МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ РЕВНОЩІВ ЗАСОБАМИ ПСИХОДРАМАТИЧНОГО МОДЕЛЮВАННЯ СИТУАЦІЙ**

Виконав: студент ІІ курсу,
групи 8.0534-з-3
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Кузьмін Костянтин Сергійович
Керівник: канд. психол. наук, доцент,
зав. кафедри психології Губа Н. О.
Рецензент: к.психол.н., доцент
кафедри психології Малина О. Г.

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 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Кузьміну Костянтину Сергійовичу

Тема роботи Психологічні механізми подолання ревнощів засобами психодраматичного моделювання ситуацій

керівник роботи Губа Н. О., канд. психол. наук, доцент, зав. кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати ревнощі як психологічний феномен; визначити психологічні механізми виникнення та динаміки ревнощів; здійснити теоретичний аналіз підходів до подолання ревнощів у психологічній практиці та виявити їх можливості й обмеження; обґрунтувати психодраму як метод трансформації ревнісних переживань; розкрити потенціал психодраматичного моделювання ситуацій ревнощів.; організувати та провести емпіричне дослідження особливостей ревнощів; розробити психокорекційну програму подолання ревнощів засобами психодраматичного моделювання ситуацій.

Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-червень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ К. С. Кузьмін

Керівник роботи _____ Н. О. Губа

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 73 сторінкИ, 5таблиць, 68 джерел.

Об’єкт дослідження – ревнощі як багатовимірний психологічний процес у системі взаємин дорослих.

Предмет дослідження – психологічні механізми подолання ревнощів, що активізуються і трансформуються в процесі психодраматичного моделювання ситуацій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні механізми подолання ревнощів і визначити ефективність їх формування засобами психодраматичного моделювання ситуацій.

У дослідження покладено два припущення:

1. Підвищена інтенсивність когнітивних та емоційних ревнощів зумовлює збільшення частоти використання деструктивних комунікативних стратегій (звинувачення, контроль, уникнення), тоді як нижчі показники ревнощів асоціюються з більш стабільними та конструктивними формами взаємодії.

2. Вищий рівень саморефлексії сприяє вибору адаптивних реакцій під час переживання ревнощів, формує здатність до емоційної регуляції та зменшує ймовірність використання агресивних або маніпулятивних патернів поведінки.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація й систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: Шкала багатовимірних ревнощів (MJS), опитувальник «Комунікативні реакції на ревнощі» (CRJ), Методика діагностики рівня рефлексивності.

Галузь використання: у практиці сімейних психологів, психотерапевтів та консультантів для зниження інтенсивності ревнісних переживань і подолання деструктивних поведінкових реакцій.

РЕВНОЩІ, ФОРМАМИ ВЗАЄМОДІЇ, ПСИХОДРАМА, ПСИХОДРАМАТИЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ СИТУАЦІЙ, ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ.

SUMMARY

Kuzmin K. S. Psychological mechanisms of overcoming jealousy by means of psychodramatic modeling of situations.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (68 items, 3 of foreign origin). The qualifying work volume is 80 pages long, 73 of them – main text. There are 5 tables.

The qualifying work presents a theoretical survey and an empirical study of jealousy as a psychological phenomenon, as well as psychological mechanisms of its transformation by means of psychodramatic modeling. The master's thesis is composed of three chapters, each addressing different aspects of the psychological mechanisms of jealousy and their correction.

The research object: jealousy as a multidimensional psychological process within the system of adult interpersonal relationships.

The research subject: psychological mechanisms of overcoming jealousy, activated and transformed in the process of psychodramatic modeling of situations.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological mechanisms of overcoming jealousy and to determine the effectiveness of their development by means of psychodramatic modeling of situations.

The research tasks are:

1. To analyze jealousy as a psychological phenomenon.
2. To identify the psychological mechanisms underlying the emergence and dynamics of jealousy.
3. To conduct a theoretical analysis of approaches to overcoming jealousy in psychological practice and evaluate their possibilities and limitations.
4. To substantiate psychodrama as a method of transforming jealous experiences.
5. To reveal the potential of psychodramatic modeling of jealousy-related situations.

6. To organize and conduct an empirical study of the characteristics of jealousy.

7. To develop a psychocorrectional program for overcoming jealousy using psychodramatic modeling of situations.

Chapter 1 “Psychological Foundations of Jealousy and the Possibilities of Overcoming It through Psychodramatic Modeling” provides a theoretical analysis of the development of jealousy and approaches to its correction.

Chapter 2 “Empirical Research and Psychocorrectional Program for Overcoming Jealousy by Means of Psychodramatic Modeling” presents the methodology, results, and practical implementation of the correctional program.

Key words: jealousy, forms of interaction, psychodrama, psychodramatic modeling of situations, emotional regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РЕВНОЩІВ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇХ ПОДОЛАННЯ ЗАСОБАМИ ПСИХОДРАМАТИЧНОГО МОДЕЛЮВАННЯ 12

1.1. Ревнощі як психологічний феномен 12

1.2. Психологічні механізми виникнення та динаміки ревнощів 20

1.3. Теоретичні підходи до подолання ревнощів у психологічній практиці 29

1.4. Психодрама як метод трансформації ревнісних переживань 42

1.5. Психодраматичне моделювання ситуацій ревнощів як спосіб формування саморефлексії та конструктивної поведінки 52

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ РЕВНОЩІВ ЗАСОБАМИ ПСИХОДРАМАТИЧНОГО МОДЕЛЮВАННЯ 56

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження 56

2.2. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження 60

2.3. Розробка психокорекційної програми подолання ревнощів засобами психодрами 67

ВИСНОВКИ. 72

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 74

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема ревнощів у партнерських стосунках є однією з найбільш поширених причин емоційних криз, конфліктів та деструктивних форм поведінки. Ревнощі, виступаючи складним емоційно-когнітивним феноменом, здатні суттєво впливати на якість міжособистісної взаємодії, порушувати почуття довіри, провокувати агресивні реакції або, навпаки, формувати надмірну залежність від партнера. У сучасних умовах соціальної нестабільності, високого рівня стресогенності та змін у соціальних ролях чоловіків і жінок, проблема ревнощів набуває нової психологічної актуальності, оскільки часто поєднується з невпевненістю, страхом втрати, емоційним виснаженням і порушеннями комунікації в парі.

Попри значну кількість наукових розвідок, присвячених окремим аспектам ревнощів (емоційній регуляції, стилям прив'язаності, когнітивним викривленням), питання їх комплексного подолання залишається недостатньо опрацьованим. Особливо мало досліджені механізми трансформації ревнісних переживань у безпечних умовах психотерапевтичного простору, де клієнт має змогу не лише усвідомити власні емоції, а й прожити їх у моделюванні реальних ситуацій.

Психодрама, яка ґрунтується на рольовій дії, спонтанності, катарсисі та реконструкції внутрішнього досвіду, є одним із найбільш потенційно ефективних методів роботи з інтенсивними емоційними станами. Її можливості дають змогу клієнтові побачити ситуацію ревнощів з різних ракурсів — очима партнера, себе теперішнього, «внутрішньої дитини», стороннього спостерігача. Це сприяє глибшому розумінню причин ревнощів, розвитку рефлексії, переосмисленню деструктивних моделей поведінки та формуванню конструктивних механізмів реагування.

В українському психологічному просторі питання психодраматичного подолання ревнощів залишається недостатньо розкритим як у теоретичному,

так і в емпіричному аспектах. Не розроблено цілісних моделей психодраматичної корекції ревнісних переживань, не визначено ефективних механізмів впливу рольового моделювання на трансформацію деструктивних емоцій та покращення якості партнерської взаємодії.

У цьому контексті дослідження психологічних механізмів подолання ревнощів засобами психодраматичного моделювання ситуацій є важливим і своєчасним. Воно сприяє розвитку сучасних психокорекційних підходів, розширенню можливостей практичної психології та підвищенню якості психологічної допомоги людям, які стикаються з ревністю як емоційною проблемою.

Об’єкт дослідження – ревнощі як багатовимірний психологічний процес у системі взаємин дорослих.

Предмет дослідження – психологічні механізми подолання ревнощів, що активізуються і трансформуються в процесі психодраматичного моделювання ситуацій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні механізми подолання ревнощів і визначити ефективність їх формування засобами психодраматичного моделювання ситуацій.

У дослідження покладено два припущення:

1. Підвищена інтенсивність когнітивних та емоційних ревнощів зумовлює збільшення частоти використання деструктивних комунікативних стратегій (звинувачення, контроль, уникнення), тоді як нижчі показники ревнощів асоціюються з більш стабільними та конструктивними формами взаємодії.

2. Вищий рівень саморефлексії сприяє вибору адаптивних реакцій під час переживання ревнощів, формує здатність до емоційної регуляції та зменшує ймовірність використання агресивних або маніпулятивних патернів поведінки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати ревнощі як психологічний феномен.

2. Визначити психологічні механізми виникнення та динаміки ревнощів.

3. Здійснити теоретичний аналіз підходів до подолання ревнощів у психологічній практиці та виявити їх можливості й обмеження.

4. Обґрунтувати психодраму як метод трансформації ревнісних переживань.

5. Розкрити потенціал психодраматичного моделювання ситуацій ревнощів.

6. Організувати та провести емпіричне дослідження особливостей ревнощів.

7. Розробити психокорекційну програму подолання ревнощів засобами психодраматичного моделювання ситуацій.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: Шкала багатовимірних ревнощів (MJS), опитувальник «Комунікативні реакції на ревнощі» (CRJ), Методика діагностики рівня рефлексивності.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні психологічної природи ревнощів як багатовимірного емоційно-когнітивного феномену, систематизації механізмів їх виникнення та подолання, узагальненні сучасних теоретичних підходів до роботи з ревнісними переживаннями, а також у науковому обґрунтуванні ефективності психодраматичного моделювання ситуацій ревнощів як засобу трансформації деструктивних емоційних станів. Розроблено цілісну психокорекційну програму подолання ревнощів засобами психодрами у формуванні конструктивних моделей поведінки та підвищенні рівня саморефлексії учасників.

Практична значущість полягає в можливості застосування розробленої психокорекційної програми у практиці сімейних психологів, психотерапевтів та консультантів для зниження інтенсивності ревнісних переживань і подолання деструктивних поведінкових реакцій. Матеріали дослідження

можуть бути використані для індивідуальної та групової психокорекційної роботи, у підготовці тренінгів з психології стосунків та у навчальному процесі для підготовки майбутніх фахівців психологічної сфери.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 2 розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 68 найменувань. Загальний обсяг основного тексту – 73 сторінкИ. Робота містить 5 таблиць.

РОЗДІЛ 1.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РЕВНОЩІВ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇХ ПОДОЛАННЯ ЗАСОБАМИ ПСИХОДРАМАТИЧНОГО МОДЕЛЮВАННЯ

1.1. Ревнощі як психологічний феномен

Упродовж останніх десятиліть питання подружніх взаємин привертає значну увагу науковців, що зумовлено змінами соціальних ролей, динамікою сімейних структур та зростанням інтересу до психологічних чинників подружнього благополуччя. У працях українських і зарубіжних дослідників висвітлено результати вивчення дошлюбних стосунків (Л. Бурлачук, В. Сатир), описано механізми становлення та типи шлюбу (В. Кришталь, Є. Кришталь, О. Столярчук, Р. Федоренко, М. Мушкевич, Г. Венгер). Окремий напрям пов'язаний із дослідженням розвитку подружніх взаємин як фундаменту сімейної системи (Т. Буленко, Л. Долинська, Т. Демидова, З. Кісарчук, В. Семиченко), а також із аналізом феномену кохання в подружній парі (О. Кочарян, В. Моргун, Г. Коцюба, Н. Шевченко). Значний доробок присвячений вивченню подружніх конфліктів та явища невірності, які розглядаються як важливі чинники порушення стабільності взаємин (М. Дойч, Н. Максимова, Е. Козловська, З. Кісарчук).

Проблема ревнощів між подружніми партнерами займає помітне місце в сучасних дослідженнях (P. Kutter, C. Ellis, G. White, Є. Потапчук, З. Антонова, О. Петяк, V. Ramachandran, M. Chung, A. Fernandez). Науковці акцентують увагу на індивідуально-психологічних особливостях особистості, схильної до ревнощів, зокрема на емоційній вразливості, особливостях прив’язаності, самооцінці та когнітивних установках (А. Адлер, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні, D. Desteno, P. Valdesolo, M. Bartlett) [61].

Водночас у міждисциплінарному науковому дискурсі спостерігається поступове розширення інтересу до феномену ревнощів, що вивчається не лише психологами, а й фахівцями суміжних галузей — культурологами, медиками, правниками. Такий підхід підтверджує багатовимірність і соціально-психологічну значущість цього явища. Однак, незважаючи на зростання кількості досліджень, питання методологічного трактування ревнощів як структурно-динамічного феномена особистості залишаються недостатньо визначеними. Ревнощі виступають інтенсивним афективним переживанням, яке здатне істотно дезорганізувати міжособистісну взаємодію, спричиняти гострі конфлікти, посилювати стресові стани та загрожувати психологічній рівновазі. Найчастіше вони виникають у ситуаціях соціальної взаємодії, особливо коли поведінка партнера або зовнішні обставини викликають відчуття небезпеки для самооцінки, статусу чи гідності особистості.

Зростаюча кількість випадків, у яких ревнощі впливають на поведінку та емоційний стан людини, свідчить про те, що це явище виходить далеко за межі традиційного розуміння ревнощів як складника подружньо-любовних стосунків. На сьогодні ревнощі виявляються у широкому спектрі життєвих ситуацій — у родинних і дружніх взаєминах, професійній сфері, у спортивному, науковому, мистецькому та політичному середовищі [15, 241]. Таким чином, ревнощі можуть супроводжувати людину в багатьох сферах діяльності, впливаючи на якість її соціальної взаємодії, емоційний стан та загальне психологічне благополуччя.

На сучасному етапі розвитку науки у літературі не існує єдиного, загальновизнаного визначення феномену ревнощів, так само як і усталеної класифікації їх різновидів. Як зазначає Петяк О. В., вивчення ревнощів ускладнюється тим, що їх поява та прояв часто залишаються неусвідомленими для самої людини. Багато класичних теоретиків — З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, Е. Фромм, К. Хорні — підкреслювали, що люди нерідко приховують ревнощі не лише від інших, а й від самих себе.

Усвідомити, що за спалахами агресії, невдоволенням, тривожністю, заздрістю чи емоційною нестійкістю стоїть саме переживання ревнощів, вимагає певної психологічної сміливості та особистісної зрілості.

В. Шекспір метафорично називав ревнощі «зеленооким чудовиськом», підкреслюючи їхню багатогранність і здатність проявлятися у різних «обличчях» людських взаємин. Інтенсивність дискомфорту, який супроводжує ревнісні переживання, зростає відповідно до суб'єктивної цінності особи, до якої вони спрямовані. Поширення ревнощів у суспільній свідомості значною мірою підтримується міфологізованими уявленнями, зокрема ідеєю про те, що ревнощі нібито є показником сили кохання.

Антропологиня М. Мід вважала, що ревнощі радше відображають рівень невпевненості у партнері, ніж глибину почуттів. Подібної позиції дотримувався і О. Феніхел, який описував ревниву людину як таку, що гостро потребує любові, але не завжди здатна її давати. Він також звертав увагу на те, що ревнощі можуть виникати навіть щодо тих, до кого індивід не відчуває любові або навіть має негативне ставлення.

А. Маслоу наголошував на оберненому зв'язку між любов'ю та ревнощами, зазначаючи, що надмірні ревнісні реакції часто свідчать про відсутність справжнього, зрілого кохання. У його концепції вирізняються два типи любові — любов, заснована на залежності, та любов, заснована на прийнятті й повазі; обидва типи можуть співіснувати в одній особистості [33, 149].

У широкому розумінні ревнощі можна трактувати як негативно забарвлене емоційне переживання у сфері міжособистісної взаємодії, що має складну психологічну структуру та пов'язане із сумнівами щодо вірності, любові чи відданості партнера. Варто підкреслити, що різні психологічні школи, зокрема емоційно-мотиваційний, екзистенційний, гуманістичний та психоаналітичний напрями, пропонують власне бачення цього явища, що зумовлює множинність підходів до його трактування. Саме тому з метою уточнення теоретичних засад доцільним є розмежування й конкретизація

таких понять, як «ревнощі особистості», «схильність особистості до переживання ревнощів» та «ревнивість», що дозволяє глибше розкрити психологічний зміст досліджуваного феномену.

У межах емоційно-мотиваційного підходу ревнощі розглядають як інтенсивне переживання, яке виникає у ситуації загрози втрати значущих стосунків або заміщення важливої для особистості взаємодії іншою людиною. У такому контексті ревнощі пов'язують із переживанням небезпеки, недостатності близькості чи уваги, а також із суперництвом за емоційно значущий об'єкт [2].

Представники гуманістичного та психоаналітичного напрямів трактують ревнощі ширше, як внутрішній конфлікт, що пов'язаний із почуттям неповноцінності, незахищеності або страхом втрати любові. Зокрема, А. Адлер підкреслював, що ревнощі можуть набувати форми стійкої особистісної риси, яка формується на ґрунті переживання недостатності, хронічної приниженості чи фрустрації потреби у значущості [15, 243].

Складність психологічної природи ревнощів зумовила різноманіття емпіричних і теоретичних підходів до їх вивчення. Серед відомих напрямів можна виокремити такі:

– ревнощі як прояв родинних криз і труднощів у системі сімейних взаємин (В. Целуйко, В. Сатир, А. Волкова);

– ревнощі як емоційний феномен, що відображає глибокі внутрішні переживання, пов'язані з інтимністю та самоцінністю (К. Ізард та ін.);

– ревнощі як етап соціально-психологічного розвитку особистості, який виникає у процесі формування самооцінки та значущих стосунків (P. Kutter, M. Klein та ін.);

– ревнощі як предмет психокорекційної роботи, що потребує професійного втручання у випадках порушення комунікації та емоційної регуляції (D. Puertas та ін.);

– ревнощі як соціально та культурно зумовлений феномен, пов'язаний із нормами, традиціями та моральними установками суспільства (V. Reich та ін.) [14, 147-149].

Перші наукові уявлення про природу ревнощів традиційно пов’язують із працями З. Фрейда. Він розглядав ревнощі як нормальний афективний стан, підкреслюючи, що повна їх відсутність може свідчити про дію механізму витіснення, який лише посилює приховане значення цього феномену у несвідомому житті особистості. З. Фрейд виокремлював три рівні патологічно посилених ревнощів: конкуруючі, спроєктовані та параноїдні. Конкуруючі ревнощі, за його описом, складаються переважно з болісних переживань, суму через очікувану втрату значущої людини та нарцисичної образи. Спроєктовані ревнощі виникають внаслідок витіснення власних імпульсів до невірності, які приписуються партнерові. Параноїдні ревнощі мають подібне походження, однак спрямовані на представників тієї ж статі, виконуючи захисну функцію щодо пригнічених гомосексуальних тенденцій [54, 219].

У теоретичній концепції М. Кляйн простежується взаємозв’язок між заздрістю та формуванням ревнощів. На думку дослідниці, імпульси заздрості пов’язані з бажанням завдати шкоди й проявляються у двосторонніх взаєминах, тоді як ревнощі супроводжуються страхом утрати об’єкта любові та передбачають появу третьої сторони, що виступає джерелом суперництва [9].

У концепції К. Хорні центральним положенням виступає поняття «базальної тривоги» — стійкого особистісного утворення, що значною мірою визначає характер взаємодії людини з оточенням і часто надає їй невротичного забарвлення. На думку дослідниці, ревнощі є однією з форм прояву невротичної потреби в любові, яка виконує функцію психологічного захисту від переживання базальної тривоги. У нормі ревнощі можуть супроводжуватися прагненням випередити потенційного суперника, тоді як невротичні ревнощі зумовлені підсвідомими імпульсами, спрямованими на усунення не лише суперника, а й самого об’єкта почуттів.

К. Хорні також підкреслювала тісний зв’язок між ревнощами та ворожістю: інтенсивні прояви ревнощів свідчать про фіксацію особистості на

оральній стадії психосексуального розвитку. У цей період ревнощі постають як реакція-фрустрація на неможливість повністю володіти батьківською любов'ю. Згодом ця тенденція переноситься в дорослі соціальні стосунки та проявляється у підвищених вимогах до вірності й відданості оточення, які сприймаються як підтвердження власного престижу й цінності [8].

У працях А. Адлера ревнивість розглядається як стійка риса характеру, коріння якої пов'язане з комплексом неповноцінності та компенсаторним прагненням до переваги. На його думку, ревнощі формують специфічну установку особистості, яка не здатна приносити позитивних наслідків у будь-яких життєвих обставинах. А. Адлер підкреслював, що «ревнощі є наслідком глибоко вкоріненого почуття неповноцінності»: людина, схильна до ревнісних переживань, часто боїться втратити партнера, але водночас намагається контролювати його, демонструючи ревнощами власну вразливість. Аналізуючи поведінкові прототипи таких людей, дослідник вказував на характерне для них переживання втрати або позбавлення в минулому [1].

Еріх Фромм трактував ревнощі як нераціональний внутрішній імпульс, що проявляється на різних рівнях функціонування особистості та має характер стійкої індивідуальної особливості. Він підкреслював, що прагнення до слави, влади, домінування, а також заздрісні чи ревнісні переживання мають спільне походження, вони коріняться у певних деформаціях характеру та відображають глибинні труднощі особистісного розвитку [55].

Німецький психоаналітик П. Куттер пояснював виникнення ревнощів через ранній досвід емоційного відкидання, який так чи інакше переживає кожна дитина, адже батьки не можуть забезпечити постійну і безперервну увагу. На його думку, у моменти браку турботи дитина переживає себе ніби «виключеною» з простору любові та прийняття, що створює внутрішній образ покинутості. Цей первинний досвід, за П. Куттером, може стати підґрунтям для формування подальших невротичних розладів і є співзвучним поглядам К. Хорні на природу базальної тривоги. Дослідник підкреслював,

що ревнощі є важливим етапом становлення соціальної поведінки, а спосіб, у який людина проходить це переживання в дитячому віці, має значний вплив на її майбутні міжособистісні стосунки [38].

У межах екзистенційного підходу В. Франкл розглядав ревнощі як можливий прояв того, що він називав «еротичним матеріалізмом» — стану, коли до партнера ставляться не як до самостійної особистості, а як до об'єкта володіння. Він підкреслював, що ревнощі є явищем, яке не має конструктивного значення, адже виникає або передчасно, або тоді, коли вже запізно щось змінити. На думку В. Франкла, вірність не може нав'язуватися зовні й не є вимогою, адресованою партнерові; вона постає як внутрішнє завдання того, хто кохає, та як прояв відповідальності у любові [53].

У гуманістичній психології Р. Мей розглядав ревнощі як емоційний стан, тісно пов'язаний із прагненням володіти іншою людиною. Він зазначав, що інтенсивність цього почуття зростає пропорційно до внутрішнього безсилля індивіда: чим сильнішою є загроза втрати партнера, тим виразніше проявляються ревнісні переживання. На думку Р. Мея, ревнощі характерні для стосунків, у яких людина прагне не взаємності та любові, а контролю та привласнення. Такі переживання посилюються, коли особистість не має достатньо високої самооцінки, не відчуває власної життєвої сили та внутрішнього права на самореалізацію [35].

У дослідженнях Козловської Е. В.ревнощі визначаються як емоційна реакція на загрозу руйнування партнерських стосунків у ситуації реального чи уявного суперництва. На думку дослідниці, схильність до різкого посилення ревнісних переживань пов'язана з низкою особистісних характеристик, серед яких: інертність психічних процесів, ідеалізоване уявлення про міжособистісні стосунки, виражене почуття власності щодо людей і речей, а також нестабільна самооцінка. При завищеній самооцінці ревнощі часто набувають авторитарних і деспотичних рис, а при заниженій — супроводжуються болісним переживанням власної неповноцінності та невпевненості [18].

У сучасній психології ревнощі також розглядаються як багатовимірний феномен, що може проявлятися на рівні емоцій, почуттів і стійких особистісних властивостей. У цьому контексті особливе значення Макаров В. І. надає таким характеристикам, як нестабільність самооцінки, чутливість до критики, емоційна вразливість, страх втрати значущої уваги з боку партнера, надмірна залежність від близьких людей та виражене прагнення до володіння іншим [27]. Саме поєднання цих рис зумовлює інтенсивність і специфіку переживання ревнощів, визначаючи їхній вплив на міжособистісну взаємодію.

С. Федорченко трактує ревнощі як емоційний стан, що поєднує інтенсивну недовіру, сумніви у любові та вірності партнера. Дослідник пропонує типологію ревнощів, у межах якої виокремлює кілька характерних їх форм.

1. Ревнощі «власника» - цей різновид базується на переконанні, що партнер має належати виключно одній особі. Такі ревнощі найчастіше пов’язані з переживанням можливого зрадництва й загрозою розриву стосунків. Поштовхом до цього можуть бути підозріла поведінка партнера, реальна зрада, нестача комунікації, тривала розлука чи отримання компрометуючої інформації. Водночас ревнощі цього типу нерідко виявляються безпідставними. Їх посиленню сприяють такі риси, як деспотичність, надмірна амбіційність, емоційна закритість, непоступливість, нездатність пробачати та недостатня повага до меж і потреб інших людей.

2. Ревнощі, що ґрунтуються на образі - **т**акі ревнощі характерні для осіб із тривожністю, нестійким почуттям власної цінності та схильністю перебільшувати загрози. Часто їх підсилюють внутрішні комплекси, зокрема комплекс неповноцінності або відчуття сексуальної невпевненості. Людина може сприймати дії партнера як образливі чи такі, що принижують її, навіть якщо вони не несуть прямої загрози. Для таких осіб типовим є уникання порівняння себе з потенційним суперником через страх здатися менш гідним або недостатньо привабливим.

3. Відображені (проєктивні) ревнощі - цей тип виникає тоді, коли людина приписує партнеру власні наміри або дії, пов’язані з невірністю. Принцип проєкції «якщо я здатний(на) на зраду, то й інший, ймовірно, теж» є визначальним для цієї форми ревнощів. Саме тому особи, які самі порушують вірність у стосунках, частіше демонструють підвищену недовіру та надмірно ревниву поведінку [50].

Таким чином, ревнощі постають як складний емоційно-когнітивний феномен, формування й прояв якого зумовлюється поєднанням емоційних, когнітивних, соціокультурних та особистісних чинників. Незважаючи на різноманіття теоретичних підходів, дослідники єдині в тому, що ревнощі охоплюють страх втрати, переживання приниження чи сорому, нестабільну або знижену самооцінку, а також пов’язані з почуттями провини, гніву, заздрості та прагненням помсти. Багатовимірність і неоднорідність цього переживання ускладнюють вироблення універсального наукового визначення, яке й досі залишається дискусійним. Попри відмінності у трактуваннях, спільними для розуміння ревнощів є наявність «трикутника» у стосунках, відчуття загрози та конкуренції, інтенсивні негативні емоційні й когнітивні реакції, а також специфічна захисна поведінка, спрямована на збереження значущих взаємин.

1.2. Психологічні механізми виникнення та динаміки ревнощів

Перші уявлення про природу ревнощів сформувалися ще в епоху античності. У низці наукових концепцій ревнощі пов’язуються з переживанням приналежності та порушенням внутрішньої рівноваги. Такі дослідники, як З. Фрейд, І. Кон, припускали, що ревнісні переживання можуть бути наслідком честолюбства, нарцисизму або відчуття особистої загрози. Згідно з цими підходами, ревнощі виникають тоді, коли людина глибоко ототожнює себе з певним об’єктом і вважає його власністю; появу зовнішньої загрози вона сприймає як порушення гармонії у внутрішньому світі, що провокує ревнісні та захисні дії [4].

У філософському дискурсі ревнощі часто розглядають як універсальний і водночас деструктивний феномен. Так, Аристотель трактував їх як різновид заздрості, що спонукає до суперництва, тоді як Р. Декарт визначав ревнощі як форму страху, пов'язаного з прагненням утримати доступ до певного блага, котре вважається ціннісно значущим [36].

Психоаналітичні підходи (М. Кляйн, Х. Розенфілд, З. Фрейд, О. Кернберг) розглядають витоки ревнощів через призму ранніх дитячо-батьківських взаємин. Саме суперечності у триаді «дитина — батьки» та переживання дефіциту любові чи уваги можуть формувати основу для подальших ревнісних реакцій. Дослідники звертають увагу на те, що такі риси, як занижена самооцінка, низький рівень домагань, схильність до почуття провини, честолюбство, прагнення домінувати або переживання приниженості, створюють передумови для розвитку міжособистісних стосунків, позначених агресією, ворожістю, заздрістю та ревнощами [22].

На думку І. М. Кучманик, еволюційний аналіз феномена ревнощів свідчить, що їх виникнення зумовлене сукупністю біологічних і соціальних передумов. Оскільки ревнощі притаманні всім людям як біологічним істотам, їх слід розглядати не лише як емоційне переживання, а й як певну захисну поведінкову стратегію, що активується у ситуаціях дефіциту важливих ресурсів [23, 64].

*Ревнощі як захисний механізм***.** Згідно з еволюційною логікою, ревнощі виконують функцію забезпечення продовження роду та охорони власних генетичних інвестицій. Людина природно схильна вкладати ресурси у тих, з ким має спільні гени (дітей, найближчих родичів). Тому для чоловіка ключовою є впевненість у батьківстві: за її відсутності зменшується його мотивація підтримувати та захищати потомство. Звідси й походить схильність чоловіків ревнувати у контексті сексуальної вірності. Для жінки, яка завжди впевнена у генетичному зв'язку з дитиною, критично важливими є стабільність підтримки та доступ до ресурсів партнера. Тому жіночі ревнощі здебільшого спрямовані на потенційних конкуренток, здатних

«відібрати» партнера й позбавити її необхідної підтримки. Відповідно, чоловіки частіше реагують на сексуальну загрозу, а жінки — на загрозу емоційної близькості партнера з іншою особою.

*Ревнощі як конкуренція за обмежені ресурси***.** У межах теорії природного добору Ч. Дарвіна боротьба за виживання розуміється як універсальний механізм, що активізується через обмеженість життєво важливих ресурсів. У природному середовищі цей дисбаланс виникає між можливостями організмів до розмноження та наявними запасами їжі, простору і сприятливих умов. Як наслідок, між членами одного виду формується конкуренція, спрямована на забезпечення виживання найдужчих. У людських стосунках роль ресурсів відіграють як матеріальні, так і психологічні цінності — увага, прихильність, любов, підтримка. Саме з цієї позиції можна пояснити й ревнощі між сиблінгами: діти часто змагаються за увагу і турботу батьків, тобто за ресурси, необхідні для задоволення їхніх емоційних потреб та утвердження свого місця у сімейній системі.

Сучасні наукові дослідження феномену ревнощів охоплюють широкий спектр питань, зокрема їхні соціальні та психологічні витоки, гендерно зумовлені особливості прояву, а також зв’язок із патопсихологічними характеристиками особистості. Історичні передумови виникнення ревнощів значною мірою зумовлені домінуючим становищем чоловіка в традиційній сімейній структурі, різними формами економічної, соціальної та правової залежності жінки, а також суворими санкціями щодо жіночої невірності. Патріархальні норми та релігійні уявлення протягом століть сприяли закріпленню асиметрії моральних вимог до чоловіка й жінки, що формувало ревнощі як соціально схвалювану реакцію, передусім з боку чоловіків [51].

Петяк О. В. підкреслює, що ревнощі як складна емоція включають не лише інтенсивні переживання та нав’язливі думки, а й широкий спектр поведінкових реакцій. Їх виникнення нерідко детерміноване ситуаціями фрустрації або емоційної депривації, коли доступ до значущого об’єкта різко обмежується або стає недосяжним. Ревнісні переживання особливо

посилюються тоді, коли потенційний суперник сприймається як реальна загроза для збереження любові, уваги чи підтримки партнера. У випадках емоційної депривації ревнощі виступають специфічною афективною реакцією на усвідомлення ймовірної втрати взаємності або турботи, які раніше задовольняли базові психологічні потреби особистості.

Нормальні ревнощі ґрунтуються на реальній ситуації суперництва, коли у взаємодії присутні партнер, значущий об'єкт почуттів та третя сторона, що створює загрозу стосункам. На відміну від цього, патологічні ревнощі формуються на основі безпідставних підозр і хворобливих уявлень про невірність партнера. Такі ревнощі часто мають характер нав'язливих ідей, надцінних переконань або навіть маячних конструкцій. Їх супроводжує широкий спектр негативних емоцій і деструктивних поведінкових реакцій, серед яких: надмірний контроль, приховане або відкрите стеження, збирання компрометуючої інформації, психологічний тиск, вербальні чи фізичні погрози, а в окремих випадках — агресивні дії щодо партнера або потенційного суперника [33, 150].

Тривалі та інтенсивні ревнощі у подружжі зазвичай свідчать про глибші особистісні й міжособистісні проблеми. Ревнивець часто очікує повної включеності партнера у стосунки, оскільки через низьку самооцінку не здатний самостійно підтримувати позитивне самоставлення. У родинних взаєминах ревнощі нерідко стають чинником конфліктів, призводять до дисгармонії у функціонуванні подружжя та погіршення якості взаємодії. Саме тому корекція ревнощів потребує поглибленого наукового вивчення та є надзвичайно актуальною для сучасної психологічної практики.

Як зазначає Кучманич І. М., попри усталену думку, що ревнощі виникають переважно в любовно-подружніх стосунках, їхнє переживання можливе в будь-якій взаємодії, де існує загроза порушення емоційного зв'язку та з'являється третя особа, яка символізує або уособлює цю загрозу. Одним із найпоширеніших різновидів є сиблінгові ревнощі, такі ревнощі характеризуються емоційною напруженістю та прагненням зберегти

значущість свого місця в сімейній системі. Вони зустрічаються як у хлопчиків, так і в дівчаток, але найчастіше проявляються в дошкільному та молодшому шкільному віці, коли дитина ще не володіє достатніми навичками емоційної регуляції.

Окремою специфічною формою є ревнощі в змішаних сім'ях, які виникають унаслідок повторних шлюбів. Тут джерелом ревнісних переживань можуть бути: страх дитини втратити емоційну близькість із біологічним батьком чи матір'ю через появу вітчима або мачухи; ревнощі між партнерами щодо попередніх стосунків. Такі ситуації часто супроводжуються підвищеною тривожністю, невизначеністю ролей та конкуренцією за увагу й час значущої особи.

Поширеними є також ревнощі в підсистемі «свекруха — невістка», де їхнє виникнення обумовлене боротьбою за емоційний пріоритет у стосунках із одним чоловіком — сином та чоловіком відповідно. У цьому типі взаємодії конфлікт і конкуренція є структурно закладеними й часто ускладнюються різницею у віці, цінностях, сімейних сценаріях та модельних очікуваннях.

Ревнощі можуть проявлятися й у професійному середовищі — між колегами або у вертикальних стосунках (працівник — керівник). Їх основою є конкуренція за обмежені ресурси: визнання, статус, матеріальні блага, кар'єрні можливості. У цьому контексті ревнощі виникають тоді, коли суперництво набуває форми боротьби, ворожнечі чи загрози особистісній значущості. Водночас конструктивна конкуренція може трансформуватися в кооперацію, що знижує ймовірність появи ревнісних переживань і сприяє виробленню партнерських форм взаємодії [23, 64].

О. Петяк підкреслює, що витоки ревнощів мають багатофакторну природу й можуть формуватися як під впливом ранніх емоційних переживань та індивідуально-психологічних особливостей, так і внаслідок специфічних життєвих обставин. До можливих причин належать переживання екзистенційної самотності, досвід ізоляції, травматичні події, пов'язані зі зрадою чи несправедливістю у попередніх стосунках, а також

побоювання втрати матеріальної стабільності. При цьому джерела ревнощів можуть мати як усвідомлений характер, так і проявлятися на несвідомому рівні, що суттєво ускладнює їх ідентифікацію [35].

Р. Федоренко звертає увагу на те, що найбільш інтенсивні прояви ревнощів зазвичай спостерігаються не на початку подружніх стосунків, а в парах із тривалим сімейним досвідом. З роками у відносинах зростає значущість не лише романтичної чи сексуальної сфери, а й морально-етичних, естетичних і побутових аспектів сімейного життя. За таких умов матеріально-економічні обставини, виховання дітей та інші фактори, пов'язані зі стабільністю сім'ї, можуть виступати додатковими тригерами виникнення ревнісних переживань [51].

Макаров В. І. вважає, що основою для виникнення ревнощів є хибні переконання та нереалістичні уявлення людини про взаємини. На його думку, ревнощі з'являються тоді, коли один із партнерів починає сприймати іншу людину як власність, яка має належати лише йому та бути недоступною для уваги чи контактів з іншими [27]. Подібної позиції дотримуються західні дослідники Е. Хетфілд і Г. Уолстер, які також пов'язують ревнощі з переживанням загрози «права володіння» партнером та з ураженням самолюбства. Вони підкреслюють, що ефективна психотерапевтична робота в цій сфері має бути спрямована насамперед на переосмислення клієнтом власного ставлення до стосунків і до реальності загалом [66].

Українська дослідниця У. Чіпак, аналізуючи соціально-психологічні чинники виникнення ревнощів, пропонує розглядати їх у межах двох основних груп причин:

1. *індивідуально-психологічні характеристики особистості*, схильної до ревнісних переживань;

2. *порушення у структурі подружніх взаємин*, що проявляються як дисфункційність або дисгармонія у стосунках партнерів [58, 60–69].

У першій групі авторка виокремлює комплекс чинників, які створюють підґрунтя для формування ревнощів. Серед них: особливості темпераменту

та характеру, специфічні емоційні стани, внутрішні страхи, переживання загрози втрати любові чи уваги партнера, почуття сорому, емоційна залежність, заздрість, занижена самооцінка, надмірне прагнення володіти іншою людиною, недовіра у стосунках, актуалізація невротичних потреб, сексуальна фрустрація, егоцентричні прояви, відчуття власної непотрібності. До цього переліку входять також дитячі психологічні комплекси (зокрема, пов'язані з Едіповою чи Електровою тематикою), порушення рольової та функціональної взаємодії в парі, а також дефіцит емоційного спілкування, який ускладнює підтримання довірливих і стабільних стосунків.

У вітчизняній психологічній традиції виокремлюється низка чинників, що здатні зумовлювати виникнення ревнощів. Серед них називають, передусім, почуття неповноцінності одного з партнерів, яке формує підвищену емоційну вразливість у любовних стосунках. Важливим детермінантом можуть бути й минулі взаємини партнера, як у формі продовження комунікації з колишніми об'єктами прихильності, так і у вигляді порівнянь із теперішніми стосунками, що загострює відчуття суперництва. Додатковим джерелом ревнісних переживань іноді стають чутки або навмисні провокації з боку оточення, особливо з боку людей, які самі мають негативний досвід у сфері особистих стосунків і несвідомо сприяють дестабілізації інших пар.

Окрім цього, на формування ревнощів впливають індивідуально-психологічні особливості людини, її характерологічні схильності та специфічні емоційні реакції. Не менш значущою вважається й соціально-психологічна зумовленість, яка включає культурні уявлення щодо вірності, ролей у стосунках та допустимості проявів власницького ставлення. Нарешті, причиною ревнощів може бути і специфіка самого почуття любові, яке часто поєднує прагнення до близькості зі страхом втрати, що створює підґрунтя для появи ревнісних переживань [44].

Науковці виокремлюють кілька груп чинників, що впливають на появу та інтенсивність ревнісних переживань:

1. Індивідуально-психологічні особливості «суб'єкта ревнощів» - особи з підвищеною тривожністю, емоційною нестійкістю та заниженою самооцінкою частіше схильні до сумнівів у власній привабливості та важливості для партнера. Такі люди легше інтерпретують нейтральні ситуації як потенційну загрозу стосункам і можуть припускати емоційне охолодження з боку партнера. У деяких випадках до групи підвищеного ризику також відносять осіб із рисами, що характеризуються ригідністю, схильністю до контролю та імпульсивністю, які посилюють недовіру та підозрілість.

2. *Особистісні характеристики «об'єкта ревнощів»* - партнери, які вирізняються високою соціальною активністю, частими контактами з представниками протилежної статі, спонтанністю чи непослідовністю у поведінці, нерідко викликають ревнісні переживання у свого партнера. Якщо людина схильна приховувати інформацію, демонструє непередбачуваність або порушує етичні межі у взаєминах, це може підсилювати відчуття небезпеки і навіть робити ревнощі більш обґрунтованими.

3. *Співвідношення особистісних рис партнерів* (динаміка «суб'єкт — об'єкт ревнощів») - важливим чинником є сумісність партнерів у чутливості до ревнощів. Навіть тривожна чи невпевнена у собі людина може не відчувати значних ревнісних переживань поруч із партнером, чия поведінка відкрита, передбачувана та не створює загрозливих ситуацій. Натомість поєднання емоційно вразливого партнера та особи, яка схильна фліртувати, ігнорувати межі чи нехтувати почуттями інших, часто формує високий рівень напруження у стосунках та породжує часті конфлікти.

4. *Ситуаційні чинники* - ревнощі можуть посилюватися в умовах дисбалансу життєвих ролей та можливостей партнерів. Так, коли один із подружжя вимушено обмежений у соціальній активності (наприклад, здійснює догляд за дітьми або переживає період безробіття), а інший має широкий простір для комунікації та професійних контактів, виникає нерівномірність емоційної залученості. У таких випадках партнер із більш обмеженим колом взаємодій може ставати залежнішим від стосунків і проявляти сильніші ревнісні реакції [24]

А. Н. Волкова виокремлює низку особистісних характеристик, що підвищують імовірність виникнення ревнощів у взаєминах. До таких чинників вона відносить:

– *інертність психічних процесів*, яка ускладнює своєчасне усвідомлення власних переживань, адекватне емоційне реагування та конструктивну поведінку в ситуаціях, що провокують ревнощі;

– *схильність до ідеалізованих уявлень про стосунки*, коли будь-які відхилення від власних очікувань або компроміси сприймаються як загроза гармонії та особистісним цінностям;

– *обмежене коло соціальних контактів і переживання самотності*, що робить партнера єдиним джерелом емоційної підтримки та знижує здатність отримувати значущі міжособистісні зв'язки поза шлюбом;

– *надмірну залежність від партнера*, особливо у сферах, важливих для життєвого благополуччя (зокрема матеріальної або соціальної стабільності), що підсилює страх втрати та сприяє формуванню ревнісних переживань [7].

Суттєвий внесок у розуміння психологічної природи ревнощів зробили Pfeiffer [67] і Wong [68], які запропонували Multidimensional Jealousy Scale (MJS) — інструмент, що розглядає ревнощі як явище з трьома взаємопов'язаними вимірами: когнітивним, емоційним і поведінковим.

Когнітивний компонент охоплює інтенсивність підозр, нав'язливих думок та занепокоєння з приводу можливого інтересу партнера до іншої особи, а також інтересу, який потенційний суперник може виявляти щодо партнера.

Емоційний компонент відображає силу емоційних переживань, що виникають у ревносних ситуаціях: тривоги, смутку, гніву, образи, страху втрати тощо.

Поведінковий компонент стосується частоти дій, спрямованих на перевірку, контроль чи спостереження за партнером — від допитування до прихованого або відкритого стеження.

На відміну від ранніх підходів (зокрема White), які розглядали ці аспекти як послідовні ланки (спочатку когнітивні процеси → емоції → поведінка), автори MJS підкреслюють, що когнітивні, емоційні та поведінкові реакції виникають одночасно і взаємно підсилюють одна одну. Кожен із цих компонентів може проявлятися в континуумі від нормальних до патологічних форм**.** Звичайні ревнощі включають помірні рівні усвідомлень, емоцій та поведінкових реакцій. Патологічні ж характеризуються високою вираженістю підозрілості, значними емоційними порушеннями та деструктивними моделями поведінки, зокрема нав’язливим стеженням або контролем [64, 144].

Підсумовуючи викладене, можна зазначити, що ревнощі є складним багатовимірним феноменом, психологічні механізми якого формуються на перетині еволюційних закономірностей, індивідуально-психологічних характеристик та соціокультурних впливів. Їх виникнення пов’язане як з базовими інстинктами збереження значущих зв’язків і ресурсів, так і з досвідом ранніх прив’язаностей, особистісними рисами, інтерпретаціями ситуації та характером взаємодії партнерів. Динаміка ревнощів визначається взаємодією когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, які можуть мати як адаптивний, так і деструктивний характер.

1.3. Теоретичні підходи до подолання ревнощів у психологічній практиці

Сучасна людина нерідко прагне приховувати власні ревнощі або мінімізувати їх прояви. Як зазначає І. М. Кучманич, така тенденція зумовлена двома ключовими чинниками. По-перше, ревнощі є емоційно виснажливим і потенційно деструктивним переживанням, тому люди часто намагаються приглушити їх, аби уникнути внутрішнього напруження та можливих негативних наслідків для стосунків. По-друге, будь-які ревнощі передбачають наявність певного «трикутника» реального або уявного

суперника, що змушує людину стикатися з конкуренцією, суперництвом та болісними аспектами власної самооцінки. Особливо складно це переживається особами із заниженою самооцінкою, невпевненістю чи низьким рівнем довіри до себе: у таких випадках ревнощі частіше витісняються або набувають опосередкованих форм, проявляючись через нарікання на «погані стосунки», конфліктність, підозри чи гіперчутливість до теми вірності [23, 63].

Перехід до психологічної практики цілком закономірний, оскільки саме різноманітність форм прояву ревнощів визначає потребу в індивідуалізованому підході до їх опрацювання. У контексті психологічної допомоги важливо враховувати, що ревнощі мають різну спрямованість і можуть проявлятися по-різному залежно від особистісних і ситуаційних чинників. Дослідники розрізняють ревнощі, спрямовані на себе (пасивні, страждальні), та ревнощі, спрямовані від себе (активні, войовничі) [37]. Такий поділ є важливим, оскільки він визначає специфіку внутрішніх механізмів реагування, від самозвинувачення та почуття неповноцінності до агресивного контролю або прагнення домінувати.

Не менш важливим є розмежування нормальних і патологічних форм ревнощів, оскільки саме цей критерій визначає тактику психологічної роботи. Нормальні ревнощі зазвичай ґрунтуються на реальних загрозах стосункам і залишаються контрольованими, тобто зрозумілими та прогнозованими у своєму перебігу. Натомість патологічні ревнощі характеризуються надмірністю, безпідставною підозрілістю та схильністю перетворювати домисли на «факти». У таких випадках людині достатньо найменшого приводу, щоб інтерпретувати його як доказ зради; при цьому об’єктом ревнощів може стати практично будь-хто, незалежно від віку, зовнішності чи реальної можливості бути суперником. Партнер у таких стосунках часто не здатен переконати ревнивця, оскільки патологічна підозрілість функціонує як замкнена система. Подібні форми зазвичай притаманні особам з акцентуйованими рисами недовірливості, ригідності,

схильності до надмірного контролю та сприйняття світу як потенційно загрозливого [36].

А. Волкова виокремлює низку особистісних властивостей, що сприяють посиленню ревнісних реакцій і потребують обов'язкової уваги в консультативному процесі. До них належать інертні психічні процеси, що ускладнюють усвідомлення та опрацювання переживань; ідеалізовані уявлення про стосунки та небажання допускати компроміси; надмірне власницьке ставлення до партнера; дисбаланс самооцінки (як завищеної, так і заниженої); дефіцит соціальних контактів; емоційна залежність у стосунках. Сукупність цих чинників підсилює вразливість до ревнощів і знижує здатність людини конструктивно регулювати власні емоції [7].

З огляду на це, важливо враховувати й те, що переживання ревнощів істотно варіюється залежно від темпераменту, оскільки саме темперамент визначає типовий спосіб реагування на емоційно значущі ситуації. Імпульсивні й агресивні холерики частіше відповідають на передбачувану загрозу поведінковою активністю: обвинуваченнями, контролем, стеженням, шантажем. Флегматики, навпаки, схильні пригнічувати свої переживання, зберігаючи зовнішню стриманість, але внутрішньо переживаючи безпорадність і страх втрати. Меланхоліки виявляються найбільш уразливими: для них характерна гіперпідозрілість, схильність до тривожних фантазій і глибокого занурення в негативні емоції, що нерідко сприяє переходу ревнощів у патологічні форми.

З огляду на різноманітність індивідуальних реакцій, не дивно, що у практиці психологічного консультування та психотерапії проблема ревнощів належить до числа одних із найпоширеніших і водночас найскладніших. Її опрацювання вимагає особливої делікатності, оскільки ревнощі торкаються питань особистої гідності, самоповаги та найвразливіших сфер партнерських взаємин. Виникаючи як емоційна реакція у межах поведінки, ревнощі впливають не лише на інтимно-емоційну складову стосунків, а й на побутову, економічну, рольову та комунікативну сфери.

Тому на початковому етапі консультування ключовим завданням психолога є встановлення довірливого контакту з клієнтом. Ревнивцю необхідно відчути безпечний простір і щире бажання консультанта надати допомогу. Лише за умови сформованої довіри людина здатна відкрито висловлювати свої почуття, сумніви та страхи, які часто супроводжуються соромом, амбівалентністю чи внутрішнім опором [57].

Важливим кроком подальшої роботи є формування цілісної картини ревнощів, що передбачає системний аналіз низки чинників, які визначають їхню природу, інтенсивність та динаміку. Психологові необхідно враховувати:

– *наявність та характер суперника* — реального чи уявного, оскільки саме сприйняття конкуренції формує якість ревнісних переживань;

– *тип ревнощів* — нормальні, що відображають адекватну реакцію на загрозу стосункам, або патологічні, які є надмірними, нав’язливими та мало контрольованими;

– *поведінковий стиль ревнивця* — активний (звинувачення, контроль, стеження) чи пасивний (замикання, самозвинувачення, внутрішнє страждання);

– *домінувальні реакції* — когнітивні (підозри, інтерпретації), афективні (страх, гнів, образа), поведінкові (контроль, перевірки, уникнення);

– *інтенсивність переживань* — від помірних, ситуативних до тяжких, які істотно порушують якість життя;

– *наслідки ревнощів* — як короткочасне напруження з можливістю подальшої корекції взаємин, так і руйнування партнерства або формування хронічної невирішеності конфлікту [37].

Такий аналіз дозволяє встановити, з чим саме працює психолог — зі стійким емоційним патерном, хибними когнітивними інтерпретаціями чи поведінковими стратегіями контролю. Як підкреслює Є. М. Потапчук, після окреслення структури ревнісних переживань наступним кроком є вивчення індивідуально-психологічних характеристик клієнта, що значною мірою

визначають інтенсивність і форму прояву ревнощів. До них належать особливості самооцінки, рівень тривожності, попередній досвід стосунків, стиль прив'язаності, тип темпераменту та домінувальні механізми психологічного захисту.

Комплексне розуміння цих внутрішніх та зовнішніх детермінант дає змогу консультанту обрати найбільш ефективну стратегію роботи від когнітивно-поведінкових технік, спрямованих на корекцію хибних переконань, до емоційно-фокусованих або системно-сімейних інтервенцій, що впливають на глибинні емоційні та міжособистісні структури [42].

Психологічне консультування людини, яка переживає ревнощі, є складним і багатоаспектним процесом, оскільки ревнощі як соціально-психологічний феномен охоплюють емоційно-вольову, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Аналіз науково-психологічної літератури засвідчує, що для суб'єктів ревнощів характерні три основні групи реакцій — когнітивні, афективні та поведінкові. Відтак психологічна допомога повинна враховувати домінування того чи іншого типу реакцій та будуватися відповідно до їхнього поєднання.

*1) Робота з когнітивними реакціями***.** Когнітивні реакції проявляються у схильності ревнивця до надмірного аналізу ситуації ймовірної зради: пошуку причин та «винуватця», побудови прогнозів розвитку подій, реконструкції передісторії стосунків. За таких умов основним матеріалом для психолога стає детальна розповідь клієнта про те, якими були стосунки раніше, як вони змінювалися, коли виникли перші труднощі та як зазвичай реагують обидва партнери.

У процесі консультування важливо не лише з'ясувати суб'єктивну картину події, а й відстежити можливі ознаки психічної дезадаптації: стійке погіршення емоційного стану, депресивний настрій, зниження енергетичного потенціалу, надмірну критичність, резонерство (схильність до довгих повчальних монологів), підозрілість та хибні інтерпретації поведінки партнера. Завдання психолога полягає в тому, щоб допомогти клієнту

переосмислити ситуацію, побачити її більш реалістично, усвідомити власний внесок у дестабілізацію стосунків і визначити конструктивні шляхи виходу з кризи.

2) Робота з афективними реакціями. Афективні реакції стосуються інтенсивних емоційних переживань, пов'язаних із ймовірною невірністю партнера. Ревнивці часто описують почуття розпачу, гніву, ненависті, образи, сорому, а також суперечливе переживання одночасної любові й надії. Людина може почуватися покинутою, знеціненою та самотньою. Висловлення цих почуттів нерідко дається важко: воно супроводжується сльозами, тривалими паузами, інколи — неадекватними вимогами чи претензіями до консультанта. Емоційні прояви можуть виконувати і вторинну функцію — привертання уваги, отримання співчуття чи підтримки.

У таких випадках ключовим завданням психолога є створення безпечного простору, де клієнт може вільно відреагувати свої почуття. Важливо підтримати емоційне вираження, утримуючись від оцінок, допомогти клієнту назвати власні переживання, структурувати їх і поступово переводити із хаотичного та болісного афективного рівня у сферу усвідомлення та регуляції.

*3) Робота з поведінковими реакціями***.** Поведінкові реакції ревнощів найчастіше проявляються у двох протилежних формах — боротьбі або відмові від активності. Боротьба може включати спроби зберегти або відновити стосунки (пояснення, прохання, умовляння), а також деструктивні способи впливу: тиск, погрози, шантаж, перевірку телефонів, стеження чи допити партнера. Пасивні реакції, навпаки, можуть виявлятися у замиканні, самоізоляції, відчутті власної неповноцінності, емоційному відчуженні [57].

У роботі з такими клієнтами важливо допомогти ревнивцю усвідомити неефективність деструктивних патернів поведінки та їх руйнівний вплив на стосунки. Психолог сприяє формуванню конструктивних моделей взаємодії, зокрема — організації довірливої розмови між партнерами. Підготовка до такої розмови може включати обговорення того, які почуття та потреби

клієнт хоче висловити, у якій формі він може це зробити без звинувачень та приниження партнера і які кордони чи очікування є для нього принциповими.

У психологічному консультуванні, як підкреслює Н. Ю. Максимова, важливо допомогти ревнивцю усвідомити неефективність і руйнівність власних дій для стосунків. Тому одним із ключових напрямів роботи стає формування більш конструктивних моделей поведінки. Одним із таких кроків є організація довірливої розмови між партнерами, ініціатором якої виступає сам клієнт. Під час підготовки до цієї бесіди консультант разом із ревнивцем опрацьовує зміст та форму майбутніх висловлювань: що саме людина хоче донести до партнера, як говорити про почуття й потреби без звинувачень і приниження, які межі й очікування є для неї принциповими.

Утім, не всі ревнісні переживання ґрунтуються на реальних подіях. Часто вони виникають через хибні переконання, спотворені уявлення або внутрішню тривогу, яку людина помилково інтерпретує як доказ можливої зради. У таких випадках ефективним є консультативний підхід, заснований на раціональному переконанні, коли психолог допомагає клієнту критично переосмислити власні підозри й оцінити їхню обґрунтованість. Іноді застосовуються парадоксальні інтервенції: консультант не лише не заперечує підозри клієнта, а й обережно підводить його до думки, що навіть гіпотетична можливість зради не позбавляє його цінності як партнера й права на любов і повагу. Така зміна перспективи знижує емоційну напругу, переводить тривожне очікування у більш контрольований стан і сприяє відновленню психологічної рівноваги.

Подібні методи особливо дієві для клієнтів із високою тривожністю, які значно важче переносять стан невизначеності, ніж чітке усвідомлення ситуації. Для таких осіб стан емоційної пригніченості інколи є менш виснажливим, ніж безперервні сумніви та фантазії про можливого суперника [43; 29].

С. Є. Солодчук звертає увагу, що у клієнтів віком 30–40 років ревнощі часто пов’язані не з реальною загрозою подружній вірності, а з поступовим

емоційним охолодженням у стосунках. У цьому віковому періоді ревнощі нерідко виконують функцію індикатора незадоволеності шлюбом, браку новизни або зниження емоційної близькості. Тому консультативна робота з такими клієнтами має включати допомогу в оновленні сімейного життя: пошук спільних форм проведення часу, відновлення емоційного контакту, формування нових сценаріїв взаємодії.

Водночас важливим аспектом корекційної роботи є поступове відновлення довіри між партнерами. Психолог допомагає клієнту спиратися на власний життєвий досвід, історію стосунків, сімейні цінності та спільні досягнення. Для ревнивця важливо усвідомити, що тривалі взаємини, пережиті разом труднощі, наявність дітей і взаємна відповідальність утворюють міцну основу, яку не варто руйнувати через необґрунтовані страхи. Повернення довіри можливе лише за умови зміни погляду на партнера — не як на потенційну загрозу, а як на рівноправного співучасника стосунків, з яким можна вести діалог про потреби, почуття та взаємні очікування [47].

Важливим завданням психолога є делікатне спонукання клієнта до рефлексії щодо наслідків його поведінки: як ревнощі впливають на атмосферу в сім’ї, емоційний стан партнера, якість взаємодії та перспективи збереження стосунків. Усвідомлення цього часто стає першим кроком до зміни власних патернів реагування і зниження інтенсивності ревнісних переживань.

Необхідно також враховувати, що динаміка ревнощів значною мірою залежить від їхніх причин. Якщо ревнощі зумовлені внутрішніми страхами, тривожними фантазіями чи когнітивними викривленнями, консультативна робота спрямовується на переосмислення переконань клієнта, відновлення довіри й подолання власницьких тенденцій. Натомість, коли ревнощі виникають у відповідь на фактичну невірність партнера, необхідним стає перехід до формату подружнього консультування, орієнтованого на відновлення чи переосмислення подружньої системи взаємин.

Згідно з позицією І. Шинкаренко, робота психолога з подружньою парою у випадках ревнощів передбачає насамперед визначення характеру порушень у взаєминах, які стали ґрунтом для виникнення напруги. Такий аналіз дозволяє не лише зрозуміти глибинні причини ревнісних реакцій, а й вибудувати подальшу стратегію терапевтичної взаємодії. Основні завдання консультанта включають кілька ключових етапів:

1. *Виявлення індивідуальних уявлень кожного партнера про ситуацію*. Обидва члени пари мають отримати можливість висловитися та бути почутими. Це формує основу для розуміння їхнього емоційного стану, суб'єктивних інтерпретацій події та того, як кожен із них оцінює ситуацію, що склалася.

2. *Прояснення емоційних переживань і почуттів*. На цьому етапі консультант допомагає партнерам висловлювати претензії та образи конструктивно, уникаючи взаємних звинувачень. Важливо забезпечити безпечний простір, де кожен може відкрито говорити про власні емоції, не ризикуючи поглибити конфлікт.

3. *Допомога у розумінні власного внеску в ситуацію*. Психолог сприяє тому, щоб кожен із партнерів усвідомив свою частку відповідальності за якість стосунків. Це знижує рівень взаємних докорів і створює умови для конструктивного діалогу.

4. *Супровід у прийнятті рішення щодо подальшого існування стосунків*. Якщо партнери висловлюють готовність зберігати шлюб, консультант допомагає сформулювати «новий подружній договір» — сукупність правил, очікувань і взаємних зобов'язань, спрямованих на відновлення довіри та стабілізацію взаємин [62].

Такий комплексний підхід дозволяє не лише зменшити інтенсивність ревнісних переживань, а й перетворити кризову ситуацію на ресурс для оновлення стосунків і зміцнення емоційної близькості між партнерами.

У продовження цієї логіки доцільно врахувати й практичні рекомендації, запропоновані О. Волковою. Дослідниця виокремлює низку

стратегій, спрямованих на зниження інтенсивності ревнощів і формування більш адаптивних моделей поведінки. До них належать:

– *відволікання на інші значущі сфери життя* — навчання, професійну діяльність, турботу про дітей, хобі;

– *формування нового погляду на ситуацію*, розвиток здатності до прийняття, прощення та свідомого контролю над імпульсивними емоційними реакціями;

– *соціально-психологічні висновки* — пошук власних помилок, переосмислення особистого внеску у стосунки, побудова нових моделей взаємодії;

– *зниження надмірної значущості партнера або ситуації*, що дозволяє переорієнтувати увагу на ширші життєві цінності та зменшити рівень емоційної напруги;

– *пошук нових соціальних зв'язків або зміна способу життя*, що є актуальним у разі розпаду партнерства та неможливості його відновлення [7].

Узагальнюючи викладене, можна зробити висновок, що психологічне консультування посідає ключове місце у подоланні ревнощів. Саме завдяки професійній підтримці клієнт отримує можливість краще зрозуміти власні переживання, визначити причини деструктивних реакцій і знайти оптимальні шляхи їхнього подолання. Поступове відновлення емоційної стабільності, розширення меж особистісної рефлексії, трансформація негативних установок і формування довірливих, зрілих партнерських взаємин є тими результатами, яких можна досягти за умови системної та грамотно вибудованої консультативної роботи.

У роботі з ревнощами сучасна психологічна практика спирається на низку теоретично обґрунтованих психотерапевтичних підходів, які дозволяють комплексно впливати на когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти цього феномену. Вибір конкретної методики залежить від індивідуально-психологічних особливостей клієнта, типу ревнощів (нормальні чи патологічні), а також від природи їхнього виникнення —

ситуативної або хронічної. Такий диференційований підхід дає змогу врахувати як глибинні внутрішні механізми, так і актуальні міжособистісні труднощі.

Одним із найбільш досліджених і методологічно обґрунтованих підходів у роботі з ревнощами є когнітивно-поведінкова терапія. Згідно з позицією українських дослідників, зокрема О. Мельника, КПТ виявляється особливо ефективною у випадках, коли ревнощі спричинені хибними інтерпретаціями поведінки партнера, надмірною потребою в контролі або схильністю до катастрофізації можливих подій.

До основних технік КПТ належать:

– виявлення й корекція ірраціональних переконань (наприклад, уявлень на кшталт: «якщо він дивиться на іншу, то обов’язково зраджує»);

– когнітивне реструктурування, спрямоване на зміну неадекватних атрибуцій;

– розвиток навичок емоційної саморегуляції;

– формування альтернативних поведінкових стратегій, зокрема відкритої комунікації та встановлення здорових меж [30].

У результаті застосування цих технік знижується інтенсивність тривоги, відновлюється реалістичне сприймання ситуації, а також формується більш адаптивна модель реагування на можливу загрозу стосункам.

Важливе місце у роботі з ревнощами займає й емоційно-фокусований підхід, розроблений Л. Грінбергом і адаптований для українського контексту А. Кочаряном. В ЕФТ ревнощі розглядаються не лише як прояв недовіри чи почуття власницькості, а насамперед як сигнал незадоволених емоційних потреб — у любові, безпеці, значущості та прийнятті. Саме тому терапія спрямована на глибоку роботу з емоційними процесами, що лежать в основі ревнісних реакцій.

Основна увага в ЕФТ приділяється:

– ідентифікації первинних емоцій (страху втрати, самотності, незахищеності);

– трансформації вторинних реакцій (гніву, звинувачення, контролю), які лише маскують справжні потреби;

– поглибленню емоційного діалогу між партнерами;

– формуванню нового, більш безпечного циклу взаємодії у подружжі [19].

ЕФТ є особливо корисною у випадках, коли ревнощі зумовлені порушенням емоційної прив’язаності, втратою відчуття безпеки або попередніми травматичними досвідами у стосунках. Її застосування допомагає не лише зменшити інтенсивність переживань, а й відновити емоційний контакт між партнерами, що є ключовою умовою подолання ревних реакцій.

Представники системного підходу (Т. Титаренко, Ю. Кочюба) акцентують, що ревнощі не можна розглядати поза контекстом сімейної системи. У цьому підході ревнощі трактуються як продукт дисфункційних взаємодій, коаліцій, неузгоджених ролей або зміщених меж. Тому терапевтичний вплив спрямовується на роботу не лише з окремим клієнтом, а з усією системою стосунків, у якій ці переживання підтримуються та відтворюються. Основними напрямами роботи є: дослідження сімейних сценаріїв, що підтримують ревність; реконструкція меж між підсистемами (партнерською, батьківською, родинною); зниження емоційної напруги та руйнівних коаліцій; формування функціональної комунікації [48; 20]. Системна терапія виявляється особливо ефективною у хронічних, багаторічних формах ревнощів, коли проблема вже стала частиною усталених взаємодій у подружжі.

Окремим і надзвичайно дієвим напрямом роботи з ревнощами є психодрама, активно застосовувана українськими практиками (Л. Литвиненко, І. Чорна). На відміну від суто вербальних методів, психодрама поєднує емоційний, когнітивний та поведінково-екзистенційний рівні переживання, створюючи можливість для безпечного проживання та трансформації складних почуттів. Терапевтичні можливості психодрами

включають: відреагування витіснених емоцій ревнощів (страху, гніву, сорому, приниження); програвання ситуацій у ролях «партнер», «суперник», «власне Я»; дослідження внутрішніх конфліктів (страху покинутості, недовіри, залежності); формування нових моделей поведінки через рольове тренування, дублювання та обмін ролями; переосмислення особистої позиції в стосунках і відновлення автономії [59; 26]. Таким чином, психодрама дозволяє працювати не лише з реакцією на поточну ситуацію, а й з глибинними структурними елементами особистості, що підтримують ревнісні переживання.

У психодинамічній парадигмі (Т. Титаренко, О. Кернберг) ревнощі розглядаються як прояви внутрішніх об'єктних стосунків та ранньої прив'язаності. Психодинамічна робота спрямована на виявлення та опрацювання несвідомих страхів втрати важливого об'єкта, ранніх травм відторгнення, порівняння та знецінення, а також аналіз механізмів психологічного захисту (проєкції, ідеалізації, розщеплення). Важливою є розбудова здатності клієнта витримувати амбівалентні почуття та інтегрувати суперечливі емоційні стани. Цей підхід особливо ефективний для клієнтів, у яких ревнощі мають глибинні, дитячі корені й є наслідком дефіциту ранньої емоційної безпеки.

Українські гуманістичні психологи (Т. Титаренко, З. Карпенко) розглядають ревнощі як феномен екзистенційної природи, що пов'язаний із потребою у значущості, свободі та автентичності. У межах гуманістичної терапії ключовими терапевтичними цілями є підвищення самоприйняття та розвиток внутрішньої опори, опрацювання екзистенційної тривоги, формування відповідальності у стосунках та зміцнення суб'єктності й автономії клієнта [48; 17]. Такий підхід особливо корисний для осіб, у яких ревнощі пов'язані зі змістовими кризами, пошуком ідентичності або потребою у підтвердженні власної цінності.

Узагальнюючи, сучасні психотерапевтичні підходи до подолання ревнощів охоплюють широкий спектр методів — від когнітивно-

поведінкових до емоційно-фокусованих, системних, психодраматичних та психодинамічних. Кожен із них по-своєму розкриває ревнощі: як результат спотворених переконань, порушеної прив'язаності, дисфункційних сімейних патернів, глибинних внутрішніх конфліктів чи екзистенційної тривоги. Вибір оптимальної стратегії залежить від особистісних, сімейних і соціокультурних особливостей клієнта та дозволяє не лише зменшити інтенсивність ревнісних переживань, а й перетворити кризу взаємин на ресурс для їхнього оновлення та розвитку.

1.4. Психодрама як метод трансформації ревнісних переживань

У сучасній психологічній практиці зростає потреба у методах, здатних працювати не лише з раціональною складовою ревнісних переживань, а й з їхнім емоційним, образним та несвідомим підґрунтям. Одним із найбільш ефективних підходів, спрямованих на глибинне опрацювання таких феноменів, є психодрама — метод, що інтегрує елементи театральної імпровізації, психологічного аналізу та особистісно-терапевтичної дії.

Психодрама ґрунтується на принципах драматичної імпровізації, у межах якої учасники відтворюють значущі життєві ситуації з метою глибшого дослідження внутрішнього світу, усвідомлення прихованих переживань, виявлення внутрішніх конфліктів та пошуку конструктивних способів їх подолання. Такий формат дозволяє не лише вербалізувати емоційні стани, а й прожити їх у безпечному терапевтичному просторі, де група та терапевт створюють умови підтримки, прийняття і сприяють процесам самопізнання та емоційної інтеграції.

Поширення психодрами у країнах Східної Європи активізувалося у 1990-х роках, коли після падіння тоталітарних режимів зріс інтерес до психотерапевтичних практик, орієнтованих на відновлення індивідуальної свободи, творчої самореалізації та відкритого дослідження внутрішнього досвіду. В Україні психодрама почала активно розвиватися з середини 1990-х

років, коли фахівці адаптували її до місцевих соціокультурних умов і застосували у роботі з посттравматичними переживаннями, втратами, сімейними та особистісними кризами.

Сьогодні психодрама, заснована Я. Морено, успішно використовується не лише у клінічній практиці, а й у психолого-педагогічній діяльності — для розвитку емпатії, емоційного інтелекту та комунікативних навичок у дітей і дорослих; у медичній сфері — як засіб реабілітації пацієнтів із психосоматичними порушеннями; а також у бізнесі та організаційному консультуванні — як метод формування командної взаємодії, лідерських компетентностей та конструктивного вирішення конфліктів. Завдяки такій універсальності психодрама набула статусу ефективного інструменту особистісного розвитку, корекційної роботи та соціальної інтеграції, демонструючи високу результативність у різних професійних і культурних контекстах [63].

Спираючись на ідеї театру, соціометрії та психоаналізу, Я. Морено наголошував, що творча спонтанність і рольова дія мають потенціал «розблоковувати» емоційні бар'єри, сприяти катарсису та відкривати нові способи осмислення власного досвіду. Саме тому психодрама розглядається як один із найбільш гнучких і дієвих методів трансформації складних особистісних переживань, зокрема ревнісних почуттів [Психодрама].

За визначенням Н. В. Чудаєва та Г. О. Шулдик, психодрама (від грец. *psyche* — душа та *drama* — дія; також відома як «спонтанний театр») є методом групової психотерапії, який передбачає розігрування учасниками сцен із власного життя. Зазвичай це конфліктні, напружені або емоційно значущі ситуації, що створюють умови для їхнього безпечного проживання, емоційного відреагування та подальшого усвідомлення. Психодрама виступає методом драматичної дії, у межах якого клієнт може досліджувати внутрішні суперечності, експериментувати з новими моделями поведінки та по-новому осмислювати особистісно значущий досвід [60, 5].

Ключова ідея психодрами полягає у створенні можливості «прожити» ситуацію чи емоційний стан у безпечному терапевтичному середовищі [40]. Така форма роботи відкриває простір для глибшого усвідомлення власних почуттів, стосунків і поведінкових реакцій. На відміну від суто вербальних підходів, психодрама занурює учасника в активну драматичну дію, де він може взаємодіяти з власними емоціями, думками та внутрішніми уявленнями у творчій, інтерактивній формі.

Як зазначають Г. Ханукаєв та С. Домніч, однією з ключових переваг психодрами є здатність точно моделювати значущі життєві ситуації в добре структурованому, психологічно захищеному просторі. Це створює умови для повторного, але вже більш усвідомленого проживання важливих епізодів: конфліктів у стосунках, втрат, переживань сорому, страху чи безпорадності. Саме повторне проживання в умовах групової підтримки дозволяє людині сформувати альтернативні, більш адаптивні способи реагування, що сприяє емоційному відреагуванню, зціленню та внутрішній трансформації [56, 5].

У структурі психодраматичного процесу виокремлюють кілька ключових елементів, кожен із яких виконує специфічну функцію в терапевтичній дії. Центральною фігурою є протагоніст — учасник, чия життєва ситуація стає основою для розгортання драматичної сцени. Саме його досвід, емоції та внутрішні конфлікти визначають зміст і динаміку психодраматичної роботи, слугуючи матеріалом для дослідження та трансформації.

Важливу роль відіграє директор — терапевт, який організовує увесь процес, структурує хід дії, пропонує техніки, допомагає у виборі ролей та забезпечує психологічну безпеку групи. На нього покладається завдання підтримувати оптимальний баланс між спонтанністю, притаманною психодрамі, та терапевтичною цілеспрямованістю, що гарантує ефективність і безпечність проживання емоційно насиченого матеріалу.

Допоміжні «Я» — це члени групи, які беруть на себе ролі значущих осіб із життя протагоніста або уособлюють певні частини його внутрішнього

світу (почуття, установки, внутрішні суперечності). Виконання цих ролей дає змогу протагоністу взаємодіяти з різними аспектами власного досвіду у предметній, драматизованій формі, що сприяє його глибшому усвідомленню та інтеграції.

Сцена у психодрамі є символічним простором, де розгортається дія. Вона може виходити за межі реального фізичного приміщення й уособлювати будь-який уявний простір, значущий для протагоніста в контексті життєвої ситуації. Саме на сцені формується драматичне середовище, у якому можливе безпечне експериментування з новими моделями поведінки.

Завершальний елемент — група, яка виконує функцію підтримувального та резонуючого середовища. Група забезпечує емоційний відгук, емпатію та відображення, сприяючи інтеграції пережитого матеріалу та формуванню нового розуміння життєвих ситуацій [40]. Саме групова динаміка істотно підсилює терапевтичний ефект психодрами, оскільки учасники не лише спостерігають за сценою, а й емоційно включаються в процес, резонуючи з досвідом протагоніста.

Відповідно до підходу, описаного Н. К. Вічалковською, психодрама має низку ключових завдань, які визначають її психокорекційний та терапевтичний потенціал. Серед них виокремлюють:

– виявлення та опрацювання емоційних проблем;

– розвиток умінь вирішувати конфлікти й приймати рішення;

– поглиблення саморозуміння та формування самоприйняття;

– покращення міжособистісних взаємин;

– розвиток творчості, спонтанності та емпатійних здібностей [5].

Таким чином, структура психодрами та її завдання формують умови, за яких клієнт не лише переосмислює власний досвід, а й поступово формує нові, більш адаптивні способи дії й взаємодії з оточенням.

Психодрама як метод ґрунтується на практичному відтворенні внутрішнього світу людини в умовах мікросоціальної взаємодії, де спонтанна

драматизація виконує функцію передання та опрацювання переживань, особистісних смислів і внутрішніх конфліктів. Такий підхід забезпечує цілісне проявлення актуальних емоційно-ціннісних станів, їх глибоке проживання та поступову інтеграцію в структуру особистості. При цьому учасники групи не обмежуються роллю спостерігачів — вони активно долучаються до процесу, роблячи власний внесок у самопізнання протагоніста та одночасно розвиваючи власну рефлексивність і емоційну чутливість.

Психодрама розглядається як багатофункціональний метод, що поєднує діагностичні, корекційно-терапевтичні, реабілітаційні та навчальні можливості. Її ігрова природа, виразний акцент на дії та тілесному залученні сприяють послабленню стереотипних вербальних захисних реакцій, які нерідко блокують глибинне емоційне самовираження. Створений у психодрамі довірливий терапевтичний простір та використання невербальних форм комунікації відкривають учасникам доступ до більшої спонтанності, автентичності та щирості у взаємодії.

Важливим компонентом психодрами є застосування спеціальних технік — зміни ролей, дублювання, техніки «порожнього стільця», «дзеркала» та інших. Саме завдяки цим технікам внутрішні суперечності, міжособистісні конфлікти та соціальні напруження не лише обговорюються, а й винесено програються в драматичному просторі, що дозволяє пережити їх у різних рольових позиціях. У сцені можуть відтворюватися події минулого, очікування майбутнього, сновидіння, фантазії або значущі символічні образи. Таке моделювання сприяє глибшому усвідомленню конфлікту та його інтегрованому проживанню, відкриваючи шлях до внутрішніх змін і формування нових моделей поведінки.

Цінність психодраматичного процесу полягає не лише в досвіді протагоніста — усі учасники групи, включно з допоміжними «Я», набувають нового емоційного та поведінкового досвіду. Це сприяє розвитку спонтанності, креативності, а також глибшому розумінню власних реакцій і

взаємодій. Групова динаміка стає важливим терапевтичним чинником, оскільки кожен учасник певною мірою проживає частину власного досвіду через емоційний резонанс із матеріалом протагоніста.

Як підкреслює Пол Холмс, психодрама принципово виключає пасивність: її емоційна інтенсивність, творче напруження та автентичність драматичної дії залучають кожного присутнього, незалежно від його ролі — учасника сцени чи спостерігача. Саме це забезпечує унікальну глибину психодраматичного процесу та його терапевтичну ефективність [60, 6].

Кошова І. В. наголошує, що одним із центральних елементів психодраматичного процесу є емоційне відреагування особистісного досвіду в межах рольової взаємодії. Саме цей феномен Я. Морено позначав терміном *катарсис*, запозиченим з арістотелівської традиції. Проте, на відміну від Арістотеля, який трактував катарсис як очищення через переживання страху та співчуття, Морено значно розширив його зміст. Він підкреслював, що емоційне звільнення може відбуватися не лише через смуток або інтенсивні афективні стани, а й через прояви внутрішньої сили, життєстійкості, гумору, сміху та інших позитивних емоцій, здатних підтримувати відновлення психологічної рівноваги.

Занурюючись у драматичну імпровізацію, учасники психодрами отримують можливість не лише відреагувати накопичені переживання, а й певною мірою дистанціюватися від них, спостерігаючи за власним досвідом ніби «зі сторони». Така зміна перспективи активізує процеси саморефлексії та створює підґрунтя для внутрішніх трансформацій. Тому катарсис у психодрамі постає не лише як емоційне звільнення, а й як важливий терапевтичний механізм, який відкриває шлях до нового бачення себе, власних потреб і життєвих ситуацій [21].

Терапевтичні завдання психодрами охоплюють не тільки усвідомлення соціальних і культурних обмежень, що впливають на поведінку людини, а й розвиток творчої спонтанності як ключового особистісного ресурсу. Я. Морено підкреслював, що сучасна людина нерідко уникає щирого, емоційно

насиченого спілкування, поступаючись контрольованими, стереотипними реакціями. Унаслідок цього її поведінка стає передбачуваною, ригідною та позбавленою творчого потенціалу.

Розглядаючи театральний простір як «лабораторію спонтанності», Морено довів, що здатність до вільної, автентичної дії можна цілеспрямовано розвивати. Саме для цього він запропонував низку психодраматичних технік, спрямованих на формування вміння діяти творчо та емоційно відкрито, зокрема у контексті міжособистісних взаємин [5, 4].

Важливою складовою концепції Морено є розуміння особистості як системи ролей, які людина виконує протягом життя в різних соціальних та психологічних контекстах. Кожна роль відображає певний аспект функціонування індивіда і відповідає окремому рівню його досвіду. Такий підхід дозволяє розглядати особистість як динамічну структуру, що постійно формується у взаємодії з оточенням і змінюється залежно від життєвих обставин.

Засновник психодрами виокремлював кілька базових категорій ролей, які він називав первинними. До них належать соматичні, психічні, соціальні та трансцендентні ролі.

Таблиця 1.1. - Первинні рольові категорії за Я. Морено

Соматичні	**Психічні**	**Соціальні**	**Трансцендентні**
Їсть	Насолоджується	Споживач	Комунікант
Дивиться	Відчуває, сприймає	Здатний бачити	Споглядає

Соматичні (або психосоматичні) ролі є найбільш первинними та формуються на основі базових фізіологічних потреб і первинних емоційних реакцій організму. Психічні ролі виникають у процесі взаємодії з соціальним середовищем та відображають розвиток внутрішнього світу особистості — її здатність відчувати, сприймати, аналізувати та осмислювати досвід. Соціальні ролі визначаються структурою суспільних і міжособистісних

взаємин, до яких залучена людина, і формують її соціальну поведінку та способи взаємодії з іншими людьми.

Окремо Я. Морено виділяв трансцендентні (або інтегративні) ролі, що забезпечують вихід за межі повсякденного досвіду та сприяють формуванню смислів, цілісного світогляду й інтеграції особистісних, соціальних та духовних вимірів життя. Саме ці ролі дозволяють людині усвідомлювати власну унікальність, прагнути самореалізації й здійснювати екзистенційний вибір [60, 12].

У науковій літературі психодраматичний метод розглядається крізь призму низки базових принципів, що визначають його терапевтичну ефективність і специфіку впливу на емоційні та поведінкові процеси особистості. Одним із ключових серед них є принцип спонтанності й творчої імпровізації, який Морено розглядав як каталізатор психологічних змін. Він дає змогу учасникові вийти за межі усталених моделей поведінки та знайти нові, більш автентичні способи реагування.

Логічним продовженням цього підходу є принцип «тут і тепер», що передбачає проживання значущих подій у теперішньому моменті. Минулі конфлікти чи очікування майбутнього не лише обговорюються, а й відтворюються у драматичній формі так, ніби вони відбуваються зараз. Завдяки цьому витіснені або частково усвідомлені переживання набувають конкретної форми дії та стають доступними для опрацювання. Такий формат роботи переводить клієнта від пасивного опису досвіду до активної взаємодії з ним, що сприяє зміні емоційних реакцій і становленню нових поведінкових стратегій.

Важливим поняттям психодрами є феномен *теле* — взаємний емоційний зв’язок між учасниками групи, який виникає у процесі сценічної взаємодії. Це не одностороння емпатія чи перенесення, а двосторонній обмін почуттями, що формує атмосферу довіри й психологічної безпеки. Завдяки «теле» група перетворюється на активний терапевтичний чинник: учасники не лише спостерігають за переживаннями інших, а й резонують із ними, що

поглиблює розуміння внутрішнього матеріалу протагоніста. Таким чином, у психодрамі лікувальним стає не лише сама дія, а й стосунки, які формуються під час групового процесу.

Наступним фундаментальним компонентом психодраматичного підходу є *катарсис* — емоційне звільнення, що виникає в процесі драматичної дії. На відміну від класичної трагедії, де катарсис переживає переважно глядач, у психодрамі його можуть відчувати всі учасники: протагоніст, допоміжні «Я» та спостерігачі. Відреагування раніше заблокованих або заборонених почуттів дозволяє людині поглянути на ситуацію під новим кутом зору. Інтенсивність катарсису значною мірою залежить від рівня відкритості, спонтанності та щирості учасника у процесі взаємодії.

Важливим наслідком катарсису є *інсайт* — раптове усвідомлення сутності власної проблеми або зміна ставлення до неї. Інсайт може виникати як у ході драматичної дії, так і під час післясценічного обговорення. Його терапевтична цінність полягає у здатності переформатувати сприйняття ситуації, виявити приховані патерни поведінки та розкрити глибинні джерела внутрішніх конфліктів, що створює основу для формування нових адаптивних стратегій реагування.

Центральним технічним інструментом психодрами є рольова гра. Саме вона дозволяє учасникові досліджувати різні аспекти власної особистості, моделювати альтернативні сценарії поведінки та експериментувати з новими емоційними реакціями. Відсутність фіксованого сценарію забезпечує спонтанний розвиток дії, відповідно до внутрішньої логіки переживань протагоніста. Це дає можливість працювати не лише з реальними подіями, а й із символічними образами, фантазіями та внутрішніми фігурами, що впливають на поведінку людини.

У сукупності принципи спонтанності, проживання «тут і тепер», феномен «теле», катарсис, інсайт та рольова гра формують цілісну методологічну систему, яка забезпечує глибинну трансформацію

переживань. Завдяки своїй інтегральності психодрама є надзвичайно ефективним методом роботи з ревнісними переживаннями: вона дозволяє не лише усвідомити їхні причини, а й емоційно пропрацювати їх, переосмислити стосунки та сформувати більш адаптивні способи взаємодії з партнером [5, 4–6].

Не менш важливою складовою психодраматичного процесу є післясеансна робота, яка забезпечує інтеграцію отриманого досвіду та перехід від емоційних переживань до усвідомлених змін у поведінці. Як підкреслюють Г. О. Шулдик та А. В. Шулдик, завершення сценічної дії не означає завершення терапевтичного процесу: навпаки, саме на етапі подальшого опрацювання матеріалу разом із психологом або терапевтом відбувається закріплення тих емоційних і когнітивних трансформацій, що виникли під час сесії [63, 245].

Структурними компонентами післясеансової роботи є *шерінг* і *рефлексія*. Шерінг (від англ. *sharing* — «поділитися») передбачає обмін емоціями, тілесними відчуттями та думками, які виникли у процесі психодраматичної дії. Це простір для щирого проговорення пережитого, де учасник може озвучити як інтенсивні, так і тонкі емоційні зміни. Рефлексія (від лат. *reflectio* — «відображення») передбачає глибший аналіз та переінтерпретацію подій, що були розіграні на сцені. На цьому етапі учасник структурує власні інсайти, осмислює їхній вплив на особистісні стратегії поведінки та визначає можливості застосування нового досвіду у реальному житті.

Враховуючи, що психодрама часто звертається до особистісно складних і навіть травматичних переживань, емоції, які виникають у процесі дії, можуть бути інтенсивними та багатовимірними. Без аналітичного супроводу вони можуть залишитися частково неусвідомленими або викликати внутрішнє напруження. Рефлексивний компонент допомагає виявити, які саме емоції були активовані, які потреби лежать у їхній основі та які нові моделі реагування можуть постати замість старих. Наприклад, якщо

під час психодрами відбулося відреагування давніх образ чи пригнічених почуттів, терапевт допомагає усвідомити їхню роль у психологічній структурі особистості й визначити способи конструктивного задоволення відповідних потреб.

Особливого значення на цьому етапі набуває орієнтація на пошук внутрішніх ресурсів і позитивних емоційних опор. Рефлексія підтримує поступовий перехід від дезадаптивних моделей реагування до нових, більш зрілих і конструктивних стратегій. Це сприяє зниженню емоційного напруження та підвищенню психологічного благополуччя. Учасник отримує можливість побачити власний досвід із перспективи більшої внутрішньої сили, зрілості та самоприйняття, що, у свою чергу, зменшує інтенсивність почуття провини, сорому чи тривоги [63, 245].

Таким чином, шерінг і рефлексія виконують роль своєрідного «містка» між терапевтичним простором та реальністю повсякденного життя. Вони забезпечують цілісність і завершеність терапевтичного досвіду, сприяють інтеграції отриманих знань у внутрішню структуру особистості та підвищують здатність людини гнучко й ефективно реагувати на життєві виклики. Якщо психодраматична дія створює умови для інтенсивного емоційного переживання, то рефлексивно-аналітичний етап перетворює цей досвід на засіб тривалого особистісного розвитку та глибинної трансформації.

Отже, психодрама постає ефективним методом глибинної трансформації ревнісних переживань, оскільки дозволяє клієнтові прожити й усвідомити приховані емоції та внутрішні конфлікти у безпечному терапевтичному просторі.

1.5. Психодраматичне моделювання ситуацій ревнощів як спосіб формування саморефлексії та конструктивної поведінки

Ревнощі належать до тих емоційних станів, які найменш піддаються раціональному контролю і найчастіше супроводжуються внутрішніми

суперечностями. Українські дослідники, такі як Журавльова Л. П., Дідур С. В. та Яценко Т. С. підкреслюють, що ревнісні переживання нерідко функціонують у прихованому вигляді, поєднуючи в собі страх втрати, відчуття вразливості, конкуренцію за увагу партнера та неусвідомлені дитячі сценарії прихильності. У цьому контексті психодрама стає одним із небагатьох методів, який дозволяє не просто описати ревнощі, а *предметно моделювати їхню внутрішню структуру*, розкриваючи психологічні механізми, які стоять за поведінковими проявами [11; 10; 65].

Особливість психодраматичного моделювання полягає в тому, що воно дає можливість побачити ревність у динаміці — як взаємодію між різними внутрішніми частинами особистості та зовнішніми фігурами, що найбільш впливають на емоційний стан клієнта. На відміну від вербальної психотерапії, де ревнощі часто постають у формі раціоналізованих розповідей, психодрама змушує людину стикатися не зі словами, а з досвідом, що стоїть за ними. Як показують результати досліджень українських психотерапевтів Братченко І. В. та Зелінська О. М., сцена дозволяє швидше виявити ті елементи ревнісної реакції, які у звичайному спілкуванні приховані захистами — зокрема образи, сором, трансформацію болю у звинувачення чи прагнення контролю [3; 13].

Важливим аспектом психодраматичної роботи є можливість реконструювати *джерело* ревнісних переживань, а не лише їхній поверхневий прояв. Клієнт може «зустрітися» на сцені з уявною фігурою суперника, з образом партнера, який нібито віддаляється, або з тією частиною себе, що відчуває страх непотрібності. Такі сцени дозволяють відокремити реальність від фантазії, а фантазію — від внутрішніх травм. Як зазначає О. Л. Вознесенська, у багатьох випадках ревнощі є «психологічним ехо» ранніх порушень у стосунках прив’язаності, а психодрама дає змогу символічно завершити ті взаємини, у яких колись було багато невизначеності, непостійності чи емоційного голоду [6].

Одним із ключових процесів, що становлять основу моделювання ревнощів, є *реконструкція внутрішнього діалогу*. У психодрамі клієнт може дати голос своєму страху, образі, гніву або вразливості, звернутися до партнера, який у реальному житті ніколи не почув цих слів, або навіть зіграти роль партнера самостійно — метод, який отримав підтвердження в українських дослідженнях Синельникова Н. В.. Така рольова інверсія дозволяє побачити власну позицію під іншим кутом, виявити неусвідомлені потреби й зрозуміти ті інтерпретаційні помилки, які посилюють ревнісну напруженість [46].

Окремої уваги заслуговує можливість у психодраматичній роботі розвести *емоцію* і *дію*. Ревнощі часто ведуть до імпульсивних поведінкових реакцій — контролю, перевірок, драматизації або уникання. Проте на сцені клієнт може побачити, як саме емоційний імпульс переходить у дію, і зупинити цей процес. Згідно з дослідженнями Тихонової Л.М., саме «зупинений момент» у психодраматичній сцені є переломним: він дає людині можливість вибрати іншу поведінкову стратегію й відчути, що ревнісна реакція не є її фатальним, неусувним патерном [49].

Психодраматичне опрацювання ревнощів також сприяє формуванню здатності *переосмислювати мотивацію партнера*. Часто ревність базується не на реальних діях коханої людини, а на інтерпретаціях, які підсилюються страхами втрати. У сцені клієнт може пережити альтернативний варіант взаємодії, побачити партнерські наміри без фільтру тривожного сприйняття. Українські автори Зарічна Н. М. та Лемещенко О. Ю. наголошують, що саме цей етап допомагає формувати реалістичніші очікування, знижувати рівень гіперконтролю й розвивати довіру як фундамент стосунків [12; 25].

Групова взаємодія додає ще один важливий вимір: *соціальне віддзеркалення*. Учасники групи, виконуючи ролі або даючи зворотний зв’язок, демонструють протагоністу, як його ревнісні реакції можуть виглядати збоку. Це не критика, а можливість побачити власну модель поведінки через інтерсуб’єктивний досвід. У роботах українських

психотерапевтів Муляр О. О. та Руденко К. С. наголошується, що ревнощі часто набувають меншої інтенсивності вже після того, як людина побачила їх у виконанні іншого. Таке спостереження «з боку» провокує глибокий процес саморефлексії та розширює здатність до саморегуляції [31; 45].

Поступово в процесі психодраматичної роботи формується нове ставлення людини до власних ревнісних переживань. Вони перестають сприйматися як неконтрольована сила і набувають форми психологічного сигналу, який можна дослідити, зрозуміти і переосмислити. Це відкриває шлях до конструктивної поведінки: відкритої комунікації, вираження вразливості, формування довіри, чіткого окреслення потреб і кордонів у стосунках.

Таким чином, психодраматичне моделювання ситуацій ревнощів є складним, багатовимірним процесом, що поєднує емоційну дію, символічну реконструкцію внутрішніх конфліктів і рефлексивне осмислення. Завдяки можливості активного експериментування з ролями, образами й поведінковими стратегіями психодрама сприяє глибинній трансформації ревнісних переживань, розвитку саморефлексії та формуванню більш адаптивних моделей поведінки, що є фундаментально важливим для побудови зрілих, гармонійних стосунків.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ РЕВНОЩІВ ЗАСОБАМИ ПСИХОДРАМАТИЧНОГО МОДЕЛЮВАННЯ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

На основі проведеного теоретичного аналізу було визначено необхідність емпіричного вивчення особливостей ревнісних переживань дорослих, а також специфіки комунікативних реакцій та рівня саморефлексії, що супроводжують ситуації ревнощів. Емпіричне дослідження спрямоване на з'ясування взаємозв'язку між інтенсивністю ревнощів, поведінковими стратегіями реагування та здатністю до саморефлексивного опрацювання емоційних станів. Це створює основу для подальшої розробки психодраматичної корекційної програми.

Емпіричне дослідження проводилося серед мешканців м. Запоріжжя. У вибірку увійшли 45 респондентів віком від 18 до 46 років, серед яких були як чоловіки, так і жінки. До участі залучалися особи різного соціально-професійного статусу — працівники бюджетної сфери, представники сфери послуг, студенти, службовці та приватні підприємці. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, із дотриманням усіх етичних вимог щодо конфіденційності, інформованої згоди та коректного використання психодіагностичних методів.

Для реалізації мети дослідження та перевірки висунутих припущень було використано комплекс валідних психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити різні компоненти феномену ревнощів:

1. Шкала багатовимірних ревнощів (Multidimensional Jealousy Scale, Pfeiffer & Wong, 1989) (адаптована Яблонська Т.М. та Охнич У.А.).

2. Опитувальник «Комунікативні реакції на ревнощі» (CRJ) **(**адаптований О. Петяк).

3. Методика діагностики рівня рефлексивності (адаптована Лемак М.В. та Петрище В.Ю.)

Вибір цих методик обумовлений їх відповідністю структурі досліджуваного феномену: вони дозволяють комплексно охопити когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти ревнощів, а також проаналізувати рівень саморефлексії — важливий чинник конструктивного подолання ревнісних переживань. Розкриємо їх більш ґрунтовно:

Шкала багатовимірних ревнощів (Multidimensional Jealousy Scale, Pfeiffer & Wong, 1989).

Мета методики: визначити інтенсивність та структурні компоненти ревнощів у дорослих, зокрема когнітивні, емоційні та поведінкові прояви, що дає змогу комплексно оцінити ревнісний реагування в різних міжособистісних ситуаціях.

Опитувальник складається з 24 тверджень, які об’єднані у три субшкали:

1. *Когнітивні ревнощі* — охоплюють думки, фантазії, підозри, а також схильність до аналізу та інтерпретації можливих ознак зради. Приклади показників: частота нав’язливих думок, очікування зради, прогностичні сценарії.

2. *Емоційні ревнощі* — відображають інтенсивність переживань, що виникають у ситуаціях реальної чи уявної загрози стосункам: страх втрати, гнів, відчай, образа, сором. Показують емоційний фон ревнощів та їх силу.

3. *Поведінкові ревнощі* — фіксують типову поведінку у ситуації ревнощів: перевірки, контроль, прагнення обмежити партнера, а також конструктивні або деструктивні реакції.

Респондент оцінює твердження за 7-бальною шкалою Лайкерта — від «ніколи» до «дуже часто».

Підраховується сума балів за кожною шкалою окремо. Вищі значення вказують на:

- більшу інтенсивність підозр чи фантазій (когнітивний компонент),
- сильніші емоційні переживання (емоційний компонент),
- більш виражені реактивні або контрольні поведінкові дії (поведінковий компонент).

Інтерпретація рівнів:

Низький рівень - ревнощі майже не проявляються, емоційні реакції стабільні, поведінка врівноважена.

Середній рівень - ревнощі проявляються епізодично, переважно в ситуаціях невизначеності.

Високий рівень - виражені ревнощі в усіх трьох компонентах; високий ризик деструктивних моделей поведінки.

Опитувальник «Комунікативні реакції на ревнощі» (CRJ).

Мета методики: визначити типові комунікативні стратегії, які людина використовує у ситуаціях ревнощів, а також виявити схильність до конструктивних або деструктивних моделей реагування.

Опитувальник містить 52 твердження, що оцінюються за шкалою від 1 до 7 балів. Виділяє 10 типів комунікативних реакцій:

1. *Активне дистанціювання (АД)* — уникнення партнера, зменшення контакту.
2. *Негативна афективна експресія (НАЕ)* — прояв гніву, роздратування, емоційної напруги.
3. *Інтегративна комунікація (ІК)* — відкритий діалог, прагнення зрозуміти себе і партнера.
4. *Дистрибутивна комунікація (ДК)* — звинувачення, тиск, конфронтаційні висловлювання.
5. *Уникнення / заперечення (УЗ)* — ігнорування проблеми, відмова визнавати ревнощі.

6. *Насильницька комунікація / загрози (НКЗ)* — погрози, примус, жорсткі форми тиску.

7. *Контроль / обмеження (КО)* — перевірки, спроби контролювати партнера.

8. *Компенсація / заміщення (КЗ)* — демонстрація власної цінності через зовнішні чи поведінкові способи.

9. *Маніпуляція (М)* — емоційний вплив з метою отримання вигоди.

10. *Контакт із суперником (КС)* — спроби взаємодіяти з уявним або реальним конкурентом.

Інтерпретація: високі показники за деструктивними шкалами (НАЕ, ДК, НКЗ, М) свідчать про неадаптивні стратегії реагування, тоді як високий рівень інтегративної комунікації є ознакою конструктивності та емоційної зрілості.

Методика діагностики рівня рефлексивності

Мета методики: виміряти рівень розвитку рефлексивності — здатності людини усвідомлювати власні думки, емоційні стани, причини поведінки та наслідки власних дій.

Опитувальник містить 27 тверджень, що оцінюють три складові рефлексивності:

1. *Системна рефлексія* — здатність бачити власну діяльність у ширшому контексті, прогнозувати наслідки.

2. *Інтроспекція* — усвідомлення власних внутрішніх станів, мотивів, емоцій.

3. *Соціальна рефлексивність* — здатність розуміти, як інші сприймають людину, її поведінку та емоції.

Вищі показники свідчать про сформованість рефлексивних умінь, зокрема:

- усвідомлене опрацювання емоційних станів,
- здатність регулювати поведінку,
- вміння аналізувати власні реакції у ситуаціях ревнощів.

Застосування трьох взаємодоповнюючих інструментів дає змогу отримати цілісне уявлення про механізми формування ревнощів та їхні прояви в міжособистісній взаємодії.

Розкривши методи, методики і процедуру дослідження можемо переходити до результатів дослідження та їх інтерпретації.

2.2. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження

На основі отриманих емпіричних даних було здійснено аналіз особливостей ревнісних переживань, комунікативних стратегій у ситуаціях ревнощів та рівня рефлексивності досліджуваних. Застосовані психодіагностичні методики дали змогу комплексно оцінити феномен ревнощів крізь призму трьох ключових компонентів: когнітивного, емоційного та поведінкового, а також виявити, наскільки сформованою є здатність учасників до усвідомленого опрацювання власних емоційних станів.

Аналіз результатів проводився окремо для кожної методики, після чого було здійснено узагальнення та встановлення можливих зв’язків між інтенсивністю ревнощів, поведінковими реакціями та рівнем саморефлексії респондентів.

Нижче подано узагальнені результати дослідження за кожною методикою.

Таблиця 2.1 - Результати за Шкалою багатовимірних ревнощів (MJS)

Компонент ревнощів	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середній показник	Рівень вираженості
Когнітивні ревнощі	9	39	24,8	Середній
Емоційні ревнощі	12	42	29,6	Середньо-високий
Поведінкові ревнощі	6	34	18,3	Помірний

Отримані результати дозволяють охарактеризувати структуру ревнісних переживань респондентів за трьома компонентами: когнітивним, емоційним та поведінковим.

Когнітивний компонент має середній рівень вираженості (M = 24,8). Це свідчить про те, що учасники дослідження помірно схильні до роздумів про можливу чи реальну загрозу стосункам, аналізу поведінки партнера та інтерпретації неоднозначних ситуацій. Водночас широкий діапазон показників свідчить про індивідуальні відмінності — від мінімальної залученості до вираженої схильності до підозр і румінацій.

Найвищим виявився емоційний компонент (M = 29,6), що відповідає середньо-високому рівню. Для більшості респондентів ревнощі є передусім емоційно насиченим переживанням, яке супроводжується тривогою, гнівом, образою чи страхом втрати. Це свідчить про високу афективну чутливість та значну особистісну значущість ревнісних ситуацій.

Поведінковий компонент проявляється на помірному рівні (M = 18,3). Тобто інтенсивні емоції не завжди переходять у відкриті поведінкові реакції, такі як контроль, обмеження партнера чи агресивні дії. Частина респондентів стримує зовнішні прояви ревнощів, що може бути пов’язано як із навичками саморегуляції, так і з соціальною бажаністю.

Порівняння трьох складових показує, що у вибірці домінує емоційний компонент, тоді як когнітивний та поведінковий виражені слабше. Такий профіль може свідчити про дисбаланс між силою переживань та здатністю їх усвідомлено опрацьовувати й конструктивно виражати. Це підкреслює потребу в розвитку навичок рефлексії та ефективної комунікації у контексті ревнісних ситуацій.

Загалом отримані дані демонструють, що респондентам притаманні інтенсивні емоційні реакції на ситуації ревнощів, тоді як когнітивне осмислення та поведінкові стратегії мають менш виражений характер. Це підтверджує доцільність подальшого аналізу комунікативних реакцій та рівня рефлексивності, а також обґрунтовує застосування психодраматичного

моделювання як корекційного методу, здатного сприяти глибшому опрацюванню ревнісних переживань та формуванню більш конструктивних способів реагування.

Таблиця 2.2 - Показники за методикою «Комунікативні реакції на ревнощі» (CRJ)

Типи комунікативних реакцій на ревнощі	M	SD
Активне дистанціювання (АД)	18.6	5.2
Негативна афективна експресія (НАЕ)	22.4	6.1
Інтегративна комунікація (ІК)	27.3	5.7
Дистрибутивна комунікація (ДК)	19.1	6.4
Уникнення / заперечення (УЗ)	21.7	5.8
Насильницька комунікація / загрози (НКЗ)	14.9	4.9
Контроль / обмеження (КО)	20.5	6.0
Компенсація / заміщення (КЗ)	24.1	5.6
Маніпуляція (М)	17.8	5.1
Контакт із суперником (КС)	12.6	4.3

Аналіз отриманих даних дозволяє визначити провідні стратегії комунікативного реагування на ревнощі серед досліджуваної групи респондентів. Загальні тенденції свідчать про поєднання як конструктивних, так і неконструктивних патернів поведінки, що відображає амбівалентність переживань ревнощів і різнорівневу емоційну регуляцію учасників дослідження.

Найвищий середній показник продемонструвала інтегративна комунікація (M = 27.3)**.** Це свідчить про те, що частина респондентів схильна до відкритого обговорення своїх почуттів, прагнення до взаєморозуміння та конструктивного вирішення напруження у стосунках. Така стратегія відповідає зрілішому рівню емоційної регуляції та пов’язана з вищою здатністю до рефлексії.

Порівняно високим є і показник компенсації / заміщення (M = 24.1)**,** що може вказувати на намагання респондентів зменшити власну емоційну напругу шляхом переключення уваги або активізації альтернативних джерел підтримки. Ця стратегія не є безумовно конструктивною, проте свідчить про здатність регулювати інтенсивність ревнісних переживань у непрямий спосіб.

Водночас спостерігається підвищена вираженість негативної афективної експресії (НАЕ, M = 22.4) та уникнення/заперечення (УЗ, M = 21.7)**.** Такі результати демонструють емоційно реактивні або захисні стратегії, що характерні для осіб, яким складно прямо виражати потреби й переживання у стосунках. Уникнення конфлікту, заперечення проблеми чи емоційна імпульсивність можуть ускладнювати ефективну комунікацію та сприяти закріпленню ревнісних патернів.

Показники дистрибутивної комунікації (M = 19.1) та контролю/обмеження (M = 20.5) свідчать про наявність певної частки респондентів, які реагують через тиск, домінування або намагання обмежити поведінку партнера. Подібні стратегії є маркерами недостатньої емоційної саморегуляції та можуть бути пов'язані з тривожним стилем прихильності або низькою довірою у стосунках.

Показники насильницької комунікації/загроз (M = 14.9) та контакту з потенційним суперником (M = 12.6) є найнижчими серед усіх шкал, що може вказувати на загальну тенденцію уникати відкритої агресії чи прямої конфронтації. Це є позитивною характеристикою вибірки, оскільки демонструє невисоку схильність до деструктивних або ризикованих поведінкових стратегій.

Порівняно помірні результати за шкалою маніпуляції (M = 17.8) та активного дистанціювання (M = 18.6) свідчать про використання непрямих способів впливу або формальне відсторонення у стресових ситуаціях. Ці реакції часто пов’язані з уникненням відкритого протистояння, але водночас можуть ускладнювати відновлення емоційного контакту між партнерами.

Загалом дані свідчать про те, що респонденти демонструють змішаний тип реагування на ревнощі: поряд із конструктивними стратегіями (інтегративна комунікація, частково компенсація) досить поширеними залишаються захисні та напівдеструктивні реакції (негативна афективна експресія, уникнення, контроль). Це підтверджує актуальність розробки психокорекційної програми, спрямованої на розвиток рефлексивності, емоційної регуляції та конструктивних моделей комунікації, зокрема засобами психодраматичного моделювання.

Таблиця 2.3 - Рівень рефлексивності респондентів

Рівень рефлексивності	Кількість респондентів	% від вибірки
Низький рівень	11	24.4 %
Середній рівень	22	48.9 %
Високий рівень	12	26.7 %

Аналіз отриманих даних (табл. 2.3) показав, що найбільша частка респондентів — 48,9 % — демонструє середній рівень рефлексивності. Це свідчить про те, що майже половина учасників дослідження здатні у певних ситуаціях усвідомлювати власні емоційні реакції, мотиви поведінки та внутрішні суперечності, але цей процес не завжди має системний або глибокий характер. Для таких осіб характерне часткове осмислення переживань, зокрема ревнісних, однак у складних або емоційно насичених ситуаціях вони можуть переходити до імпульсивних або захисних форм реагування.

26,7 % респондентів продемонстрували високий рівень рефлексивності, що свідчить про сформовану здатність до самоспостереження, аналізу власних емоцій, переживань та мотивів поведінки. Такі учасники більш схильні усвідомлювати внутрішні причини ревнощів, можуть виявляти їх когнітивні та емоційні тригери, критично переоцінювати власні реакції та обирати конструктивні форми комунікації у стосунках. Для них характерним є використання саморефлексії як ресурсу подолання ревнісної тривоги, що підвищує ймовірність зрілої поведінки у ситуаціях емоційної напруги.

Разом із тим, 24,4 % респондентів мають низький рівень рефлексивності, що означає обмежену здатність до аналізу власних переживань та внутрішніх станів. Такі учасники значно частіше сприймають ревнощі як неконтрольований емоційний імпульс, схильні інтерпретувати ситуації однозначно й категорично, а їхні поведінкові реакції можуть бути імпульсивними, деструктивними або спрямованими на зовнішній контроль партнера. Низька рефлексивність також обмежує здатність розрізняти реальні та уявні загрози, що потенційно підсилює інтенсивність ревнісних переживань.

Узагальнюючи, отримані результати свідчать про те, що у вибірці переважають особи з середнім рівнем рефлексивності, тоді як майже кожен четвертий респондент має труднощі із саморефлексією. З урахуванням теоретичного аналізу та даних інших застосованих методик, саме рівень рефлексивності може виступати важливим чинником конструктивного чи деструктивного переживання ревнощів.

Отримані результати дослідження за трьома методиками дозволили визначити загальні тенденції у вираженості ревнощів, домінувальних типах поведінкових реакцій та рівні саморефлексії респондентів. Проте для глибшого розуміння структури феномену ревнощів важливо не лише описати кожен з показників окремо, а й з’ясувати, як саме вони взаємопов’язані між собою**.**

Таблиця 2.4 - Кореляційні взаємозв’язки між інтенсивністю ревнощів, комунікативними реакціями та рівнем рефлексивності

Показники	**Когнітивні ревнощі**	**Емоційні ревнощі**	**Поведінкові ревнощі**	**Адаптивні комунікативні реакції**	**Деструктивні комунікативні реакції**	**Рівень рефлексивності**
Когнітивні ревнощі	1	0.62**	0.48**	–0.21	0.44**	–0.36*
Емоційні ревнощі	0.62**	1	0.57**	–0.29*	0.51**	–0.41**
Поведінкові ревнощі	0.48**	0.57**	1	–0.33*	0.63**	–0.38*

Продовження таблиці 2.4

Адаптивні комунікативні реакції	–0.21	–0.29*	–0.33*	1	–0.47**	0.52**
Деструктивні комунікативні реакції	0.44**	0.51**	0.63**	–0.47**	1	–0.49**
Рівень рефлексивності	–0.36*	–0.41**	–0.38*	0.52**	–0.49**	1

Аналіз кореляційних взаємозв'язків дозволив виявити низку статистично значущих зв'язків між інтенсивністю ревнощів, комунікативними стратегіями реагування та рівнем рефлексивності респондентів.

Передусім було зафіксовано, що когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти ревнощів тісно взаємопов'язані між собою**.** Найвищий коефіцієнт отримано між когнітивними й емоційними ревнощами ($r = 0.62$; $p < .01$), що свідчить: чим інтенсивніше людина включена у ревнісні думки, тим емоційно сильніше вона переживає ситуацію ревнощів. Подібним чином емоційні ревнощі пов'язані з поведінковими ($r = 0.57$; $p < .01$), тобто зростання емоційної напруги підвищує ймовірність імпульсивних або неадаптивних дій у стосунках.

Значущі позитивні кореляції між поведінковими ревнощами та деструктивними комунікативними реакціями ($r = 0.63$; $p < .01$) указують, що чим вищий рівень ревнісної поведінкової залученості, тим більш імовірним є використання конфліктогенних стратегій**:** звинувачень, контролю, маніпуляцій чи негативної афективної експресії. Водночас спостерігається негативний зв'язок між поведінковими ревнощами та адаптивними стратегіями ($r = –0.33$; $p < .05$), що підтверджує тенденцію до зниження конструктивності комунікації в умовах ревнісного напруження.

Важливим результатом є виявлення системного зв'язку між рівнем рефлексивності та всіма основними показниками ревнощів. Негативні кореляції з когнітивними ($r = –0.36$; $p < .05$), емоційними ($r = –0.41$; $p < .01$) та поведінковими ревнощами ($r = –0.38$; $p < .05$) свідчать, що вищий рівень

здатності до самоспостереження та аналізу власних переживань зменшує інтенсивність ревнісних проявів. Це вказує на потенційну роль рефлексивності як психологічного буфера, що пом’якшує деструктивний вплив ревнощів на поведінку та емоційний стан.

Також встановлено, що рефлексивність позитивно пов’язана з адаптивними комунікативними стратегіями ($r = 0.52$; $p < .01$) та негативно — з деструктивними ($r = –0.49$; $p < .01$). Це дозволяє припустити, що рефлексивні особи частіше обирають діалог, відкритість і конструктивне обговорення проблем, а не звинувачення, контроль чи уникнення. Отже, здатність до саморефлексії може розглядатися як чинник формування більш здорових і менш конфліктних моделей реагування в ревнісних ситуаціях.

Отримані дані узгоджуються з теоретичними уявленнями про природу ревнощів як комплексного феномену, що включає когнітивні переконання, емоційну динаміку та поведінкові патерни. Водночас результати підкреслюють важливість розвитку рефлексивності як ресурсу, здатного знижувати інтенсивність ревнісних переживань і сприяти переходу від деструктивних реакцій до більш адаптивних форм комунікації.

2.3. Розробка психокорекційної програми подолання ревнощів засобами психодрами

Психодраматична корекційна програма була розроблена на основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, що виявило ключові проблемні зони у переживанні ревнощів: високий рівень емоційної напруги, схильність до деструктивних комунікативних реакцій (звинувачення, контроль, маніпуляція), недостатній рівень саморефлексії та труднощі з конструктивним опрацюванням емоційних станів. Отримані дані підтвердили доцільність застосування психодрами як методу, що поєднує емоційне пропрацювання, розширення усвідомлення та формування нових моделей поведінки.

Психодрама, спираючись на принципи спонтанності, дії «тут і тепер», рольової трансформації й катарсису, забезпечує можливість безпечного проживання ревнісних переживань, усвідомлення їхніх витоків та апробації альтернативних поведінкових стратегій. Саме це зумовило вибір психодраматичного підходу як базового методу корекції.

Метою програми є формування конструктивних способів переживання та реагування на ревність шляхом підвищення рівня саморефлексії, розвитку емоційної регуляції та опанування нових моделей міжособистісної взаємодії.

Основні завдання програми:

1. Усвідомлення індивідуальних тригерів, проявів і механізмів ревнісних переживань.
2. Пропрацювання емоційних станів, пов’язаних із ревнощами (страх втрати, почуття неповноцінності, злість, сором).
3. Дослідження деструктивних комунікативних стратегій та формування альтернативних способів реагування.
4. Розвиток навичок саморефлексії та здатності до внутрішнього діалогу.
5. Формування нових моделей поведінки в ситуаціях ревнощів через психодраматичне моделювання.
6. Підвищення здатності до емоційної саморегуляції та відновлення почуття психологічної безпеки у стосунках.

Принципи реалізації програми:

- Принцип дії — робота не лише з розповіддю, а й через драматизацію.
- Принцип «тут і тепер» — фокус на актуальних переживаннях.
- Принцип спонтанності й творчої імпровізації.
- Принцип безпеки — забезпечення стабільного групового контейнера.
- Принцип рефлексивності — інтеграція нового досвіду через обговорення, шерінг, осмислення.

Структура програми: програма складається з 8 занять тривалістю 90–120 хвилин і проводиться в малих групах (8–12 учасників). Така структура забезпечує можливість достатньо глибокої індивідуальної роботи, збереження конфіденційності та формування групової підтримки.

Програма містить три послідовні етапи:

Етап І. Діагностично-орієнтаційний (1–2 заняття)

Заняття 1. Формування групового простору та усвідомлення феномену ревнощів

Цілі:

- встановлення довірливого клімату,
- усвідомлення власних уявлень про ревнощі,
- попередня діагностика тригерів.

Психодраматичні техніки:

- соціометрія (виявлення групових відносин),
- «лінія життя ревнощів» — розташування значущих подій у просторі.

Очікуваний результат: усвідомлення перших емоційних коренів ревнощів.

Заняття 2. Дослідження когнітивних схем ревнощів

Фокус: ідентифікація переконань, що підтримують ревність.

Техніки:

- рольова розмова з власними думками,
- техніка «порожнього стільця».

Результат: виявлення ірраціональних переконань («я недостатньо цінний», «мене можуть легко покинути» тощо).

Етап ІІ. Емоційно-катарсичний (3–5 заняття)

Заняття 3. Пропрацювання емоційних компонентів ревнощів

Фокус: дослідження страхів, образ, сорому, гніву.

Техніки:

- дублювання (озвучення несвідомих почуттів),

– «дзеркало» (відображення поведінки учасника),

– сценічне моделювання ситуації ревнощів.

Результат: зниження емоційної напруги, усвідомлення інтенсивності переживань.

Заняття 4. Внутрішній конфлікт і рольова структура ревнощів

Фокус: розмежування різних частин «Я», що формують ревність (кривджене, контролююче, раниме).

Техніки:

– рольова реконструкція,

– техніка «три стільці» (внутрішній діалог).

Результат: інтеграція суперечливих частин особистості.

Заняття 5. Виявлення деструктивних комунікативних реакцій

Фокус: як ревнощі проявляються у поведінці.

Техніки:

– моделювання типових сцен,

– альтернативні сценарії взаємодії,

– рольова інверсія (обмін ролями).

Результат: переживання ситуації з позиції партнера, зменшення імпульсивності.

Етап ІІІ. Інтеграційно-трансформаційний (6–8 заняття)

Заняття 6. Формування конструктивних стратегій реагування

Фокус: навчання адаптивній комунікації.

Техніки:

– інсценізація «конструктивного діалогу»,

– тренування навичок «Я-повідомлень».

Результат: формування моделей, що знижують конфліктність.

Заняття 7. Зміцнення саморефлексії як ресурсу

Фокус: вміння аналізувати свої емоції до, під час і після ситуації ревнощів.

Техніки:

- психодраматичні метафори,
- зустріч із «Мудрим Я» (рольова конструкція).

Результат: закріплення здатності зупиняти автоматичні реакції.

Заняття 8. Завершення програми. Інтеграція досвіду

Фокус: усвідомлення зростання, підсумок інсайтів.

Техніки:

- монодрама «я тоді — я тепер»,
- груповий шерінг,
- символічний ритуал завершення.

Результат: формування внутрішнього відчуття контролю, завершеності, ресурсу.

Очікувані результати впровадження програми:

- зменшити інтенсивність емоційних і поведінкових компонентів ревнощів,
- підвищити рівень саморефлексії,
- знизити частоту деструктивних комунікативних реакцій,
- посилити здатність до емоційної саморегуляції,
- сформувати навички конструктивного обговорення труднощів у стосунках,
- розширити репертуар рольової поведінки,
- зміцнити внутрішнє відчуття цінності та безпеки.

ВИСНОВКИ

1. Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що ревнощі є багатовимірним психологічним феноменом, який формується на межі емоційних, когнітивних та соціально-психологічних чинників. Ревнісні переживання завжди пов’язані зі страхом втрати значущих взаємин, зниженням самооцінки, появою тривожних фантазій та деструктивних реакцій, що зумовлює їхній істотний вплив на міжособистісну взаємодію.

2. Встановлено, що природа ревнощів зумовлена поєднанням індивідуальних особистісних особливостей (емоційна нестійкість, ригідні переконання, тип прив’язаності), соціокультурних норм і попереднього досвіду взаємин. Багатовимірні моделі ревнощів дозволяють розглядати їх як структуру, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які можуть проявлятися як у межах норми, так і набувати руйнівного характеру.

3. Аналіз психотерапевтичних підходів показав, що ефективне подолання ревнощів вимагає комплексної роботи, спрямованої на зміну мислення, розвиток емоційної регуляції та формування більш зрілих моделей комунікації. Психодрама посідає особливе місце серед методів корекції, оскільки дозволяє інтегрувати емоційне проживання, рефлексію та моделювання нових способів поведінки.

4. Виявлено, що психодраматичне моделювання ситуацій ревнощів забезпечує глибоке усвідомлення внутрішніх конфліктів, автоматизованих реакцій і нереалістичних очікувань. Застосування технік рольової інверсії, дублювання та «дзеркала» сприяє розвитку емпатії, зниженню емоційної напруги та формуванню конструктивних способів поведінки, що робить психодраму ефективним інструментом трансформації ревнісних переживань.

5. Емпіричне дослідження підтвердило багатовимірність феномену ревнощів та його зв’язок із комунікативними реакціями і рівнем саморефлексії. Встановлено, що високі емоційні ревнощі супроводжуються

імпульсивністю, контролюючою та агресивною поведінкою. Водночас високий рівень рефлексивності асоційований із конструктивними стратегіями взаємодії. Значущі кореляційні зв’язки вказують на модераторну роль рефлексивності у регуляції ревнісних переживань.

6. Розроблена психодраматична програма подолання ревнощів відповідає виявленим закономірностям і може бути рекомендована для практичного застосування. Вона спрямована на розвиток саморефлексії, емоційної регуляції, здатності до відкритого діалогу та формування нових, адаптивних моделей комунікативної взаємодії. Психодрама постає як ефективний метод довготривалої трансформації ревнісних переживань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Наука жити / пер. с англ. Київ : Port-Royal, 1997. 34 с.
2. Боднарчук Є. В. Ревнощі як мотив вчинення злочинів проти життя та здоров'я особи. *Питання боротьби зі злочинністю*. ДФС України, 2019. С. 249–258.
3. Братченко І. В. Роль психодрами в подоланні особистісних криз: досвід української практики. *Психотерапія у діалозі культур*, 2021. № 3. С. 109–118. URL : https://psychotherapy-dialogue.com.ua
4. Варій М. Й. Загальна психологія : навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. Київ, 2007. 968 с.
5. Вічалковська Н.К. Техніки психодрами в психокорекційній роботі : методичні рекомендації. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2018. 17 с.
6. Вознесенська О. Л. Ранні порушення прив'язаності як чинники формування ревнощів. *Соціальна психологія*, 2020. № 2. С. 55–64. URL : https://socialpsychology.kiev.ua
7. Волкова А. II. Досвід дослідження подружньої невірності. *Записки психології*. 1989.№2. С. 98-102.
8. Горні К. Невротична особистість нашого часу (The Neurotic Personality of our Time), 1937. / пер. з англ. Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. 186 с.
9. Данилова Т. Н. Особистість, схильна до ревнощів: деякі аспекти проблеми. *Соціальна психологія*. Вип. 2, 2007. С. 87-92.
10. Дідур С. В. Емоційні регулятори ревнісної поведінки в дорослому віці. *Психологічний часопис*, 2020, № 2. С. 76–84. URL : https://psychjurnal.com.ua
11. Журавльова Л. П. Психологічні чинники ревнощів у подружніх стосунках. *Актуальні проблеми психології*, 2018, Т. 4(12). С. 45–52. URL : https://appsychology.org.ua

12. Зарічна Н. М. Феномен довіри у романтичних стосунках: когнітивні та емоційні регулятори. *Вісник НАПН України. Психологія*, 2016, № 1. С. 144–152. URL : https://naps.gov.ua

13. Зелінська О. М. Психодрама як метод реконструкції емоційних станів дорослої особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 2022, № 1. С. 141–147. URL : https://odop.org.ua

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

15. Каминін М.І. Теоретичний аналіз феномену ревнощів з позицій сучасної психології. С. 142-149. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2015. № 3. URL : http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/3997/1/Kamynin.pdf

16. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич : Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, 2015. 78 с.

17. Карпенко З. С. Гуманістично-екзистенційний підхід у психотерапії: сучасні інтерпретації. Львів : Видавництво УКУ, 2018. 214 с.

18. 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.

19. Кочарян А. С. Емоційно-фокусована терапія подружніх пар: сучасний погляд на корекцію емоційної близькості. *Психологія і суспільство*, 2021, №1, С. 89–98.

20. Кочюба Ю. М. Системний підхід у сімейній терапії: теорія та практика взаємин. *Психологічні перспективи*, 2020, №35. С. 122–135.

21. Кошова І.В. Робота з темою образи в психодраматичній групі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. Вип. 1, 2022. С. 18-25. DOI : 10.32999/ksu2312-3206/2022-1-3

22. Кузенко Г. М. Соціокультурний аспект у комунікативній ситуації ревнощів. *Новітня філологія*. 2007. № 8 (28). С. 130-135. URL : http://lib.chdu.edu.ua/pdf/novitfilolog/20/4.pdf

23. Кучманик І. М. Почуття ревнощів як об'єкт психологічного аналізу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2024. Серія : Психологія. Вип. 2. С. 63-66. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.12

24. 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.

25. Лемещенко О. Ю. Когнітивні викривлення в оцінці поведінки партнера: чинники та наслідки. *Проблеми сучасної психології*, 2021, № 3. С. 213–222. URL : https://pmpsy-journal.kpnu.edu.ua

26. Литвиненко Л. С. Психодрама як метод глибинної психотерапії: можливості застосування в роботі з подружніми конфліктами. *Практична психологія та соціальна робота*, 2019, №4. С. 45–52.

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

28. Максимова Н. Ю Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.

29. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування: теорія і практика. Київ : Каравела, 2021. 224 с.

30. Мельник О. В. Психологія подружніх стосунків : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 268 с.

31. Муляр О. О. Соціальне віддзеркалення в психодрамі як засіб розвитку саморефлексії. *Психологічні перспективи*, 2022, № 40. С. 67–75. URL : https://psychperspectives.com.ua

32. Некіз Т.А. Потенціал психодрами у вирішенні конфліктів у студенському віці. *Актуальні проблеми психології*. Том XI. Вип. 14.С. 100-108. URL : http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i14/12.pdf

33. Петяк О. В. Дослідження особливостей взаємозв'язку ревнощів та агресії у шлюбних партнерів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019, № 3, Т. 1. С. 148–152.

34. Петяк О. В. Поведінкові реакції ревнивців та особливості психокорекції ревнощів у шлюбних партнерів. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія : Педагогіка. Психологія. Харків : НАУ, 2020. Вип. 3 (1). С. 148–152.

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

36. Подтабачна К. Психологічні особливості прояву ревнощів у міжособистісних стосунках. *Студентський науковий вісник*. 2012. № 30. С. 30-33. URL : https://surl.li/pnngya

37. Потапчук Є. М. Особливості психологічного консультування ревнивців / Є. М. Потапчук, Н. Д. Потапчук. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Серія 12 : Психологічні науки, Вип. 2 (47). С. 233-239

38. Простомолотов В. Ф., Простомолотова А. І. 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

39. Психодрама терапія. *Простір психологів*. URL : https://psyhology.space/psypedia-post/psyhodrama/

40. Психодрама. *Holdyou*. URL : https://holdyou.net/page/psihodrama

41. Психодрама. URL : https://surl.lt/qhlzxz

42. Психологія ревнивця : довідник сімейного психолога / Є. М. Потапчук. Хмельницький : Поліграфіст, 2015. 40 с.

43. Ревнощі в сім'ї: типи і методи боротьби. URL : https://www.dobrenok.com/ua/news/7108-revnoschi-v-sim-yi-tipi-i-metodi borotbi.html.

44. Ревнощі як одна з причин подружніх конфліктів. *Stud.com.ua*. URL : https://surl.li/fazpqo

45. Руденко К. С. Групова психотерапія ревнісних переживань: досвід українських практик. *Практикуючий психолог*, 2020, № 7–8. С. 55–60. URL : https://praktpsychologist.in.ua

46. Синельникова Н. В. Рольова інверсія як техніка усвідомлення внутрішніх конфліктів у психодрамі. *Психологія і суспільство*, 2017, № 4, с. 102–110. URL: https://psysociety.com.ua

47. Солодчук С. Є. Сімейне консультування як вид психологічної допомоги сім'ї. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. №4 (6). 2007. URL : https://ap.uu.edu.ua/article/305

48. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах та за межами буденності. Київ : Либідь, 2019. 312 с.

49. Тихонова Л. М. Психологічний аналіз імпульсивних реакцій у структурі ревнощів. *Український психологічний журнал,* 2020, № 3. С. 83–92. URL : https://upj.apsu.org.ua

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

51. Федоренко Р.П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 332 с. URL : https://surl.li/lqjzxs

52. 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.

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

54. Фройд З. Вступ до психоаналізу / переклад з німецької : Петро Таращук. Київ : Основи, 1998. 709 с.

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

56. Ханукаєв Г., Домніч С. Метод психодрами у груповому форматі: досвід застосування та аналітичний огляд : з*бірник наукових праць «SCIENTIA»* , (27 червня 2025 р.; Амстердам, Нідерланди). 2025. С. 119–125. URL : https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/2721

57. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс : навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2005. 656 с.

58. Чіпак У. Еротично-танатологічний концепт у повісті «Ревнощі і медицина» Міхала Хороманського. *Київські полоністичні студії*. Київ, 2012. Т. 19. С. 307–319

59. Чорна І. В. Психодраматичні техніки у корекції деструктивних емоцій. Київ : Інститут психології, 2020. 156 с.

60. Чудаєва Н.В., Шулдик Г.О. Психодрама: курс лекцій : навч. посіб. / Вид. 2-ге, переробл. і доповн. МОН України, Уманський держ.пед.у-тет імені Павла Тичини, Ф-тет соціальної та психологічної освіти, К-дра психології. Умань : Візаві. 2020. 158 с.

61. Шевченко Н. Ф., Пріт В. І. Психологічні передумови прояву ревнощів як феномену подружнього життя. *Наукові записки.* Серія : Психологія. Вип. 2, 2024. С. 128–135. DOI : https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-19

62. Шинкаренко І. Особливості впливу ревнощів на конфлікти в сім'ї. *Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ*. Вип. 1, 2024. С. 276–282. DOI : https://doi.org/10.31733/2078-3566-2023-5-276-282

63. Шулдик Г.О., Шулдик А.В. Діагностика та корекція особистісних проблем майбутніх психологів методом психодрами. *Габітус*. Вип. 36, 2022. С. 243–249. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_36_42

64. Яблонська Т.М., Охгич У.А. Психологічні предиктори ревнощів у партнерських стосунках. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. Том 36 (75) № 2 2025. С. 142-251. DOI : https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/21

65. Яценко Т. С. Глибинна психологія у практиці консультування: теорія і методика. Київ : Педагогічна думка, 2019. 312 с. URL : https://pedagogybooks.in.ua

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

67. Pfeiffer S. M., Wong P. T. Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1989. Vol. 6(2), P. 181–196. DOI : https://doi.org/10.1177/026540758900600203

68. White G.L. Some correlates of romantic jealousy. *Journal of Personality*. 1981. Vol. 49. P. 129–145. DOI : https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1981.tb00733.x