритику та негативне ставлення до себе.

Самоповага відіграє важливу роль у формуванні і проявах почуття ревнощів. Розглянемо більш детально кожен аспект впливу самоповаги на почуття рівнощів:

- Значний рівень самоповаги зменшує ризик ревнощів. Особи з високою самоповагою частіше вірять у свою цінність і привабливість. Вони менш схильні до надмірних підозр і тривоги щодо власної вартості у відносинах. Така впевненість у собі дозволяє їм більш спокійно ставитися до потенційних загроз у вигляді конкуренції з іншими особами.

- Низький рівень самоповаги збільшує вразливість до ревнощів. Особи з низькою самоповагою можуть легше сприймати ситуації або поведінку партнера як загрозливі для своєї позиції. Вони можуть перебільшувати значення зовнішніх ознак успіху чи привабливості інших людей, що призводить до посилення ревнощів.

- Вплив самоповаги на реакцію на ревнощі. Розвинена самоповага допомагає краще контролювати емоції і знаходити конструктивні шляхи вирішення конфліктів, що виникають з ревнощів. Люди з високою самооцінкою зазвичай здатні до глибшого розуміння ситуацій і до більш об'єктивного оцінювання обставин.

- Самоповага як основа здорових стосунків. Особи з високим рівнем самоповаги зазвичай вміють утримувати більш здорові відносини, основані на взаємній повазі і вірі в партнера. Вони менш схильні до залежності від

підтвердження своєї привабливості або цінності через зовнішні фактори, що також знижує ймовірність ревнощів.

Отже, самоповага грає важливу роль у регулюванні почуттів ревнощів. Особи з високою самооцінкою зазвичай краще впорядковують свої емоції, мають більш здорові стосунки і менше страждають від надмірних ревнощів, порівнюючи з тими, у кого самоповага низька. Зазначене дозволяє визначити рівень розвитку самоповаги в якості психологічної передумови прояву ревнощів в подружніх стосунках.

О. Сазонова [46] зазначає, що рольова структура сім'ї значною мірою визначається провідними сімейними цінностями, ієрархія яких змінюється протягом життєвого циклу сім'ї, відображаючи зміну значущості її функцій. Формування рольової структури та цінностей сім'ї є однією з ключових сторін становлення сім'ї як соціальної та психологічної спільноти, а також адаптації кожного з подружжя один до одного і вироблення стилю сімейного життя. Нині якість міжособистісних стосунків подружжя визначається тим, як саме подружжя сприймає ці стосунки, і наскільки благополучними й успішними воно їх вважає.

За результатами емпіричного дослідження О. Сазонова [46] дійшла висновку, що розбіжності в індивідуальних системах цінностей подружжя та розподіл сімейних ролей можуть призвести до численних конфліктів, що можуть мати різну руйнівну силу для шлюбного союзу. Окрім цього, дані показали, що узгодженість сімейних цінностей між партнерами не завжди означає узгодженість їхніх рольових установок у найважливіших сферах сімейного життя. Тому, позитивний вплив на подружні стосунки матиме, з одного боку, робота над узгодженістю їхніх сімейних цінностей, а з іншого – формування реалістичних і адекватних рольових очікувань у різних сферах сімейного життя.

Зазначене вказує на важливість узгодженості в чоловіка та жінки рольових очікувань та домагань у шлюбі. С. Харченко та В. Доценко [58] вказують, що «шлюбно-сімейні домагання – це комплекс вимог, очікувань,

бажань і надій особи щодо шлюбу та сім'ї. Шлюбно-сімейні очікування – складна структура, взаємопов'язаними компонентами якої є очікування щодо шлюбного партнера і себе як супутника життя та батька/матері (його особистості, рис характеру, соціального статусу, параметрів зовнішності, народження дітей, їх кількості тощо), а також щодо стосунків у сім'ї (ставлення членів родини одне до одного, внутрішньосімейного розподілу ролей тощо)» [58, 172].

Н. Хлопоніна [59] зазначає, що кожен член сім'ї має свої уявлення про різні аспекти сімейного життя: незвичайні та повсякденні події, минуле і майбутнє, бажання та реальність, необхідні якості та дії подружжя. У сучасному суспільстві значною мірою змінюються соціальні стереотипи, включаючи уявлення про сімейне життя. В умовах ослаблення соціального контролю в сфері шлюбно-сімейних відносин, розмивання соціальних норм і втрати сімейних традицій, молоді люди стикаються з серйозними труднощами у визначенні власних поглядів на шлюб.

Сучасний соціальний статус жінки, що включає можливість економічної незалежності та підвищення професійного й освітньо-культурного рівня, потребує змін у соціально-психологічних основах функціонування суспільства загалом і розвитку партнерських відносин з чоловіками зокрема. Сьогодні поширюється новий тип сім'ї, побудований на партнерських, рівноправних подружніх відносинах. Встановлення сімейних відносин на засадах рівноправ'я вимагає від особистості гнучкості поведінки, самодостатності, здатності до рефлексії та інших важливих якостей.

За результатами емпіричного дослідження С. Харченко та В. Доценко [58] дійшли вивновків, «порівняно з 2006 р. заміжні жінки стали більш вимогливими до чоловіків та до себе щодо внеску в сімейно-шлюбні стосунки. Уявлення щодо сімейного життя у незаміжніх жінок за десятиріччя також змінилися, у незаміжніх жінок більш значущими стали особистісна ідентифікація з чоловіком і господарчопобутова сфера. В більшості сфер у незаміжніх жінок очікування дещо зменшилися очікування від майбутнього

чоловіка та збільшилися власні домагання. У заміжніх і незаміжніх жінок зросла значущість особистісної ідентифікації з чоловіком, яка відображає очікування щодо спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтації та способів проведення часу. Зросла також орієнтація на власні обов'язки з виховання дітей, незначним чином збільшилося прагнення задовольняти власні професійні потреби та бути сімейним «психотерапевтом». Значущість інтимно-сексуальної сфери для жінок, які перебувають у шлюбі, достовірно вища, ніж для незаміжніх ровесниць. У заміжніх жінок більша, ніж у незаміжніх, значущість позасімейних інтересів та орієнтації на шлюб як середовище, що сприяє психологічній розрядці і стабілізації» [58, 174].

Ступінь узгодженості рольових очікувань та домагань у шлюбі безпосередньо впливає на прояви ревнощів через кілька ключових аспектів:

1. Розуміння та прийняття ролей. Коли чоловік і жінка мають спільне бачення своїх ролей у шлюбі, це зменшує ймовірність непорозумінь і конфліктів. Партнери, які чітко усвідомлюють та приймають свої ролі, рідше підозрюють один одного у невідповідній поведінці, що знижує ризик виникнення ревнощів.

2. Підвищення взаємної довіри. Узгодженість у ролях сприяє створенню атмосфери довіри. Коли партнери впевнені в поведінці один одного і знають, що їхні очікування не будуть порушені, вони менш схильні до ревнощів, оскільки довіра зменшує страх зради чи обману.

3. Зменшення тривожності та невизначеності. Узгоджені рольові очікування допомагають уникнути непередбачуваних ситуацій, які можуть викликати тривожність і ревнощі. Коли ролі чітко визначені і прийняті обома партнерами, кожен знає, чого чекати від іншого, що знижує рівень стресу і підозрілості.

4. Забезпечення емоційної підтримки. Коли партнери мають спільне розуміння своїх ролей, вони можуть краще підтримувати один одного емоційно. Емоційна підтримка зміцнює почуття безпеки і задоволеності у

стосунках, що зменшує ймовірність виникнення ревнощів, які часто пов'язані з емоційною нестабільністю.

5. Запобігання конфліктам. Узгодженість у ролях допомагає уникнути багатьох конфліктів, які можуть стати підґрунтям для ревнощів. Коли рольові очікування і домагання співпадають, партнери менше сваряться і більше часу приділяють спільному розвитку та задоволенню взаємних потреб.

6. Реалістичні очікування. Узгодженість у ролях сприяє формуванню реалістичних очікувань від шлюбних стосунків. Коли партнери мають адекватні й реалістичні уявлення про свої ролі, вони менш схильні до розчарувань і підозр, що зменшує підстави для ревнощів.

Таким чином, висока ступінь узгодженості рольових очікувань та домагань у шлюбі створює стабільніші, довірливіші й емоційно підтримуючі відносини. Це зменшує напруження, тривожність і підозрілість, які часто є основними причинами ревнощів. Зазначене дозволяє визначити ступінь узгодженості рольових очікувань та домагань в якості передумови прояву ревнощів в подружніх відносинах.

Міжособистісна довіра є важливим аспектом взаємодії в будь-якому міжособистісному контексті, включаючи шлюбні взаємини. Вчені визначають довіру як психічний стан, коли людина готова до співпраці, маючи реалістичні очікування від партнера щодо його поведінки і впевненість, що партнер не зловживає цією довірою. Це також передбачає готовність прийняти вразливість або ризик на основі упевненості у тому, що інша особа буде діяти відповідно до очікувань (R. Borum, K. Dirks, Г. Чуйко, Я. Чаплак [61]).

Більшість словників визначають довіру як переконаність у чиїйсь чесності, щирості та правомірності. У широкому розумінні, довірчі відносини означають відкриті та позитивні взаємини між людьми, де існує впевненість у порядності та доброзичливості іншої особи, з якою довірлива сторона перебуває у певних відносинах. У кожному акті спілкування завжди присутня певна міра довіри; це також ключовий елемент для побудови

позитивних міжособистісних відносин, без якого взаємодія може перетворитися на конфронтацію [62, 88].

Згідно з позицією Д. Лисенка [24], довіра має важливе психологічне значення як специфічне відношення між суб'єктами та об'єктами довіри, яке формується через безпосередню або опосередковану взаємодію. Це відображає внутрішнє ставлення суб'єктів і визначається їхніми очікуваннями щодо корисних результатів цієї взаємодії. Довіра також є психічним станом суб'єкта, що визначається актуальними психічними процесами, спричиненими ситуацією довіри. Взаємодія довіри і недовіри має різнобічний вплив: довіра сприяє формуванню стійких та позитивних відносин, що сприяють ефективній взаємодії. Однак занадто велика довіра може мати негативні наслідки. З іншого боку, недовіра дозволяє суб'єкту захистити себе від небажаних наслідків взаємодії і може навіть сприяти більш ефективному контакту.

Загалом, довіра визначається як унікальне ставлення особистості до різних аспектів навколишнього середовища, що формується на основі позитивних емоційних оцінок та інтересу до них. Вона передбачає готовність до відкритості та взяття на себе відповідальності, а також включає очікування сприятливого результату взаємодії. Довіра може бути кваліфікована як моральне поняття, що виражає певне ставлення однієї особистості до іншої, засноване на впевненості в її доброчесності, відповідальності, правдивості та вірності [64].

Довіра між шлюбними партнерами є фундаментальним аспектом їхніх стосунків, який визначає їхню взаємодію та психологічний комфорт. Вона відображається у готовності відкрито ділитися емоціями, думками і потребами, маючи впевненість в тому, що партнер буде розуміти, підтримувати і не підведе. Довіра сприяє встановленню близькості, взаємопідтримки та відчуттю безпеки відносно майбутнього разом. Важливою частиною будь-якого шлюбу є здатність відкрито довіряти один одному, що створює основу для щасливого та гармонійного життя разом [49].

Розглянемо основні аспекти впливу міжособистісної довіри в шлюбі на почуття ревнощів:

- Відчуття безпеки і впевненості. Коли партнери відчувають взаємну довіру, вони мають менше підстав до ревнощів. Довіра передбачає впевненість у партнері, що він буде чесним і відкритим щодо своїх дій і намірів. Це допомагає знижувати ступінь підозрілості і тривоги, які часто супроводжують ревнощі.

- Сприйняття взаємодії як безпечної. Коли партнери відчувають, що їхні взаємодії базуються на довірі, вони більш схильні сприймати дії один одного як безпечні. Це знижує ймовірність, що будь-яка зовнішня увага або взаємодія з іншими людьми буде сприйнята як загроза стосункам.

- Мінімізація ризику втрати. Довіра дозволяє партнерам відчувати себе менш вразливими до можливих загроз. Коли є впевненість в партнері, що він не підведе і не зрадить, ризик втрати відносин або партнера значно зменшується. Це сприяє зниженню ревнощів, оскільки вони часто виникають з страху втрати контролю або партнера.

- Позитивний клімат взаємодії. Довіра створює позитивне середовище для спілкування та взаємодії. Відчуття психологічної безпеки, що виникає з довіри, сприяє більш глибокому і плідному спілкуванню між партнерами. Це зміцнює взаєморозуміння і сприяє побудові більш здорових і стійких стосунків.

Отже, міжособистісна довіра є важливим фактором, який може зменшити виникнення ревнощів в шлюбі, створюючи основу для глибшого взаєморозуміння, підтримки та взаємовідповідальності між партнерами. Зазначене дозволяє визначити здатність до міжособистісної довіри в якості психологічної передумови прояву ревнощів в подружніх стосунках.

На рис. 2.1 представлено структурну модель психологічних передумов прояву ревнощів як феномену подружнього життя.



Рис. 2.1 Психологічні передумови прояву ревнощів як феномену подружнього життя

Отже, на основі теоретичного аналізу проблеми ми обґрунтували комплекс психологічних передумови прояву ревнощів як феномену подружнього життя:

- рівень розвитку самоповаги;
- ступінь узгодженості рольових очікувань та домагань;
- здатність до міжособистісної довіри.

РОЗДІЛ 3.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕДУМОВ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ ЯК ФЕНОМЕНУ ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

3.1. Методичне забезпечення дослідження

Мета дослідження – емпірично дослідити рівні прояву та психологічні передумови прояву ревнощів у шлюбних партнерів.

В основу дослідження покладено наступне *припущення* про те, що почуття ревнощів є структурно складним утворенням, на виникнення та прояв якого впливає комплекс психологічних передумов (рівень розвитку самоповаги, ступінь узгодженості рольових очікувань та домагань у шлюбі, здатність до міжособистісної довіри).

Вибірку досліджуваних склали 30 подружніх пар віком 27-35 років.

Дослідження проводилося в три етапи:

Перший етап: теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, визначення теоретико-методологічних підходів до вивчення ревнощів як феномену подружнього життя.

Другий етап: аналіз особливостей прояву ревнощів в чоловіків та жінок; обґрунтування комплексу психологічних передумов прояву ревнощів у шлюбних партнерів.

Третій етап: підбір надійного пакету діагностичного інструментарію, формування вибірки досліджуваних, проведення емпіричного дослідження психологічних передумов прояву ревнощів у шлюбних партнерів, інтерпретація отриманих результатів.

Згідно з метою та гіпотезою дослідження було підібрано відповідний *психодіагностичний інструментарій*, який склали наступні методики:

- «Ревнощі в сімейному житті» (Р. Федоренко) [52];
- «Шкала самоповаги» (М. Розенберг) [32];

- «Рольові очікування і домагання у шлюбі» [52];
- «Шкала міжособистісної довіри» (Interpersonal Trust Scale, ITS, Дж. Роттера [13].

Розглянемо детальніше кожну методику.

Методика *«Ревнощі в сімейному житті»* (Р. Федоренко) містить 12 запитань по 3 варіанти відповіді на кожне.

Підрахунок балів здійснюється відповідно до ключа. За кожну відповідь згідно з ключем нараховується від 1 до 3 балів.

Діапазон показників від 12 до 20 балів вважається діапазоном низького рівня прояву ревнощів.

«Шкала самоповаги» (М. Розенберг) – психологічна методика, створена Моррісом Розенбергом у 1965 році, що широко застосовується для визначення рівня самоповаги особистості. Шкала містить 10 питань та дозволяє дослідити глобальну самооцінку, вимірюючи як позитивні, і негативні почуття себе.

Шкала самоповаги побудована за шкалою Лікерта, де на кожне з питань якої відповідають за чотирибальною шкалою – від твердої згоди до твердої незгоди. П'ять із десяти запитань містять негативно сформульовані твердження, інші п'ять – позитивно сформульовані.

Показник від 0 до 15 може вказувати на проблемну низьку самоповагу.

Методика *«Рольові очікування і домагання у шлюбі»* спрямована на вивчення уявлень чоловіка та жінки про важливість різних аспектів сімейного життя, таких як сексуальні стосунки, особиста спільність подружжя, батьківські обов'язки, професійні інтереси кожного з партнерів, господарсько-побутове обслуговування, моральна та емоційна підтримка, а також зовнішня привабливість партнера. Ці показники, відображаючи основні функції сім'ї, формують шкалу сімейних цінностей. Крім того, методика дозволяє уточнити уявлення шлюбних партнерів про бажаний розподіл ролей між чоловіком і жінкою у виконанні сімейних функцій, об'єднаних шкалою рольових очікувань і домагань. Результати дослідження

за цією методикою виявляють ієрархію сімейних цінностей чоловіка та жінки, що дає можливість зробити висновок про їх соціально-психологічну сумісність.

Методика містить по 36 тверджень у кожному варіанті (чоловічому і жіночому) і складається з 7 шкал:

1. Інтимно-сексуальна шкала (пункти 1-3) – оцінка важливості сексуальних відносин у шлюбі. Високі оцінки свідчать про те, що шлюбні партнери вважають сексуальну гармонію ключовою умовою подружнього щастя, і їхнє ставлення до партнера значною мірою залежить від оцінки його/її як сексуального партнера. Низькі оцінки вказують на недооцінку сексуальних відносин у шлюбі.

2. Шкала особистісної ідентифікації з партнером (пункти 4-6) – відображає схильність чоловіка/дружини до особистісної ідентифікації з партнером: очікування спільних інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, способів проведення дозвілля. Низькі оцінки свідчать про прагнення до особистої автономії.

3. Господарсько-побутова шкала оцінює ставлення чоловіка та жінки до виконання господарсько-побутових функцій у сім'ї. Ця шкала має дві підшкали: «рольові очікування» і «рольові домагання». Підшкала «рольові очікування» (пункти 7-9) показує ступінь очікування від партнера активного вирішення побутових питань. Високі оцінки означають високі вимоги до участі партнера в організації побуту. Підшкала «рольові домагання» (пункти 22-24) відображає готовність до активної участі у веденні домашнього господарства. Загальна оцінка вказує на значимість побутової організації родини.

4. Батьківсько-виховна шкала дозволяє оцінити ставлення чоловіка та жінки до батьківських обов'язків. Підшкала «рольові очікування» (пункти 10-12) показує очікування активної батьківської позиції партнера, а підшкала «рольові домагання» (пункти 25-27) свідчить про орієнтацію на власні

обов'язки у вихованні дітей. Загальна оцінка вказує на значимість батьківських функцій для подружжя.

5. Шкала соціальної активності відображає ставлення до зовнішньої соціальної активності (професійної, громадської) для стабільності шлюбно-сімейних відносин. Підшкала «рольові очікування» (пункти 13-15) вимірює ступінь орієнтації на активну професійну та суспільну роль партнера. Підшкала «рольові домагання» (пункти 28-30) ілюструє виразність власних професійних потреб шлюбних партнерів. Загальна оцінка показує значимість позасімейних інтересів для чоловіка/дружини.

6. Емоційно-психотерапевтична шкала виражає значимість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу. Підшкала «рольові очікування» (пункти 16-18) вимірює орієнтацію на те, що партнер буде емоційним лідером у родині, надаючи моральну та емоційну підтримку. Підшкала «рольові домагання» (пункти 31-33) відображає прагнення бути сімейним «психотерапевтом». Загальна оцінка вказує на значимість взаємної моральної та емоційної підтримки в шлюбі.

7. Шкала зовнішньої привабливості оцінює значимість зовнішнього вигляду для чоловіка/дружини. Підшкала «рольові очікування» (пункти 19-21) вказує на бажання мати привабливого партнера, а підшкала «рольові домагання» (пункти 34-36) ілюструє прагнення до власної привабливості. Загальна оцінка вказує на орієнтацію подружжя на сучасні зразки зовнішнього вигляду.

Подружжю пропонується самостійно ознайомитися з набором тверджень, що відповідають їхній статі, і висловити своє відношення до кожного твердження, використовуючи наступні варіанти відповідей: «Повністю згодний», «В цілому це вірно», «Це не зовсім так», «Це невірно».

Підрахунок результатів здійснюється відповідно з ключем. мінімальний сумарний бал по шкалі становить 0 балів, максимальний підсумковий бал по шкалі – 9 балів. Шкала оцінок взаємин представлена трьома категоріями:

- низькі оцінки по шкалі – 0-3 бала;
- середні оцінки по шкалі – 4-6 бала;
- високі оцінки по шкалі – 7-9 балів.

«Шкала міжособистісної (соціальної) довіри» (Interpersonal Trust Scale, ITS, Дж. Роттера.

Дж. Роттер визначав довіру у міжособистісних стосунках (interpersonal trust) як загальні очікування людини щодо надійності слів, обіцянок, усних або письмових заяв іншої людини чи групи людей. Довіра у міжособистісних стосунках не передбачає віри в те, що люди за своєю природою хороші, або що ми живемо в найкращому зі світів. Вона також не є синонімом довірливості. На думку автора, довіра в людських взаєминах означає довіру у випадках, коли немає явних причин не вірити, тоді як довірливість — це безрозсудна або наївна віра у все, що говорять інші.

Вважаючи цю особистісну характеристику важливою для прогнозування поведінки, Дж. Роттер створив спеціальну шкалу для вимірювання довіри у міжособистісних стосунках. Шкала довіри в людських взаєминах (Interpersonal Trust Scale) пропонує респондентам підтвердити або спростувати 25 тверджень. Результати за всіма пунктами підсумовуються, і якщо отримане числове значення є відносно великим, це свідчить про наявність довіри. Якщо ж значення мале, це вказує на загальну схильність до недовіри.

Отриманий результат, коли індивід підраховує свої бали, вказує на рівень довіри: чим вище сума балів, тим вищий рівень міжособистісної довіри проявляє індивід. Підрахунок балів може бути здійснений як за прямим методом, так і за інверсованим.

Далі підраховується сума балів за прямою шкалою та інверсованою, і отримані результати складаються. Остаточний результат показує рівень міжособистісної довіри респондента. Згідно з методикою отримані результати варіюються в межах від 25 (абсолютна недовіра) до 125 балів (абсолютна довіра). Середнє значення становить 75 балів.

Дослідження ревнощів в подружжя може зустрічати декілька складнощів, які варто врахувати:

1. Суб'єктивність вимірювання. Ревнощі часто є внутрішнім досвідом, який важко об'єктивно виміряти. Вони можуть виявлятися в різні способи, індивіди можуть різним чином сприймати та виражати свої почуття ревнощів.

2. Мультифакторність. Ревнощі можуть бути викликані різними чинниками, такими як взаємодія з іншими людьми, стосунки в подружжі, особистість тощо. Це ускладнює визначення однієї або кількох причин, які можуть бути винятковими для кожного випадку.

3. Контекстуальність. Ревнощі можуть залежати від конкретних обставин і контекстуальних факторів, які важко стандартизувати в рамках дослідження.

4. Соціальна бажаність. Оскільки ревнощі можуть вважатися негативними чи соціально неприйнятними емоціями, деякі учасники дослідження можуть не бути готові відкрито розповідати про них.

5. Методологічні виклики. Вибір методів збору даних може впливати на здатність дослідження точно виміряти та аналізувати ревнощі.

6. Етичні питання. В дослідженні ревнощів важливо враховувати етичні аспекти, зокрема конфіденційність і захист особистих даних учасників.

3.2. Оцінка прояву почуття ревнощів у шлюбних партнерів

Почуття ревнощів є однією з найскладніших та водночас поширених емоцій у шлюбних стосунках. Воно виникає як реакція на реальну чи уявну загрозу втрати любові та уваги партнера. Ревнощі можуть мати різні форми і ступені інтенсивності: від легкого занепокоєння до глибоких підозр та конфліктів. Ці емоції можуть впливати на стабільність та гармонію у відносинах, адже вони часто супроводжуються почуттям невпевненості, страхом і навіть гнівом. Водночас, ревнощі можуть бути і сигналом про

необхідність змін у стосунках, адже вони вказують на наявність певних проблем або незадоволених потреб. Важливо навчитися розпізнавати та ефективно справлятися з цими почуттями, щоб зміцнити довіру і взаєморозуміння між партнерами.

Результати, отримані за методикою «Ревнощі в сімейному житті» (Р. Федоренко) [52] представлені у табл. 3.1 та рис. 3.1.

Таблиця 3.1

Показники почуття ревнощів у шлюбних партнерів

Середній показник (М, бали)		Розподіл досліджуваних за рівнями прояву (%)		
		низький	середній	високий
жінки	28,63	23,33	60	16,67
чоловіки	23,41	30	60	10

Згідно з отриманими даними в досліджуваних жінок і чоловіків ревнощі проявляються на середньому рівні (60% жінок та 60% чоловіків від загальної кількості досліджуваних). Середній рівень прояву почуття ревнощів у шлюбних партнерів зазвичай характеризується балансом між природними почуттями захисту відносин та відсутністю деструктивних дій або емоцій. На цьому рівні партнери можуть відчувати ревнощі у відповідь на певні ситуації, які викликають у них занепокоєння, наприклад, коли їхній партнер виявляє інтерес або отримує увагу від іншої особи. Ці ревнощі, як правило, є епізодичними і не перетворюються на нав'язливі думки чи поведінку.

Середній рівень прояву почуття ревнощів часто проявляються у вигляді короткочасного занепокоєння або розмов про межі у відносинах. Партнери можуть обговорювати свої почуття, що сприяє зміцненню довіри та взаєморозуміння. Важливо, що в таких випадках ревнощі не призводять до

серйозних конфліктів або маніпулятивної поведінки, а стають стимулом для відкритого спілкування і вдосконалення відносин.

Більш наочно отримані результати представлені на рис. 3.1.

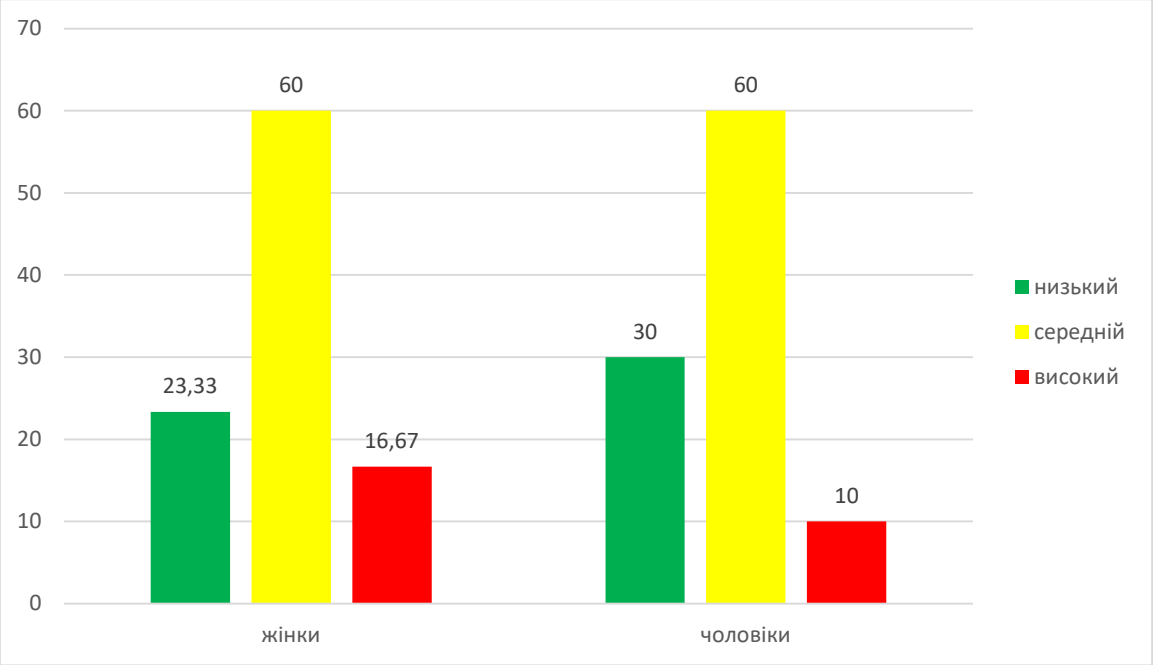


Рис. 3.1. Рівні прояву ревнощів у шлюбних партнерів (%)

Водночас, в жінок числові показники виявилися значно вищими, з тенденцією до високого рівня прояву (жінки: M=28,63 балів; чоловіки: M=23,41 балів). Це означає, що жінкам більшою мірою властиво почуття ревнощів. Показники прояву почуття ревнощів у жінок можуть виявлятися вищими, ніж у чоловіків, з кількох причин, що мають як біологічне, так і соціальне підґрунтя. З точки зору еволюційної психології, жінки можуть бути більш схильні до ревнощів через інвестицію в нащадків. Жінка вкладає значні ресурси в народження та виховання дітей, тому її ревнощі можуть бути зумовлені страхом втратити підтримку партнера, що забезпечує ресурси для виживання і розвитку потомства [23].

Суспільство часто формує очікування і ролі, що впливають на емоційну поведінку жінок. Традиційні гендерні ролі можуть змушувати жінок бути більш чутливими до змін у відносинах і до уваги партнера до інших жінок. Це може бути пов'язано з очікуваннями щодо жіночої вірності та емоційної

підтримки [2]. Жінки зазвичай виявляють свої емоції більш відкрито, ніж чоловіки. Це означає, що жінки можуть частіше визнавати та виражати ревнощі, тоді як чоловіки можуть приховувати свої почуття або виражати їх іншим чином. Крім того, жінки часто мають вищий рівень емоційної інтуїції і здатні краще зчитувати емоційні сигнали. Це може призводити до більш частого виникнення ревнощів у відповідь на поведінку партнера, яку вони сприймають як загрозу відносинам. Особистий досвід і минуле також відіграють важливу роль. Історія попередніх відносин і особисті травми можуть впливати на рівень ревнощів. Жінки, які мали негативний досвід зради або обману, можуть бути більш чутливими до ситуацій, що викликають ревнощі. Всі ці фактори можуть сприяти тому, що жінки виявляють вищі показники ревнощів порівняно з чоловіками. Однак зауважимо, що показники жінок також знаходяться в межах середнього рівня прояву.

Низький рівень прояву ревнощів властивий 23,33% жінок та 30% чоловіків. Низький рівень прояву ревнощів у шлюбних партнерів характеризується стабільністю, довірою та впевненістю у відносинах. Партнери з таким рівнем ревнощів зазвичай не відчувають постійного занепокоєння чи підозр стосовно вірності свого партнера. Вони мають високий рівень самоповаги і впевненість у взаємній прихильності, що дозволяє їм зберігати спокій навіть у потенційно провокативних ситуаціях. Такі партнери відзначаються високою довірою один до одного і не схильні до підозр чи звинувачень без реальних підстав. Вони відкрито і чесно спілкуються, що допомагає вирішувати будь-які проблеми або непорозуміння, перш ніж вони переростуть у конфлікти. Люди з низьким рівнем ревнощів зазвичай мають високу самоповагу і не залежать від постійного підтвердження своєї цінності від партнера. Вони рідше відчувають сильні негативні емоції, пов'язані з ревнощами, і можуть спокійно реагувати на ситуації, які могли б викликати ревнощі у інших. Крім того, вони поважають особистий простір та незалежність свого партнера, розуміючи, що це не загрожує їхнім стосункам. Таким чином, низький рівень

прояву ревнощів сприяє гармонійним, стабільним та здоровим відносинам, де обидва партнери почуваються спокійно і впевнено.

Високий рівень прояву ревнощів характерний для 16,67% досліджуваних жінок та 10% досліджуваних чоловіків. Високий рівень прояву ревнощів у шлюбних партнерів характеризується постійним занепокоєнням, недовірою та частими конфліктами. Партнери з таким рівнем ревнощів часто відчувають сильну невпевненість у собі та у своїх відносинах, що проявляється у надмірній підозрілості і страху втрати партнера. Ці ревнощі можуть бути як реакцією на реальні загрози, так і на уявні ситуації, що лише підсилює напругу у відносинах. Партнери з високим рівнем ревнощів схильні до контролюючої поведінки, намагаючись обмежити соціальні контакти свого партнера і постійно перевіряти його дії. Вони часто інтерпретують невинні ситуації як загрозливі, що призводить до звинувачень і сварок. Відсутність довіри супроводжується потребою у постійному підтвердженні любові і відданості, що створює емоційний тиск на обох партнерів. Люди з високим рівнем ревнощів відчувають страх, що їхній партнер знайде когось кращого, і це посилює їхню ревнивість. Вони можуть постійно шукати ознаки зради або відчуження, що призводить до надмірної емоційної реактивності і спалахів гніву. В цілому, високий рівень ревнощів значно ускладнює відносини, створюючи атмосферу напруги і недовіри. Така ситуація потребує уваги і, можливо, професійної допомоги, щоб навчитися управляти цими емоціями і покращити якість взаємодії між партнерами.

Отже, за результатами дослідження в жінок і чоловіків ревнощі проявляються на середньому рівні, що вказує на баланс між природними почуттями захисту відносин та відсутністю деструктивних дій або емоцій. Водночас, в досліджуваних жінок числові показники виявилися вищими, порівняно з чоловіками. Тобто, жінкам більшою мірою властиво почуття ревнощів.

3.3. Психологічні передумови прояву ревнощів

Психологічною передумовою прояву ревнощів нами визначено рівень розвитку самоповаги. Особи з низькою самоповагою частіше відчувають невпевненість у собі та своїй цінності, що робить їх більш вразливими до почуття ревнощів. Вони можуть боятися, що їхній партнер знайде когось кращого, і це страх посилює їхню ревнивість. Навпаки, люди з високою самоповагою зазвичай відчувають менше ревнощів, оскільки вони впевнені у своїй привабливості та значущості для партнера. Результати дослідження самоповаги в подружніх стосунках представлено у табл. 3.2. та рис. 3.2.

Таблиця 3.2

Показники самоповаги у шлюбних партнерів

Середній показник (М, бали)		Розподіл досліджуваних за рівнями прояву (%)		
		низький	середній	високий
жінки	17,29	13,33	56,67	30
чоловіки	20,83	6,67	53,33	40

Згідно з отриманими даними, для більшості досліджуваних жінок і чоловіків характерний середній рівень розвитку самоповаги (жінки: 56,67%; чоловіки: 53,33%). Середній рівень розвитку самоповаги характеризується певною узгодженістю між впевненістю у власних силах і об'єктивним усвідомленням своїх недоліків. Водночас, особи з таким рівнем самоповаги іноді потребують зовнішнього схвалення для відчуття внутрішнього комфорту. Вони здатні адекватно оцінювати свої досягнення та невдачі, не принижуючи і не переоцінюючи свої можливості. Такі особи можуть іноді демонструвати невпевненість у своїх діях і рішеннях, але вони здатні визнавати свої помилки і вчитися на них. Вони схильні до саморефлексії і

постійного розвитку, прагнучі покращити свої навички та знання. У відносинах вони можуть бути відкритими і чесними, водночас поважаючи почуття і потреби інших. Вони в певних ситуаціях можуть відчувати потребу в підтвердженні своєї цінності від партнера.

Слід відзначити, що показники чоловіків виявилися вищими, ніж у жінок (жінки: M=17,29 балів; чоловіки: M=20,83 балів), що може пояснюватись кількома соціокультурними та психологічними чинниками. Традиційно соціальні очікування ставлять акцент на незалежність і успіх чоловіків, що сприяє їхній самоповазі, тоді як жінки частіше стикаються з вимогами стосовно зовнішньої привабливості та ролі домогосподарки, що може підточувати їхню віру у власні сили. Гендерні стереотипи і розбіжності у професійних можливостях також впливають на розвиток самоповаги: чоловіки частіше мають доступ до кар'єрних шляхів, що сприяє відчуттю успіху і впевненості у собі. Психологічні особливості реакції на стрес і невдачі також можуть впливати на рівень самоповаги, зокрема тенденція чоловіків інтерпретувати невдачі як зовнішні фактори, що зменшує їхній вплив на самооцінку.

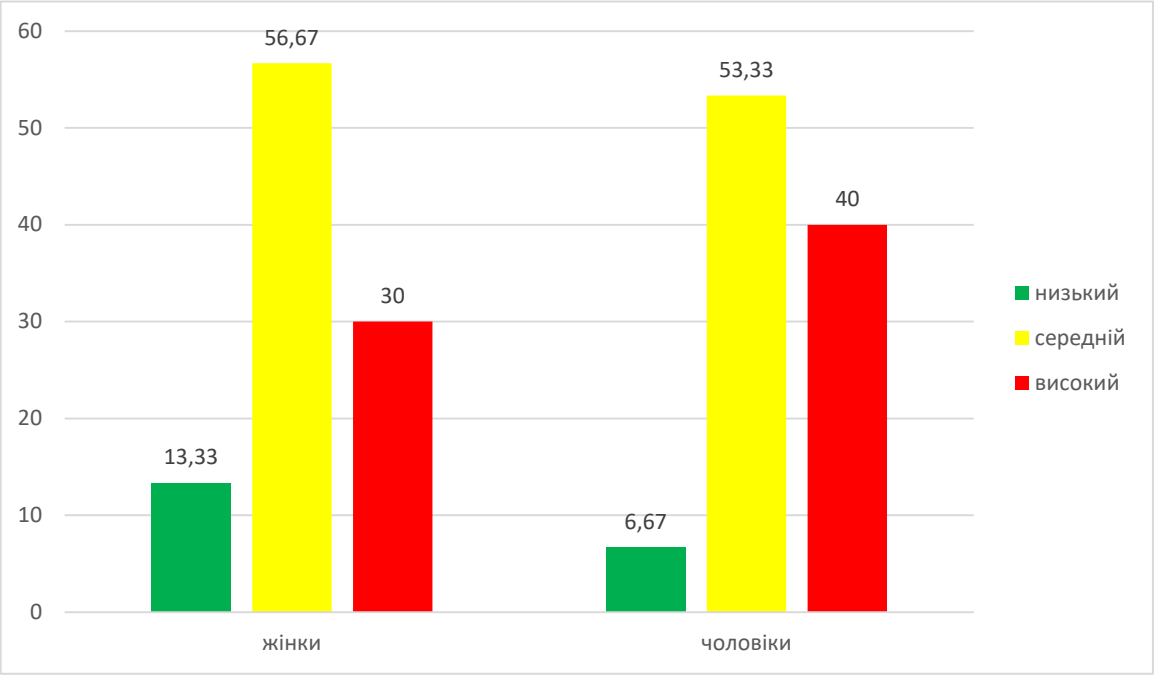


Рис. 3.2. Рівні розвитку самоповаги в шлюбних партнерів

Встановлено, що для 13,33% досліджуваних жінок та 6,67% досліджуваних чоловіків характерний низький рівень розвитку самоповаги. Низький рівень розвитку самоповаги в основному проявляється в почутті невпевненості, сумнівів у власних здібностях і вартості. Особи з низьким рівнем самоповаги часто постійно шукають підтвердження з боку інших і залежать від оцінки своєї цінності від зовнішніх чинників. Вони можуть бути схильні до самокритики і перебільшувати свої недоліки, що призводить до почуття невдоволеності собою і своїми досягненнями. Такі люди часто уникають викликів і нових можливостей через страх невдачі і переконання, що вони не заслуговують на успіх. Низький рівень самоповаги може бути результатом негативного досвіду в минулому, недостатньої підтримки в дитинстві або впливу соціальних норм і стереотипів.

Високий рівень розвитку самоповаги виявлено в 30% жінок та 40% досліджуваних чоловіків. Високий рівень розвитку самоповаги характеризується глибоким почуттям впевненості і поваги до себе. Люди з таким рівнем самоповаги мають стабільну ідентичність і впевненість у власних силах, що дозволяє їм відкрито виражати свої думки та переконання. Вони приймають свої недоліки і помилки як невід'ємну частину особистого розвитку, вчаться на них і ростуть як особистості. Особи з високим рівнем самоповаги часто мають здатність поставити границі у відносинах і вистояти за свої переконання без необґрунтованої агресії або підкорення. Вони відчувають себе комфортно у власній шкірі і не потребують постійного зовнішнього підтвердження своєї цінності. Це дозволяє їм будувати глибокі, взаємовигідні відносини, оскільки вони готові поділитися інтересами і допомагати іншим без страху втратити свою індивідуальність чи самовизначення. Високий рівень самоповаги підтримується постійним самовдосконаленням, включаючи саморефлексію і розвиток особистих якостей. Це дозволяє їм ефективно керувати власним життям і досягати поставлених цілей, не дозволяючи страхам чи сумнівам заважати їхньому розвитку.

Отже, згідно з результатами дослідження, для більшості досліджуваних жінок і чоловіків характерний середній рівень розвитку самоповаги, що характеризується певною узгодженістю між впевненістю у власних силах і об'єктивним усвідомленням своїх недоліків, потребою зовнішнього схвалення для відчуття внутрішнього комфорту.

Психологічною передумовою прояву ревнощів в подружньому житті також визначено ступінь узгодженості рольових очікувань та домагань. Ступінь узгодженості рольових очікувань і домагань в шлюбі грає важливу роль у прояві ревнощів. Коли партнери мають різні уявлення про те, якими мають бути ролі чоловіка і жінки в сім'ї, це може створювати конфліктні ситуації і порушувати взаємне розуміння. Наприклад, якщо один з партнерів вважає, що жінка повинна більше часу проводити вдома і доглядати за дітьми, а інший вважає, що обидва повинні рівно поділяти домашні обов'язки і кар'єрні можливості, це може призводити до невпевненості і ревнощів. Узгодженість у розумінні і виконанні ролей допомагає знижувати конфліктність і підвищує взаємне повагу і відчуття стабільності в сімейних відносинах.

Результати вивчення ступеня узгодженості рольових очікувань та домагань у шлюбі представлені у табл. 3.3 та рис. 3.3.

За інтимно-сексуальною шкалою зафіксовано показники жінок в межах високого рівня (M=8,03 балів) та показники чоловіків в межах середнього рівня (M=6,01 балів). Це може означати, що досліджувані жінки більшою мірою задоволені сексуальними відносинами у шлюбі. Водночас, показники чоловіків знаходяться на крайній межі середнього рівня, тобто можна говорити про вищий за середній рівень. Отримані показники вказують, що шлюбні партнери вважають сексуальну гармонію важливою умовою подружнього щастя, і їхнє ставлення до партнера значною мірою залежить від оцінки його/її як сексуального партнера. Низькі оцінки вказують на недооцінку сексуальних відносин у шлюбі.

Більш високі показники жінок можуть бути пояснені кількома причинами. По-перше, для багатьох жінок важливий емоційний зв'язок та співчуття з партнером, що може підвищити їхнє сексуальне задоволення. Культурні норми і виховання також впливають: у багатьох суспільствах жінкам частіше приписують роль ніжної і захищеної учасниці, що відповідно збільшує їхню задоволеність від інтимних зв'язків. Жінки також можуть бути більш чутливими до емоційних і психологічних аспектів сексу, таких як романтика і безпека, що також сприяє їхньому власному задоволенню. Крім того, увага до потреб партнера та більша відкритість до експериментування у сучасних уявленнях про стать і ґендер допомагають жінкам відчувати більше задоволення від інтимних відносин.

Таблиця 3.3

Показники рольових очікувань та домагань у шлюбі

Шкали методики	Показники (бали)	
	Жінки	Чоловіки
1. Інтимно-сексуальна	8,03	6,01
3. Особистісна ідентифікація з партнером	4,39	6,45
3. Господарсько-побутова	4,81	5,22
4. Батьківсько-виховна	4,34	5,08
5. Соціальна активність	6,09	6,43
6. Емоційно-психотерапевтична	8,52	7,06
7. Зовнішня привабливість	7,75	5,89

За шкалою особистісної ідентифікації з партнером зафіксовано показники в межах середнього рівня прояву (жінки: М=4,39 балів; чоловіки: М=6,45 балів). Середній рівень за шкалою особистісної ідентифікації з партнером вказує на помірну схильність до спільності в інтересах, потребах, цінностях і способах проведення дозвілля між чоловіком і дружиною. Люди з

таким рівнем часто цінують індивідуальну автономію, але водночас відкриті до спільних активностей та займання інтересами свого партнера. Вони можуть розвивати власні інтереси і діяльність, знаючи, що це не суперечить їхнім відносинам, але також вважають важливим знаходити спільні точки і контексти для спільного часу та діяльності з партнером. Такий підхід дозволяє зберігати баланс між особистою автономією і спільними інтересами в партнерських відносинах.

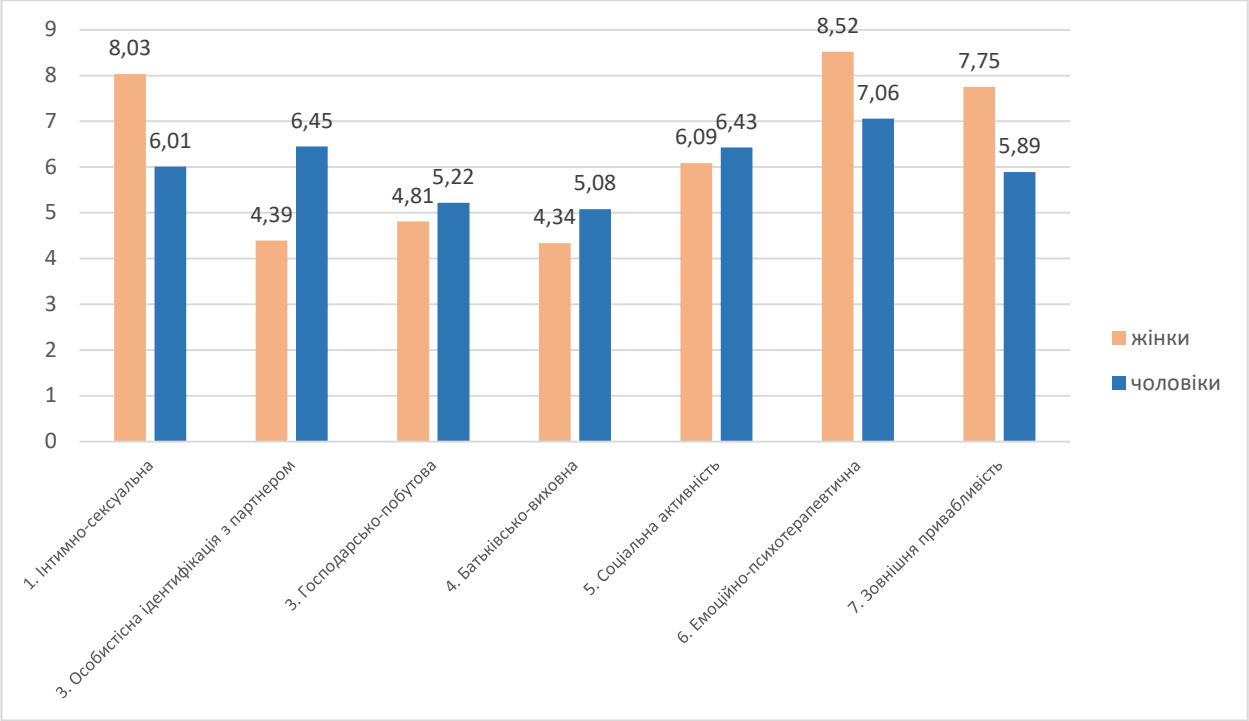


Рис. 3.3. Показники рольових очікувань та домагань у шлюбі

За господарсько-побутовою шкалою показники досліджуваних виявлено в межах середнього рівня (жінки: M=4,81 балів; чоловіки: M=5,22 балів). Середній рівень за господарсько-побутовою шкалою вказує на раціональне ставлення чоловіка і жінки до виконання господарсько-побутових функцій у сім'ї. Люди з таким рівнем оцінки визнають важливість організації побуту для комфортного сімейного життя, але не очікують, що партнер буде нести повну відповідальність за всі домашні справи. Вони готові до рівномірного розподілу обов'язків і активно беруть участь у веденні домашнього господарства. Такі партнери зазвичай мають помірні вимоги до

участі один одного в організації побуту, розуміючи важливість спільних зусиль для досягнення гармонії і порядку в домі. Вони здатні гнучко підходити до розподілу обов'язків, враховуючи потреби та можливості кожного з партнерів. Це дозволяє уникати конфліктів, пов'язаних із нерівномірним навантаженням, і сприяє створенню комфортної та справедливої атмосфери у родині.

За батьківсько-виховною шкалою оцінки респондентів також знаходяться в межах середнього рівня, але мають тенденцію до зростання (жінки: M=4,34 балів; чоловіки: M=5,08 балів). Більш високі показники в чоловіків можуть вказувати на очікування активної батьківської позиції жінки, особисту значимість батьківських функцій. Середній рівень за батьківсько-виховною шкалою вказує на помірне ставлення подружжя до батьківських функцій, розподілене між особистими обов'язками та очікуваннями від партнера. Партнери на цьому рівні визнають важливість батьківських обов'язків і готові активно брати участь у вихованні дітей, але без надмірних вимог один до одного. Вони орієнтовані на співпрацю та взаємну підтримку у вихованні, розуміючи, що успішне виховання дітей потребує спільних зусиль і відповідальності. Середній рівень означає, що кожен з партнерів готовий виконувати свої обов'язки, але також очікує від партнера активної участі у вихованні. Це сприяє гармонійному розвитку дітей, забезпечує їм необхідну підтримку та увагу з боку обох батьків. Такі пари здатні ефективно розподіляти батьківські обов'язки, враховуючи сильні сторони і можливості кожного партнера, що дозволяє створити збалансовану та стабільну сімейну атмосферу. Вони також підтримують відкритий діалог щодо виховних питань, що допомагає вирішувати можливі розбіжності та приймати узгоджені рішення щодо виховання дітей.

За шкалою соціальної активності виявлено показники в межах середнього рівня (жінки: M=6,09 балів; чоловіки: M=6,43 балів). Більш високі показники чоловіків вказують на виразність власних професійних потреб, більшу значущість позасімейних інтересів. Середній рівень за шкалою

соціальної активності вказує на стале ставлення подружжя до зовнішньої соціальної активності, яка включає професійну та громадську діяльність. Люди з таким рівнем оцінки визнають важливість активної професійної та суспільної ролі як для себе, так і для свого партнера, але не дозволяють цим інтересам домінувати над сімейним життям. Вони орієнтовані на досягнення гармонії між сімейними обов'язками та зовнішніми соціальними інтересами. Середній рівень означає, що партнери підтримують і заохочують професійний і громадський розвиток один одного, визнаючи значимість позасімейних інтересів для особистого росту та задоволення. Водночас вони прагнуть зберігати баланс, щоб зовнішня соціальна активність не шкодила стабільності і гармонії у шлюбі. Партнери здатні ефективно розподіляти час і зусилля між роботою, суспільною діяльністю та сімейним життям. Вони цінують як особисті професійні досягнення, так і спільні родинні моменти, знаходячи час для підтримки та участі у житті один одного.

За емоційно-психотерапевтичною шкалою показники респондентів зафіксовано в межах високого рівня (жінки: M=8,52 балів; чоловіки: M=7,06 балів). Високі показники за емоційно-психотерапевтичною шкалою вказують на те, що партнери надають велику значимість емоційній та моральній підтримці у шлюбі. Для них важливо, щоб їхній партнер виконував роль емоційного лідера у родині, забезпечуючи стабільність, розуміння і підтримку у важкі моменти. Зазначимо, що більш високі показники виявлено у жінок. Високий рівень за цією шкалою свідчить про те, що подружжя прагне створити атмосферу взаємної довіри і турботи, де кожен з партнерів відчуває себе захищеним і підтриманим. Такі партнери активно шукають емоційного зв'язку і не соромляться висловлювати свої почуття та потреби. Вони готові ділитися своїми переживаннями і слухати партнера, надаючи необхідну підтримку та розраду. Високі показники свідчать про те, що обидва партнери розуміють важливість емоційної відкритості та готові працювати над збереженням емоційного балансу у відносинах. Це також означає, що в такій родині велике значення приділяється спільному

вирішенню проблем і конфліктів, намагаючись знайти компроміси і зберегти гармонію. Партнери з високими показниками за цією шкалою схильні до глибокого взаєморозуміння і можуть ефективно підтримувати один одного у складні періоди життя, що сприяє зміцненню шлюбних відносин і підвищенню загального рівня щастя і задоволеності шлюбом.

За шкалою зовнішньої привабливості показники жінок знаходяться в межах високого рівня (М=7,75 балів), а чоловіків – середнього (М=5,89 балів).

Високі показники жінки за шкалою зовнішньої привабливості вказують на те, що для неї зовнішній вигляд має велику значущість у шлюбі. Це може включати бажання мати привабливого партнера, а також прагнення самої відповідати сучасним стандартам краси. Така жінка приділяє багато уваги своєму зовнішньому вигляду, доглядає за собою, слідкує за модою і намагається виглядати якнайкраще. Жінки з високими показниками за цією шкалою можуть вважати, що зовнішня привабливість є важливим аспектом успішних шлюбних відносин. Вони можуть очікувати від свого партнера відповідної уваги до його зовнішності, вважаючи, що це сприяє взаємній привабливості і підтримує романтику у стосунках. Орієнтація на зовнішню привабливість може також відображати прагнення жінки до позитивного сприйняття себе оточуючими і підвищення самооцінки через компліменти і схвальні відгуки. Це прагнення може бути мотивоване бажанням викликати захоплення у свого партнера і в інших людей, що оточують її.

Високі показники за шкалою зовнішньої привабливості можуть свідчити про те, що для жінок важливо відповідати соціальним і культурним стандартам «успішної сім'ї». У сучасному суспільстві ці стандарти часто включають очікування щодо зовнішнього вигляду, що впливають на уявлення про щастя, статус і гармонію у шлюбі. Для жінок з високими показниками така відповідність може бути важливим аспектом їхнього особистого і соціального життя. Вони можуть прагнути досягати ідеалу, який поширюється через медіа, соціальні мережі та культурні традиції. У цих

ідеалах часто підкреслюється значення доглянутої зовнішності як символу успішності, добробуту і гармонії в сім'ї. Орієнтація на зовнішню привабливість також може бути пов'язана з прагненням до соціального схвалення і визнання. Жінки з високими показниками можуть відчувати тиск відповідати певним соціальним нормам і стандартам, які визначають успішність і щастя у шлюбі. Це прагнення може бути посилене впливом оточуючого середовища, включаючи родичів, друзів і колег, які часто оцінюють і коментують зовнішній вигляд.

Середні показники чоловіка за шкалою зовнішньої привабливості вказують на помірне ставлення до значущості зовнішнього вигляду як свого, так і свого партнера. Чоловік з такими показниками визнає важливість зовнішньої привабливості, але не робить її центральним елементом у шлюбних стосунках. Такі чоловіки приділяють певну увагу своєму зовнішньому вигляду, стежать за своїм здоров’ям, доглядають за собою, але не витрачають на це надмірно багато часу чи ресурсів. Вони можуть дотримуватися сучасних стандартів зовнішнього вигляду, але це не стає для них головною метою. Такі чоловіки, швидше за все, будуть одягатися відповідно до ситуації і слідкувати за охайністю, але без надмірної прихильності до модних тенденцій. Щодо партнера, чоловік із середніми показниками також цінує привабливість своєї дружини, але не буде надмірно акцентувати увагу на її зовнішньому вигляді як на ключовому факторі їхніх стосунків. Він визнає важливість того, щоб його партнерка виглядала доглянутою і привабливою, але цінує і інші аспекти відносин, такі як емоційна близькість, спільні інтереси та взаємна підтримка.

Чоловіки з середніми показниками часто прагнуть відповідати соціальним і культурним стандартам «успішної сім’ї», але роблять це помірно, без надмірного тиску і самопожертви. Вони можуть оцінювати свою привабливість і статус через різні досягнення, включаючи професійні успіхи, особисті досягнення та загальний добробут сім’ї. Важливість зовнішнього

вигляду в їхньому житті доповнюється іншими цінностями, що сприяє загальному відчуттю успішності і гармонії.

Отже, згідно з отриманими результатами, найбільш значущими для жінок є такі аспекти шлюбу, як інтимно-сексуальний, емоційно-психотерапевтичний та зовнішньої привабливості, а для чоловіків – емоційно-психотерапевтичний. Тобто, в цілому, жінки проявляють вищі рольові очікування та домагання у шлюбі, порівняно з чоловіками. Такі аспекти шлюбу, як ідентифікація з партнером, господарсько-побутовий, батьківсько-виховний, соціальної активності проявляються в обох партнерів на середньому рівні.

Психологічною передумовою прояву ревнощів в подружніх відносинах також визначено здатність до міжособистісної довіри. Довіра створює основу для відкритої комунікації, взаємопідтримки та емоційної близькості між партнерами. Відсутність або недостатність довіри, навпаки, може призводити до виникнення ревнощів, що підривають стосунки. Коли партнери не впевнені у вірності та чесності один одного, це породжує підозри та тривогу, які можуть перерости у постійну недовіру і конфлікти. Таким чином, здатність до міжособистісної довіри є важливою передумовою, що визначає рівень ревнощів у шлюбі та загальний стан подружніх стосунків.

Дані, отримані за методикою «Шкала міжособистісної довіри» Дж. Роттера [13] представлені у табл. 3.4 та рис. 3.4.

Таблиця 3.4

Показники міжособистісної довіри у шлюбних партнерів

Середній показник (М, бали)		Розподіл досліджуваних за рівнями прояву (%)		
		низький	середній	високий
жінки	71,30	10	50	40
чоловіки	70,67	20	46,67	33,33

Згідно з отриманими даними, досліджуваним жінкам і чоловіками властивий середній рівень прояву міжособистісної довіри (жінки: M=71,30; чоловіки: M=70,67 балів). Такий рівень довіри властивий 50% досліджуваних жінок та 46,67% досліджуваних чоловіків. Середній рівень прояву міжособистісної довіри може означати загальний ступінь впевненості та надійності, який існує у взаємодії між будь-якими людьми, незалежно від статусу їхніх відносин. Це означає, що особи можуть мати достатню впевненість у чесності і надійності інших, але в той же час зберігають здоровий рівень обережності і не віддаються на розсуд насамперед на підставі довіри без додаткового підтвердження.

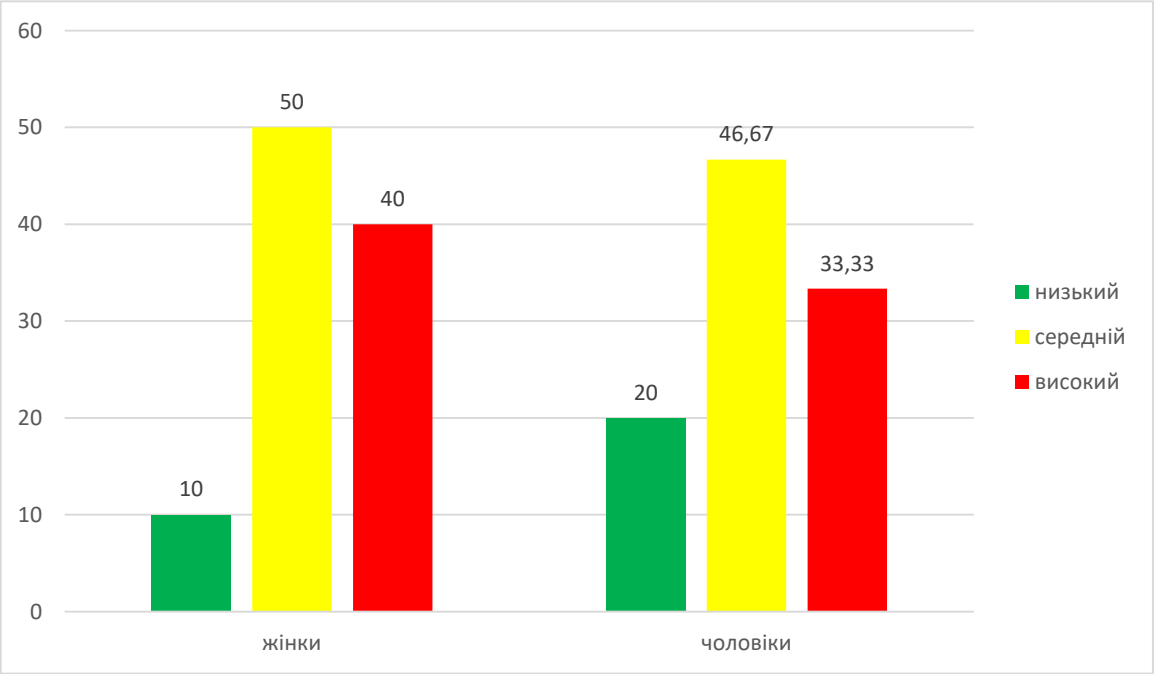


Рис. 3.4. Рівні розвитку міжособистісної довіри у шлюбних партнерів

В контексті подружніх відносин середній рівень прояву міжособистісної довіри вказує на те, що партнери мають базовий рівень довіри один до одного. Вони можуть відчувати достатню впевненість у вірності та чесності партнера, що сприяє відкритій комунікації та емоційній згоді. Однак при цьому можуть виникати ситуації, коли є потреба у додатковому підтвердженні і доведенні своїх намірів. Середній рівень прояву

довіри часто супроводжується необхідністю взаємної підтримки та підтвердження вірності, що відображає невеликий рівень недовіри, але при цьому не досягає екстремальних проявів ревнощів або підозр.

Слід відзначити певні відмінності у розподілі рівнів довіри в жінок та чоловіків. Так, чоловіки проявляють більший ступінь недовіри, про що свідчать показники в межах низького рівня (жінки: 10%; чоловіки: 20%). Низький рівень прояву міжособистісної довіри вказує на значну недовіру і непевність у взаємодії з іншими людьми. Особа з низьким рівнем довіри може відчувати постійну потребу у підтвердженні чесності і надійності інших. Вона може бути підозрілою до мотивів інших людей, часто перевіряти їхні дії та слова і здебільшого очікувати негативних наслідків. Це може призводити до уникання близьких відносин і складнощів у спілкуванні, оскільки низький рівень довіри створює бар’єри для взаєморозуміння та емоційного зв'язку з іншими людьми.

Низький рівень прояву міжособистісної довіри в контексті подружніх відносин означає значну недовіру та сумніви стосовно чесності, вірності та надійності партнера. Партнери з низьким рівнем довіри можуть часто перевіряти один одного, підозрювати у прихованих мотивах або діях, і мати сталі відчуття невпевненості у відносинах. Це може призводити до постійних конфліктів, неврівноваженості та відчуття тривоги в сімейному житті. Низький рівень довіри може створювати відчуття відчуження та відсутності емоційної підтримки між партнерами, що ускладнює будь-які спроби побудувати гармонійні та стійкі відносини.

В свою чергу, жінки більш схильні до прояву довіри, порівняно з чоловіками (жінки: 40%; чоловіки: 33,33%). Високий рівень прояву міжособистісної довіри відображає загальну здатність особи довіряти іншим людям і відчувати впевненість у їхній чесності, вірності та надійності. Люди з високим рівнем довіри здатні швидко встановлювати довгострокові стосунки, оскільки вони не мають значних сумнівів щодо інших людей і не відчувають потреби в постійному контролі або перевірці. Вони зазвичай

відкриті до нових знайомств, готові до співпраці та взаємодії, що сприяє побудові позитивних і конструктивних міжособистісних відносин у будь-якому контексті життя.

В контексті подружніх відносин високий рівень прояву міжособистісної довіри відзначається глибоким віруванням та взаємним повагою між партнерами. Партнери з високим рівнем довіри відчуваються впевнено у чесності, вірності та надійності один одного. Вони не мають потреби постійно перевіряти або сумніватися у діях чи мотивах партнера, що сприяє відкритому спілкуванню та емоційній близькості. Партнери з високим рівнем довіри демонструють взаємопідтримку, відкритість та готовність до спільного вирішення проблем. Вони відчуваються в комфортному середовищі, де можуть відкрито висловлювати свої почуття та думки, не боячись зазіхань на їхні особисті границі або невпевненості. Це сприяє поглибленню емоційного зв'язку та підтримці в складних ситуаціях, зміцнюючи подружні відносини і забезпечуючи їхню стійкість на протязі часу.

Отже, згідно з отриманими даними, досліджуваним жінкам і чоловіками властивий середній рівень прояву міжособистісної довіри. Тобто, особи можуть мати достатню впевненість у чесності і надійності інших, але в той же час зберігають здоровий рівень обережності і не віддаються на розсуд насамперед на підставі довіри без додаткового підтвердження.

З метою перевірки припущення про те, що на виникнення та прояв почуття ревнощів впливає комплекс психологічних передумов (рівень розвитку самоповаги, ступінь узгодженості рольових очікувань та домагань у шлюбі, здатність міжособистісної довіри) ми провели кореляційний аналіз за К. Пірсоном.

Кореляційний аналіз за К. Пірсоном є одним із основних методів у статистичному аналізі, який використовується для визначення ступеня зв'язку між двома чи більше змінними або явищами. Основним показником в кореляційному аналізі є коефіцієнт кореляції Пірсона (позначається як r),

який вимірює ступінь лінійного зв'язку між змінними. Коефіцієнт кореляції Пірсона може приймати значення від -1 до +1. Значення +1 вказує на повний позитивний лінійний зв'язок між змінними (якщо одна змінна зростає, інша також зростає). Значення -1 вказує на повний негативний лінійний зв'язок (якщо одна змінна зростає, інша зменшується). Значення навколо 0 вказують на відсутність лінійного зв'язку між змінними.

В ході кореляційного аналізу ми розрахували показник r між змінною «Ревнощі в сімейному житті» (середній та високий рівні) та визначеними психологічними передумовами. Отримані дані представлені в табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Результати кореляційного аналізу

Досліджувані параметри	Кореляції зі змінною «Ревнощі в сімейному житті» (середній та високий рівні)	
	жінки	чоловіки
Рівень самоповаги	-0,451**	-0,332**
Інтимно-сексуальний аспект	-	-0,472**
Особистісна ідентифікація з партнером	-0,504**	-
Господарсько-побутовий аспект	-	-
Батьківсько-виховний аспект	-	-
Соціальна активність	-	-
Емоційно-психотерапевтичний аспект	-	-
Зовнішня привабливість	0,713**	0,255*
Рівень міжособистісної довіри	-0,443**	-0,378**

Примітка: * рівень значущості при $p \leq 0,05$;

** рівень значущості при $p \leq 0,01$

Отже, за даними кореляційного аналізу, на прояви ревнощів в подружніх взаєминах впливають такі передумови, як:

- рівень самоповаги (-0,451 при $p \leq 0,01$; -0,332 при $p \leq 0,01$). Зворотна кореляція між рівнем самоповаги і проявом ревнощів означає, що зі зниженням рівня самоповаги особи зазвичай збільшується ймовірність прояву ревнощів. Іншими словами, коли людина відчуває менше впевненості в собі і своїх здібностях (нижчий рівень самоповаги), вона може стати більш схильною до ревнощів у відносинах.

- Інтимно-сексуальний аспект (в чоловіків; -0,472 при $p \leq 0,01$). Зворотна кореляція між рівнем задоволеності сексуальним аспектом відносин і проявом ревнощів означає, що зі збільшенням задоволеності від сексуальних аспектів відносин зазвичай спостерігається зменшення проявів ревнощів, і навпаки. Коли люди відчуваються задоволеними сексуальними аспектами відносин, це може свідчити про вищий рівень довіри та безпеки в парі. Вони можуть менше хвилюватися щодо можливості втратити партнера і тому проявляють менше ревнощів.

- Особистісна ідентифікація з партнером (в жінок; -0,504 при $p \leq 0,01$). Зворотна кореляція між рівнем ідентифікації з партнером і проявом ревнощів вказує на те, що зі збільшенням ідентифікації з партнером зазвичай спостерігається зменшення проявів ревнощів, і навпаки. Ідентифікація з партнером включає в себе відчуття близькості, спільності, розуміння свого партнера, залученість до потреб і цінностей пари. Підтримка близького, глибокого зв'язку з партнером часто зменшує необґрунтовані страхи і сумніви щодо його чи її вірності.

- Зовнішня привабливість (0,713 при $p \leq 0,01$; 0,255 при $p \leq 0,05$). Позитивна кореляція між аспектом зовнішньої привабливості у відносинах і проявом ревнощів означає, що зі збільшенням оцінки зовнішньої привабливості партнера частіше спостерігаються більш виражені прояви ревнощів. Люди, які сприймають свого партнера як дуже привабливого, можуть відчувати більшу конкуренцію з боку інших потенційних

конкурентів. Це може підштовхнути до появи ревнощів через страх втрати партнера.

- Рівень міжособистісної довіри (-0,443 при $p \leq 0,01$; -0,378 при $p \leq 0,05$). Зворотна кореляція між міжособистісною довірою та проявами ревнощів свідчить про те, що здатність партнерів довіряти один одному зменшує внутрішні причини ревнощів і сприяє більш гармонійним відносинам. Коли особа відчуває довіру до свого партнера, вона зазвичай почувається більш безпечною і стабільною у свої відносинах, що знижує страхи втрати партнера або невпевненість у вірності. Окрім цього, значний рівень міжособистісної довіри також сприяє підтримці та взаємному розумінню між партнерами, що зменшує потребу в постійному контролі або перевірці дій партнера, що часто є симптомами ревнощів.

Отже, в ході кореляційного аналізу припущення про те, що почуття ревнощів є структурно складним утворенням, на виникнення та прояв якого впливає комплекс психологічних передумов (рівень розвитку самоповаги, ступінь узгодженості рольових очікувань та домагань у шлюбі, здатність міжособистісної довіри), було підтверджено.

В науковій літературі [32, 36, 49, 52, 69] наводяться психологічні та психотерапевтичні методи та методики оптимізації прояву ревнощів у подружніх відносинах. Ці методики спрямовані на зменшення негативного впливу ревнощів та підтримку здорових відносин. Розглянемо основні з них:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).

- Ідентифікація негативних думок. Допомагає пацієнтам виявити і змінити негативні автоматичні думки, що спричиняють ревнощі.

- Розвиток альтернативних переконань. Вчить замінювати негативні думки більш позитивними і реалістичними переконаннями.

- Навички подолання стресу. Включає навчання технікам релаксації, управління стресом і емоційного регулювання.

2. Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ).

- Покращення емоційного зв'язку. Допомагає партнерам краще розуміти і висловлювати свої емоційні потреби, що зміцнює довіру і взаєморозуміння.

- Робота з емоційними тригерами. Допомагає визначити і зменшити вплив емоційних тригерів, які спричиняють ревнощі.

3. Гештальт-терапія.

- Підвищення усвідомленості. Фокусується на підвищенні усвідомленості власних почуттів і поведінки, що допомагає краще розуміти причини ревнощів.

- Робота з невирішеними емоціями. Допомагає виявити і опрацювати невирішені емоційні конфлікти.

4. Сімейна терапія.

- Розуміння сімейної динаміки. Вивчення ролей і динаміки в родині, що можуть спричиняти ревнощі.

- Покращення комунікації. Навчання ефективним навичкам комунікації для зниження конфліктів і покращення взаєморозуміння.

5. Психодинамічна терапія.

- Аналіз підсвідомих процесів. Вивчення підсвідомих мотивів і конфліктів, які можуть впливати на ревнощі.

- Робота з дитячими переживаннями. Аналіз дитячих переживань і патернів, які можуть спричиняти ревнощі у дорослому віці.

6. Наративна терапія.

- Переписування історій. Допомагає клієнтам переписувати свої історії відносин таким чином, щоб зменшити вплив негативних подій і емоцій.

- Відокремлення особистості від проблеми. Сприяє розумінню, що ревнощі - це окрема проблема, а не частина їхньої особистості.

7. Методики покращення самооцінки.

- Підтримка самооцінки. Розвиток впевненості у власній привабливості та цінності, що зменшує страх втрати партнера.

- Самоприйняття і самоповага. Робота над прийняттям себе і власних недоліків, що допомагає знизити рівень ревнощів.

8. Навчання ефективної комунікації.

- Відкрите спілкування. Стимулювання відкритих розмов про почуття і потреби, що знижує невпевненість і страхи.

- Активне слухання. Навчання навичкам активного слухання, що допомагає краще розуміти партнера і його потреби.

9. Медитація і техніки релаксації.

- Медитація усвідомленості. Включає практики медитації для зниження стресу і підвищення усвідомленості.

- Дихальні вправи. Використання дихальних технік для заспокоєння і зниження рівня тривоги.

10. Індивідуальна психотерапія.

- Робота з індивідуальними проблемами. Індивідуальна терапія допомагає виявити і опрацювати особисті проблеми, що спричиняють ревнощі.

- Розвиток особистісних якостей. Фокус на розвитку впевненості, самостійності і самоповаги.

Перспективним напрямом розвитку наукової проблематики вважаємо подальше дослідження передумов прояву ревнощів в подружніх стосунках на більш обширній вибірці, а також розробку і апробацію програми з оптимізації прояву ревнощів в подружній парі.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових джерел з проблеми ревнощів засвідчив відсутність єдиного визначення цього феномену, а також єдиної класифікації видів ревнощів. Ревнощі можна розглядати як негативно забарвлене почуття у міжособистісних відносинах, що має складну психологічну структуру, та відображає сумніви щодо вірності, кохання та відданості партнера. Ревнощі включають в себе проблеми зі самооцінкою, впевненістю, довірою, гнівом, заздрістю, і виникають у разі реальної або уявної нестачі любові, вірності або відданості від коханої особи. Будучи складним психологічним феноменом, ревнощі можуть мати різний ступінь інтенсивності та проявлятися у різних ситуаціях міжособистісних відносин.

2. Науковцями було запропоновано різні соціальні та психологічні моделі для опису причин і механізмів ревнощів. Серед них є розуміння ревнощів як еволюційно обумовленого явища, як риси особистості, як результату невідповідності цінності стосунків, як соціокультурного явища, як захисту самооцінки в партнерських взаєминах. Подружні відносини – це взаємозв'язок між подружжям, що охоплює всі аспекти їхнього спільного життя. Це включає емоційну підтримку, фізичну близькість, спільне прийняття рішень, ведення спільного господарства та виховання дітей. Подружні відносини характеризуються взаємною повагою, довірою та підтримкою, а також спільною відповідальністю за благополуччя один одного і їхньої сім'ї. Аналіз наукової літератури дозволив виділити дві основні групи причин виникнення ревнощів в подружжі: психологічні особливості особистості ревнивця (риси характеру ревнивця, емоційні стани, емоційна залежність, егоїзм, бажання контролю та володіння партнером, невпевненість у собі) та дисгармонійні стосунки в сім’ї (дефіцит спілкування між партнерами, ігнорування партнера та недостатня увага між подружжям, сексуальне незадоволення партнерів, інверсія ролей і функцій).

3. Ревнощі можуть мати як руйнівні, так і конструктивні наслідки для подружнього життя. У деяких випадках вони можуть стимулювати партнера до більшої уваги та турботи, сприяючи зміцненню стосунків. Однак частіше ревнощі призводять до конфліктів, втрати довіри та емоційної дистанції. Партнери, які постійно підозрюють одне одного, можуть вдаватися до контролю та маніпуляцій, що руйнує основи здорових стосунків. На основі теоретичного аналізу проблеми ми обґрунтували комплекс психологічних передумови прояву ревнощів як феномену подружнього життя: рівень розвитку самоповаги; ступінь узгодженості рольових очікувань та домагань; здатність до міжособистісної довіри.

4. За результатами дослідження в жінок і чоловіків ревнощі проявляються на середньому рівні, що вказує на баланс між природними почуттями захисту відносин та відсутністю деструктивних дій або емоцій. Водночас, в досліджуваних жінок числові показники виявилися вищими, порівняно з чоловіками. Тобто, жінкам більшою мірою властиво почуття ревнощів.

Встановлено, що для більшості досліджуваних жінок і чоловіків характерний середній рівень розвитку самоповаги, що характеризується певною узгодженістю між впевненістю у власних силах і об'єктивним усвідомленням своїх недоліків, потребою зовнішнього схвалення для відчуття внутрішнього комфорту.

Виявлено, що найбільш значущими для жінок є такі аспекти шлюбу, як інтимно-сексуальний, емоційно-психотерапевтичний та зовнішньої привабливості, а для чоловіків – емоційно-психотерапевтичний. Тобто, в цілому, жінки проявляють вищі рольові очікування та домагання у шлюбі, порівняно з чоловіками. Такі аспекти шлюбу, як ідентифікація з партнером, господарсько-побутовий, батьківсько-виховний, соціальної активності проявляються в обох партнерів на середньому рівні.

Згідно з отриманими даними, досліджуваним жінкам і чоловіками властивий середній рівень прояву міжособистісної довіри. Тобто, особи

можуть мати достатню впевненість у чесності і надійності інших, але в той же час зберігають здоровий рівень обережності і не віддаються на розсуд насамперед на підставі довіри без додаткового підтвердження.

5. В ході кореляційного аналізу припущення про те, що почуття ревнощів є структурно складним утворенням, на виникнення та прояв якого впливає комплекс психологічних передумов (рівень розвитку самоповаги, ступінь узгодженості рольових очікувань та домагань у шлюбі, здатність міжособистісної довіри), було підтверджено. Перспективним напрямом розвитку наукової проблематики вважаємо подальше дослідження передумов прояву ревнощів в подружніх стосунках на більш обширній вибірці, а також розробку і апробацію програми з оптимізації прояву ревнощів в подружній парі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Наука жити : пер. с англ. Київ : Port-Royal, 1997. 34 с.

2. Антонова З. О., Левицька Т. Л., Петяк О. В. Психологічні особливості прояву ревнощів як феномену подружнього життя у студентських сім'ях. *International Academy Journal* : Web of Scholar, 2019. 1 (31), Vol. 2. P. 50–56. DOI: https://doi.org/10.31435/rsglobal_wos/31012019/6320

3. Аристотель. Політика / пер. з давньогр. та передм. О. Кислюка. Київ : Основи, 2000. 239 с.

4. Афанасьєва Ю. В. Чинники дисфункції сучасної української сім'ї як об'єкта державної демографічної політики. *Соціальна і гуманітарна політика.* Харків, 2014. С. 309–314.

5. Балабух І. М. Трансформація сімейно-шлюбних орієнтацій сучасної української молоді. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. Київ, 2009. № 4. С. 5-12.

6. Баумейстер А. Тома Аквінський: вступ до мислення. Бог, буття і пізнання. Київ : Дух і Літера, 2012. 408 с.

7. Боднарчук Є. В. Ревнощі як мотив вчинення злочинів проти життя та здоров'я особи. *Питання боротьби зі злочинністю*. ДФС України, 2019. С. 249–258.

8. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 96 с.

9. Буленко Т. В. Тенденції розвитку української сім'ї та її проблеми на сучасному етапі. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2001. Т. III, ч. 4. С. 20–24.

10. Бурова О.К. Діалог речового і тілесного: пошуки партнерських засад. *Вісник Національної юридичної академії України імені Ярослава Мудрого*. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія. Збірник наукових праць. № 4 (14). 2012. С.8-16.

11. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2002. 1440 с.

12. Венгер Г. Психологічні особливості рольових стосунків у дистантних сім'ях. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 27. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. С. 103–116.

13. Вірна Ж.П. Довіра до організації: психологічні індикатори стресостійкості і задоволеності працею фахівців. *Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості* : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. С.247-270.

14. Горні К. Невротична особистість нашого часу (The Neurotic Personality of our Time), 1937. / пер. з англ. Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. 186 с.

15. Дідук І. А. Взаємини між дітьми в сім'ї як чинник їх психосоціального розвитку : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2001. 20 с.

16. Зозуль Т. Психологічні особливості розподілу сімейних ролей у подружніх парах із суттєвою різницею у віці. *Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9).С. 129–138.

17. Іванова І. Гендерні стереотипи розподілусімейних ролей в українській родині. *Наукові праці. Соціологія.* 2015. Вип. 246. Т. 258. С. 169–174.

18. Каминін М. І. Співвідношення показників ревнощів з типовими проявами поведінки особистості у конфлікті. *Наука і освіта.* Одеса, 2015. № 10. С. 146–151.

19. Каминін М. І. Теоретичний аналіз феномену ревнощів з позицій сучасної психології. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2015. № 3. С. 141–149.

20. Козловська Е. В. Гармонійні стосунки в сім'ї як фактор особистісного зростання. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету* : зб. наук. пр. Рівне, 2008. № 41. С. 82–85.

21. Кузьменко Т. М. Соціологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 320 с.

22. Кузьмук О. М. Кризова сім'я як приклад соціально вразливої категорії населення: соціологічний аналіз феномену. *Нова парадигма*. Київ, 2015. № 126. 208 с.

23. 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.

24. Лисенко Д. П. Довіра в предметному полі психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 196-208.

25. Ляшенко Н. О. Подружні ролі в молодіжній сім'ї. *Український соціум*. Київ, 2007. С. 16–23.

26. Ляшенко Н. О. Сучасні альтернативні форми шлюбу. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*, №11, 2009. С. 223-230.

27. Макаров В. І. Психологічні аспекти ревнощів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2020. № 5 (336). С. 196-205. DOI : https://doi.org/10.12958/2227-2844-2020-5(336)-196-205

28. Максимова Н. Сімейне консультування : навчальний посібник. Київ : ДП Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.

29. Маценко Л. М. Педагогіка сімейного виховання: підручник. Київ : ЦП «Компринт», 2015. 376 с.

30. Мікловда В. П., Повстин О. В. Дослідження проблем розвитку сім'ї як підґрунтя формування регіональної сімейної політики. *Економіка*. 2011. № 33 (4). С. 5–12.

31. Монтень М. Проби: вибране ; пер. з фр. та примітки А. О. Перепаді; післямова В. Л. Скуратівського; худож.-оформлювач Б. П. Бублик. Харків : Фоліо, 2012. 443 с.

32. Петяк О. В. Психологічні особливості дефініції ревнощів та їх корекція у шлюбних партнерів : дис. … д-ра філософії : 053. Хмельницький : ХНУ, 2020. 263 с.

33. Петяк О. В. Психологічні особливості ревнощів як феномену подружнього життя. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: психологічні науки. Хмельницький, 2018. 3 (11). С. 251–266.

34. Петяк О. В., Комар Т. В. Методи психологічної діагностики проявів почуття ревнощів у шлюбних партнерів. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія. Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2020. 9 (13). С. 311-329.

35. Платон. Держава / пер. з давньогр. Д. Коваль. Київ : Основи, 2000. 355 с.

36. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

37. Потапчук Є. М. Вплив ревнощів на мовленнєву поведінку подружжя. *Психолінгвістика*. Переяслав-Хмельницький, 2016. № 19 (1). С. 147–152.

38. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 268-274. DOI : https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.47

39. Потапчук Є. М., Посвістак О. А. Вплив постмодернізму на психологічні підходи до вивчення сім'ї. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія: Психологічні науки. Херсон, 2016. № 1 (2). С. 90–95.

40. Потапчук Є. М., Потапчук Н. Д. Особливості психологічного консультування ревнивців. *Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. Кам'янець-Подільський, 2015. № 2 (47). С. 233–239.

41. Потапчук Є. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : PolyLux design & print, 2020. 36 с.

42. Походзіло Ю. М., Силенок К. П. Еволюція правового регулювання шлюбно-сімейних відносин на українських землях у X–XIX століттях. *Теорія і практика правознавства*. Київ, 2015. № 2 (8). С. 1–18.

43. Простомолотов В. Ф., Простомолотова А. И. Ревнощі як психологічний та психопатологічний феномен. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. №1 (9), 2018. С.101-108. DOI : https://doi.org/10.26565/2312-5675-2018-9-14

44. Роттердамський Е. Похвала глупоті. Київ : Толока, 2012. 193 с.

45. Руденок А. Формування у майбутніх психологів готовності до запобігання та подолання сімейних конфліктів : дис. … канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Хмельницький : вид-во НАДПСУ, 2014. 306 с.

46. Сазонова О. В. Сімейні цінності та рольові установки подружніх пар. *Проблеми сучасної психології*. №39, 2017. С. 272–295. DOI : https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.272-295

47. Сергеєва А. В. Особливості емоційної стійкості студентів-педагогів, схильних до переживання ревнощів. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія: Психологічні науки. Херсон, 2015. № 3. С. 70–74.

48. Слюсар Л. І. Еволюція шлюбу в Україні: XVII–початок XX сторіччя. *Демографія та соц. економіка*. Київ, 2011. № 2. С. 62–72.

49. Столярчук О. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с.

50. Сушицька І. М. Трансформація функцій сім'ї в сучасному соціокультурному просторі. *Актуальні проблеми історії, теорії та практики художньої культури*. 2013. № 31. С. 228–235.

51. Терещенко М. В. Подружні зради як наслідок порушень сімейних стосунків. *Дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки* : матер. IV щорічної Всеукр. наук.-практ. конф., 27 берез. 2014 р. С. 232–237.

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

53. Федорченко С.В. Загальна психологія. Модуль 3 «Емоційна, вольова та мотиваційна сфери»: Конспект лекцій для студентів напряму підготовки «Психологія». Київ : ПП PVM-print, 2017. 96 с.

54. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2016. 160 с.

55. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Переклад з німецької: Петро Таращук. Київ : Основи, 1998. 709 с.

56. Фромм Е. Втеча від свободи / Пер. з англ. М. Яковлєв. Харків : «КСД», 2019. 288 с.

57. Фромм Е. Мистецтво любові / Пер. з англ. В. І. Кучменко. Харків : «КСД», 2017. 192 с.

58. Харченко С.В., Доценко В.В. Особливості зміни рольових очікувань та домагань у шлюбі молодих жінок за останнє десятиріччя. *Право і безпека.* 2017. № 2. С. 171 – 175.

59. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2007. 18 с.

60. Чанцева-Коваленко О. М. Гармонійні стосунки батьків як чинник особистісного розвитку дитини : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2016. 20 с.

61. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Міжособистісна довіра як передумова партнерських стосунків між людьми. *Психологічний часопис* : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. 2020. Т.6. Вип. 1. К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. С.29-39. DOI : https://doi.org/10.31108/1.2020.6.1.3

62. Шевченко Н.Ф., Кузьмич О.П. Дослідження розвитку довіри в юнацькому віці: теоретичний базис. *Історія становлення та сучасного розвитку педагогіки та психології* : колективна монографія. Рига, Латвія : «Видавництво Балтія», 2022. С.293-321. DOI : https://doi.org/10.30525/978-9934-26-245-6-13

63. Шевченко Н. Ф., Зайченко Л. В. Вплив психологічної сепарації на уявлення про любов в юнацькому віці. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 3 (26). С.153-159. DOI : https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-3-20

64. Шевченко Н.Ф., Цигика О.Є. Аналіз явища довіри в різних напрямах наукового знання. *Проблеми сучасної психології*. 2017. №1(11). С. 95-100.

65. Шумчук Б. Характеристика прояву чотирьох форм «філософії любові» між людьми. *Norwegian Journal of Development of the International Science,* no. 69-2, 2021, pp. 43-50. DOI : https://doi.org/10.24412/3453-9875-2021-69-2-43-50

66. Юнг К.Г. Структура і динаміка психічного. Київ : Центр навчальної літератури, 2022. 574 с.

67. Яблонська Т. М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. *Соціологія*, Київ, 2004. С. 80–91.

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

69. Buss D.M. The Dangerous Passion: Why Jealousy Is as Necessary as Love and Sex. The Free Press. 2000.

70. Chung M., Harris C. Jealousy as a Specific Emotion: The Dynamic Functional Model. *Emotion Review.* №10, 2018. DOI : https://doi.org/10.1177/1754073918795257

71. DeSteno D., Valdesolo P., Bartlett M. Y. Jealousy and the threatened self: Getting to the heart of the green-eyed monster. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006. № 91. Pp. 626–641.

72. Desteno D., Valdesolo P., Bartlett M. Jealousy and the Threatened Self: Getting to the Heart of the Green-Eyed Monster. *Journal of personality and social psychology*. №91, 2006. P.626-41. DOI : https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.626

73. Duval E. M. Family development. Philadelphia Lippincott, 1957. Revised edition.

74. Edalati A., Redzuan M. The relationship between jealousy and aggression: a review of literatures related to wives' aggression. *European Journal of Scientific Research*, 2010. № 39 (4). Pp. 498–504.

75. Ellis C., Weinstein E. Jealousy and the Social Psychology of Emotional Experience. *Journal of Social and Personal Relationships*, №3(3), 1986. P.337-357. DOI : https://doi.org/10.1177/0265407586033006

76. Fernandez AM, Barbato MT, Cordero B, Acevedo Y. What's love got to do with jealousy? *Front Psychol.* №14, 2023. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1249556

77. Giddens A. The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies. Cambridge : Polity Press. 1992.

78. Hatfield E., Walster G. W. A New Look at Love. University Press of America, 1985 206 p.

79. James W. The Principles of Psychology, Volume III. Harvard University Press, 1983. 1302 p.

80. Leahy R. L. The Jealousy Cure: Learn to Trust, Overcome Possessiveness, and Save Your Relationship. New Harbinger Publications, 2018. 248 p.

81. Martinez-León N., Peña J., Salazar H., García A., Sierra J. A systematic review of romantic jealousy in relationships. *Terapia Psicologica*. №35. 2017. P. 203-212. DOI : https://doi.org/10.4067/s0718-48082017000200203

82. Maslow A.H. Toward a Psychology of Being. 3rd Edition. Wiley, 1998. 274 p.

83. McWilliams N. Psychoanalytic therapy: A Practitioner's Guide. New York: The Guilford Press, 2004. 353 p.

84. Petiak O. Associative and Gender Aspects of the Emotional Concept of Jealousy in the Ukrainian Linguistic Culture. *East European Journal of Psycholinguistics*, 2020, №7 (1). DOI : https://doi.org/10.29038/eejpl.2020.7.1.pet

85. Ramachandran VS, Jalal B. The Evolutionary Psychology of Envy and Jealousy. *Front Psychol.* №8, 2017. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01619

86. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. London : Constable. 1961. 367 p.

87. Schützwohl A. Sex differences in jealousy: information search and cognitive preoccupation. *Personality and Individual Differences*, 2006. № 40 (2). Pp. 285–292.

88. Shevchenko N., Kuzmych O., Hmyrina O. Personal Determination of Self-Confidence in Youth. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, №11, 2024. P.123-145. DOI : https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-7

89. Sultana S., Muhammad F., Mamun M., Chowdhury A.B. Jealousy and Love: Are they Interconnected? *The Open Psychology Journal*. 2023. DOI : https://doi.org/10.2174/18743501-v16-231005-2023-5

90. Wells L., Marwell G. Self-esteem. Its conceptualization and measurement. Beverly Hills, Calif : Sage publications. New York, 1976. 290 p.

91. White G. L. A model of romantic jealousy. *Motivation and Emotion*, №5(4), 1981. P. 295–310. DOI : https://doi.org/10.1007/BF00992549