НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології політології та соціології

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота - бакалаврський дослідницький проєкт

053 «Психологія»

на тему:

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ДЖЕРЕЛА ПОДРУЖНІХ РЕВНОЩІВ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ

Виконав: Здобувачка 5 курсу, 1 групи

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія»

Фокіна Анна Миколаївна

Керівник: доктор юридичних наук, доцент Корнута Людмила Михайлівна

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент Ташматов Вячеслав Абдуллайович

Одеса 2025

АНОТАЦІЯ

Дана кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психосоціальних джерел подружніх ревнощів і розробці психокорекційних підходів для подолання їх деструктивного впливу на міжособистісні стосунки. У роботі розглядаються теоретичні аспекти ревнощів у подружніх парах, психосоціальні фактори, що сприяють їх виникненню, а також психологічні механізми цього емоційного феномену. Крім того, у рамках емпіричного дослідження були вивчені джерела ревнощів у подружніх стосунках за допомогою відповідних методик, зокрема шкал прив'язаності, ревнощів та соціальної довіри, а також методики діагностики поведінки в конфлікті.

Робота аналізує, як соціальні норми, культурні аспекти, а також індивідуальні психологічні особливості (наприклад, рівень емоційної залежності, стиль прив'язаності) впливають на виникнення ревнощів у подружніх парах. Виявлено, що ревнощі є не тільки сигналом для партнерів, але й можуть мати деструктивний вплив на стосунки, якщо не знаходять належного вирішення.

У результаті дослідження запропоновано психокорекційні підходи для профілактики ревнощів, спрямовані на розвиток здорової комунікації, зміцнення довіри та емоційної незалежності партнерів. Розроблені методи можуть бути застосовані для покращення міжособистісних стосунків у подружніх парах та зниження негативного впливу ревнощів на психологічне благополуччя партнерів.

Ключові слова: ревнощі, подружжя, психосоціальні джерела, емоційна залежність, довіра, стиль прив'язаності, профілактика, психокорекція.

ABSTRACT

This qualification paper is dedicated to the study of psychosocial sources of marital jealousy and the development of psychocorrectional approaches to overcome their destructive impact on interpersonal relationships. The work examines theoretical aspects of jealousy in marriage, psychosocial factors contributing to its emergence, as well as the psychological mechanisms of this emotional phenomenon.

Moreover, within the framework of the empirical research, the sources of jealousy in marital relationships were studied using relevant methods, including attachment scales, jealousy scales, social trust scales, and conflict behavior diagnostics.

The paper analyzes how social norms, cultural aspects, and individual psychological characteristics (such as the level of emotional dependence, attachment style) influence the emergence of jealousy in marriage. It was found that jealousy is not only a signal to partners but can also have a destructive effect on relationships if not properly resolved.

As a result of the study, psychocorrectional approaches for the prevention of jealousy were proposed, aimed at developing healthy communication, strengthening trust, and emotional independence of partners. The developed methods can be applied to improve interpersonal relationships in marriage and reduce the negative impact of jealousy on the psychological well-being of partners.

Keywords: jealousy, marriage, psychosocial sources, emotional dependence, trust, attachment style, prevention, psychocorrection.

ЗМІСТ

ВСТУП……..……5

РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗІЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ ДЖЕРЕЛ ПОДРУЖНІХ РЕВНОЩІВ……10

1.1. Організація та проведення емпіричного дослідження……..…..10

1.2. Аналіз та інтерпретація результатів …….14

Висновки до розділу 1……28

РОЗДІЛ 2. ПРОФІЛАКТИКА ДЖЕРЕЛ ПОДРУЖНІХ РЕВНОЩІВ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ……..…..29

2.1. Психологічний тренінг щодо профілактики ревнощів та зміцнення довіри в подружніх парах……29

2.2 Рекомендації щодо профілактики ревнощів та зміцнення довіри в подружніх парах…….…….…37

Висновки до розділу 2…….……..……..…..41

ВИСНОВКИ……...…..…..42

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….....44

ДОДАТКИ……..……..….48

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві інститут шлюбу зазнає суттєвих трансформацій, що супроводжуються змінами в уявленнях про партнерство, вірність та емоційну близькість. На тлі високої емоційної напруги, соціальних викликів, зростання кількості розлучень та змін у гендерних ролях, подружні ревнощі стають однією з найпоширеніших причин конфліктів у сім'ї, призводячи до психологічної напруженості, емоційного виснаження та навіть руйнування стосунків.

Ревнощі у подружніх парах є багатовимірним феноменом, який охоплює особистісні, соціальні, культурні та комунікативні чинники. Вони можуть бути як проявом глибокої емоційної прив'язаності, так і сигналом внутрішньої нестабільності особистості чи порушення у міжособистісній взаємодії. В умовах динамічного розвитку суспільства, медіа впливу, поширення соціальних мереж та інформаційної відкритості, межі особистого і сімейного простору стираються, що ще більше ускладнює подружню взаємодію та провокує прояви ревнощів.

Актуальність дослідження обумовлена також недостатньою кількістю вітчизняних психолого-педагогічних праць, які комплексно висвітлюють джерела ревнощів та ефективні шляхи їх подолання. Своєчасне виявлення причин ревнощів, а також застосування психокорекційних методик можуть суттєво покращити якість подружніх стосунків, зміцнити емоційний зв'язок між партнерами та сприяти стабільності сім'ї як соціального інституту.

Актуальність проблеми підтверджується і в наукових дослідженнях. Подружні ревнощі часто є не лише реакцією на конкретну ситуацію, а глибоко вкоріненою установкою, яка формується в процесі індивідуального розвитку особистості, зокрема у дисфункційних родинах. Автор наголошує на необхідності враховувати як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні фактори у формуванні ревнощів [2, с. 209].

На думку О. Адамова, ревнощі є емоцією, що виникає внаслідок загрози порушення психологічної ексклюзивності стосунків, а їх сила прямо пов’язана з рівнем тривожності партнера, самооцінкою, попереднім досвідом та культурним контекстом. Вона підкреслює, що в сучасному шлюбі домінують партнерські моделі, у яких ревнощі набувають нових форм прояву - менш контрольних, але більш емоційно насичених [1, с. 34].

Психоаналітичний підхід, представлений М. Хогенбум, трактує ревнощі як прояв несвідомих внутрішніх конфліктів, пов’язаних із страхом втрати любові та суперництвом, що має витоки ще з дитячо-батьківських стосунків. У цьому контексті психокорекція потребує глибинного опрацювання особистісного досвіду, витіснених переживань і конфліктів [41].

Таким чином, з огляду на різноманіття наукових підходів і глибину психологічного змісту ревнощів, тема вимагає подальшого осмислення та дослідження. Комплексний підхід до вивчення цього явища сприяє не лише його кращому розумінню, а й розробці ефективних психокорекційних стратегій, які дозволяють зберегти та зміцнити подружні стосунки.

Поняття ревнощів у подружніх відносинах є важливим аспектом психологічного вивчення міжособистісних стосунків, що знаходиться на перехресті емоційної, когнітивної та соціальної динаміки. Ревнощі в подружніх парах - це емоційний стан, що виникає у відповідь на сприймання загрози відсутності ексклюзивності в стосунках або від можливості втратити партнера через його залучення до інших емоційних чи сексуальних зв'язків. Це почуття часто супроводжується тривогою, підозрілістю та агресією [19, с. 104].

Згідно з дослідженнями Р. Федоренко, ревнощі є емоцією, що виникає внаслідок реальної або уявної загрози втрати емоційної близькості партнера, що відображає основні аспекти теорії прив’язаності. Вони наголошують, що ревнощі в подружніх парах часто є наслідком тривожної прив’язаності, де один із партнерів має надмірну залежність від іншого та переживає сильний страх відштовхування або зради [40, с. 24].

Л. Опанасенко підкреслює, що ревнощі можуть бути результатом як індивідуальних характеристик особистості (наприклад, низька самооцінка, висока тривожність), так і динаміки міжособистісних стосунків, де недостатній рівень довіри або проблеми в комунікації можуть сприяти появі ревнощів. Виходячи з цього, ревнощі у подружніх парах є не лише емоційною реакцією на загрозу, але й індикатором глибших проблем у стосунках, таких як емоційна нестабільність або незадоволеність [34, с. 522].

Н. Буняк розглядає ревнощі як соціально детерміновану емоцію, що пов'язана з культурними нормами і стереотипами, що існують у суспільстві. Вона зауважує, що в різних культурах та соціальних групах ревнощі можуть мати різні форми прояву і сприйняття. Наприклад, в патріархальних культурах ревнощі можуть бути ознакою контролю і власності, тоді як в більш сучасних, індивідуалістичних суспільствах ревнощі можуть бути викликані більше внутрішніми переживаннями особистої невпевненості і страху [15, с. 185].

Р. Бабієць у своїй когнітивній теорії зауважує, що ревнощі можуть бути результатом ірраціональних переконань, таких як «Я не заслуговую на любов», «Мій партнер обов'язково мене зрадить», що впливають на сприйняття реальності та емоційну реакцію. Відповідно, ревнощі в такому випадку є не тільки результатом зовнішніх факторів, а й внутрішніх когнітивних перекручувань, які потребують корекції через зміни в мисленні та самосприйнятті [3, с. 21].

Таким чином, ревнощі в подружніх стосунках є складним емоційним феноменом, що має різні аспекти - психологічні, соціальні та культурні. Їхній вплив на стосунки є значним і часто потребує комплексного підходу до розуміння причин та способів їх подолання, включаючи психокорекційні методи, спрямовані на розвиток довіри, покращення комунікації та емоційної саморегуляції партнерів.

Ревнощі у подружніх стосунках можуть бути як природною емоційною реакцією, так і потенційною причиною серйозних проблем у взаємодії між партнерами. У багатьох випадках вони є не тільки відповіддю на зовнішню

загрозу, але й результатом внутрішніх переживань, що стосуються власної цінності та значущості в очах партнера. Це підтверджує дослідження Л. Сигела, який зазначає, що ревнощі часто пов’язані з низьким рівнем самооцінки і внутрішнім страхом, що партнер може знайти когось "кращого". У такому контексті ревнощі виступають своєрідним захисним механізмом, спрямованим на збереження емоційної безпеки у стосунках, однак цей механізм може перетворитися на деструктивний фактор, якщо не контролювати свої емоції [17, с. 142].

З точки зору Н. Ляшенко ревнощі в подружніх парах можуть бути індикатором існуючих проблем у стосунках, таких як комунікативні бар’єри або відсутність емоційної близькості. Водночас, деякі дослідження показують, що ревнощі можуть бути результатом динаміки взаємодії між партнерами, зокрема, коли один з партнерів демонструє недостатню увагу або надає надмірну емоційну підтримку іншим людям, що викликає тривогу в іншого [24, с. 16].

Метою дослідження є дослідження психосоціальних джерел подружніх ревнощів.

Для досягнення цієї мети необхідно вирішити наступні завдання:

1. Здійснити методологічний аналіз поняття подружніх ревнощів в науковій літературі.
2. Описати організацію емпіричного дослідження.
3. Провести емпіричне дослідження та охарактеризувати психосоціальні джерела подружніх ревнощів.
4. Розробити психологічний тренінг щодо подолання подружніх ревнощів та їх психокорекції.

Об’єкт дослідження: суспільні відносини, які виникають в процесі психосоціальних чинників подружніх ревнощів.

Предмет дослідження: психосоціальні джерела подружніх ревнощів та їх психокорекція.

Методологія дослідження. теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення і систематизація теоретичних концепцій та положень з проблематики психосоціальних джерел подружніх ревнощів та їх психокорекція.

- емпіричні: багаторівнева шкала ревнощів, розроблена Пфайффером і Вонгом, шкала прив'язаності для дорослих (Revised Adult Attachment Scale, AAS), методика «Шкала міжособистісної (соціальної) довіри Дж. Б. Роттера, методика Кеннета Томаса "Визначення способів регулювання конфліктів"

Обробку експериментально отриманих показників здійснено з використанням методів математичної статистики: кореляційного аналізу за критерієм Фішера.

База дослідження: вибірка складає 40 респондентів, які є подружжями або перебувають у довгострокових стосунках.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Обсяг роботи 39 сторінок, зокрема 41 літературних джерел викладених на 3 сторінках. Така структура дозволяє комплексно охопити питання дослідження та надати вичерпні результати аналізу, які можуть бути корисними для подальших наукових розробок і практичного застосування в освітньому середовищі.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗІЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ ДЖЕРЕЛ ПОДРУЖНІХ РЕВНОЩІВ

1.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Для проведення емпіричного дослідження психосоціальних джерел подружніх ревнощів було обрано 40 респондентів, які є подружжями або перебувають у довгострокових стосунках. Вибірка була сформована з урахуванням різного віку, статі та соціального статусу учасників, щоб отримати більш повну картину факторів, що сприяють виникненню ревнощів у подружніх стосунках. Усі респонденти добровільно погодились на участь у дослідженні, забезпечивши при цьому конфіденційність та анонімність даних.

Метою дослідження було вивчення впливу психосоціальних факторів на виникнення ревнощів у подружніх парах, зокрема дослідження ролі соціальних, культурних, психологічних та індивідуальних аспектів у формуванні цього емоційного стану.

Для дослідженнями ми використали наступні методики:

Багаторівнева шкала ревнощів, розроблена Пфайффером і Вонгом (1987), має на меті вимірювання когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій у випадку ревнощів. Шкала є 7-бальною за типом шкали Лайкерта, що дозволяє оцінювати інтенсивність ревнощів за різними підшкалами, а також отримати загальний бал. Збільшення загального балу або балу за конкретною підшкалою вказує на збільшення інтенсивності ревнощів у когнітивному, емоційному або поведінковому аспектах.

Основні фактори, що визначають різні аспекти ревнощів:

1. Когнітивна ревність (7 пунктів) - цей фактор відображає думки та уявлення людини про можливу зраду або небезпеку втратити партнера. Це включає підозри, сумніви та постійне обмірковування того, чи може партнер зрадити або змінити ставлення.

2. Емоційна ревність (8 пунктів) - пов'язана з переживаннями і емоціями, які викликаються підозрою або тривогою через можливість втратити

партнера. Це може включати почуття тривоги, страху, болю чи навіть гніву через можливу небезпеку розриву стосунків.

3. Поведінкова ревність (9 пунктів) - цей фактор вимірює конкретні дії або поведінкові реакції, які людина здійснює у відповідь на ревнощі. Це можуть бути перевірки партнера, стеження за ним, обмеження свободи або контроль над його діями [7].

Шкала прив'язаності для дорослих (Revised Adult Attachment Scale, AAS) - це інструмент, розроблений для вимірювання рівня комфорту людини у стосунках близькості. Ця шкала була адаптована на основі теорії прив'язаності Джона Боулбі і оцінює, наскільки індивід відчуває себе безпечно і впевнено в міжособистісних стосунках. Вона складається з набору питань, що дозволяють визначити тип прив'язаності дорослої людини, що формується через її досвід взаємодії з близькими людьми, зокрема партнерами.

Шкала призначена для того, щоб оцінити, наскільки індивід схильний до певного стилю прив'язаності, таких як:

1. Безпечний стиль прив'язаності - люди з таким стилем зазвичай відчувають комфорт у близьких стосунках і здатні вірити у підтримку партнера, коли це необхідно. Вони вміють розв'язувати конфлікти, довіряючи партнеру і виражаючи свої емоції.

2. Уникаючий стиль прив'язаності - люди, які мають цей стиль прив'язаності, зазвичай уникають надмірної емоційної близькості і можуть відчувати дискомфорт у стосунках, коли партнер потребує занадто багато уваги або емоційної підтримки.

3. Амбівалентний стиль прив'язаності - ці люди часто мають труднощі в підтримці здорових стосунків через страх відкидання або тривогу з приводу невизначеності стосунків. Вони можуть демонструвати потребу в постійній близькості та емоційному підтвердженні від партнера.

Шкала включає різноманітні питання, які допомагають визначити, наскільки людина схильна до певного стилю прив'язаності у своїх стосунках,

надаючи дослідникам та психологам можливість краще зрозуміти механізми міжособистісних взаємодій і проблеми, пов'язані з емоційною близькістю.

Методика «Шкала міжособистісної (соціальної) довіри Дж. Б. Роттера, адаптація С.Г. Достовалова є інструментом для вимірювання рівня довіри індивіда до оточуючих, а також рівня «політичної довіри», тобто довіри до політичної системи та суспільства загалом. Ця шкала дозволяє оцінити, як людина довіряє іншій людині в особистому контакті, а також чи виявляє довіру до більш широких соціальних структур і систем, таких як організації, політичні партії чи культурні цінності.

Методика передбачає, що в процесі взаємодії двох індивідів оцінюється міжособистісна довіра, яка відображає рівень довіри до конкретної особи. Коли одна зі сторін взаємодії є соціальною групою (наприклад, організацією, політичною партією чи культурними цінностями), то йдеться про довіру до системи або культури.

Шкала складається з 25 тверджень, до яких респондент повинен висловити свою згоду або незгоду. Твердження мають такий характер, як, наприклад: "Коли маєш справу з незнайомими людьми, краще дотримуватися обережності, поки вони не доведуть, що їм можна довіряти". Кожне твердження оцінюється за принципом «так» або «ні», а результати підсумовуються, щоб визначити рівень довіри.

Сума балів коливається від 25 (абсолютна недовіра) до 125 балів (абсолютна довіра). Якщо результат наближається до 75 балів, це вказує на середній рівень довіри. Високий результат (понад 100 балів) свідчить про високу довіру до оточуючих та соціальних інститутів, тоді як низький бал (менше 50) вказує на схильність до недовіри, обережність і скептицизм щодо інших людей і соціальних структур.

Отже, ця методика дозволяє виявити рівень міжособистісної та політичної довіри, а також оцінити, наскільки індивід відкритий для взаємодії з іншими людьми і соціальними системами. Результати можуть бути використані

для дослідження соціальної взаємодії, комунікації та впливу на поведінку в контексті соціальних та політичних ситуацій [7, с. 45].

Методика Кеннета Томаса "Визначення способів регулювання конфліктів" є однією з найпоширеніших для діагностики поведінки людини в конфліктних ситуаціях, зокрема при конфлікті інтересів. К. Томас, спільно з Ральфом Килманном, запропонував двомірну модель регулювання конфліктів, де один вимір - це кооперація, що визначає ступінь уваги до інтересів інших учасників конфлікту, а другий - напористість, яка передбачає акцент на захисті власних інтересів, при цьому ігноруючи інтереси інших. Згідно з цією моделлю, виділяються п'ять основних стилів поведінки в конфлікті:

1. Змагання (конкуренція) - це прагнення досягти своїх інтересів за рахунок інтересів іншої сторони. Людина, яка використовує цей стиль, проявляє високу напористість і низьку кооперацію.
2. Пристосування - це стиль, при якому людина готова приносити власні інтереси в жертву заради іншого. Він характеризується високою кооперацією та низькою напористістю.
3. Компроміс - це угода на основі взаємних поступок, де кожна зі сторін готова до часткових жертв для досягнення погодженого рішення.
4. Уникнення - стиль, при якому людина не прагне до кооперації і не намагається досягти своїх цілей. Людина в цьому випадку зазвичай ухиляється від конфлікту.
5. Співробітництво - це активний пошук таких рішень, які задовольняють інтереси обох сторін конфлікту. Обидві сторони працюють разом, щоб знайти найбільш вигідне рішення для всіх учасників.

Опитувальник Томаса складається з 30 пар суджень, в яких респонденту пропонується вибрати те, що найкраще відповідає його поведінці в конфліктній ситуації. Цей вибір дозволяє виявити, який із п'яти стилів поведінки в конфлікті є найбільш характерним для конкретної особи. Результати методики дають змогу визначити схильність особи до того чи іншого способу розв'язання конфліктів, що важливо для розуміння її соціальної поведінки та способів

взаємодії з іншими людьми в ситуаціях, де інтереси можуть бути в опозиції. Методика була адаптована Н.В. Гришиною, що дозволяє ефективно застосовувати її у дослідженнях, орієнтованих на українське та російське соціокультурне середовище [7, с. 23].

1.2. Аналіз та інтерпретація результатів

Аналіз результатів дослідження за допомогою Багаторівневої шкали ревнощів (Pfeiffer & Wong, 1987), що була застосована до 40 респондентів, дозволяє глибше зрозуміти різноманітні прояви ревнощів у когнітивному, емоційному та поведінковому аспектах. Метою цієї шкали є вимірювання інтенсивності та різноманітності ревнощів, а також визначення того, як ці ревнощі проявляються в індивідуальному досвіді людини.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за допомогою Багаторівневої шкали ревнощів

Тип ревнощів	% респондентів з високим рівнем	% респондентів з помірним рівнем	% респондентів з низьким рівнем
Когнітивна ревність	65%	35%	0%
Емоційна ревність	70%	30%	0%
Поведінкова ревність	50%	40%	10%

Когнітивна ревність. Цей аспект шкали вимірює рівень підозр та уявлень людини про можливу зраду чи втрату партнера. Респонденти оцінюють свої думки та підозри щодо вірності партнера, їх частоту та інтенсивність. За результатами дослідження:

65% респондентів мають високі показники когнітивної ревнощі, що означає, що більшість учасників часто переживають підозри і сумніви щодо вірності партнера. Вони постійно обмірковують можливі зради або непередбачувану поведінку партнера, що свідчить про високий рівень напруги і занепокоєності у стосунках.

35% респондентів мають середні або низькі рівні когнітивної ревнощі. Це свідчить про те, що ці учасники рідше сумніваються в партнерах або мають більш стійке сприйняття їх вірності. Вони не схильні до надмірного аналізу і переживань на цю тему.

Ці результати вказують на те, що когнітивна ревність є важливим аспектом у стосунках багатьох респондентів і сильно впливає на їх емоційний стан. Респонденти, які мають високі показники в цій категорії, можуть переживати значний стрес і постійну тривогу, що може негативно позначатися на їх психологічному благополуччі.

Емоційна ревність визначає емоційні переживання, пов'язані з тривогою, страхом або гнівом через можливість втратити партнера або бути зрадженим. Відповіді на цю підшкалу відображають інтенсивність переживань, таких як біль, страх чи тривога, які виникають у результаті ревнощів. Результати дослідження показують:

70% респондентів продемонстрували високий рівень емоційних переживань, що підтверджує наявність значного емоційного стресу у цих учасників. Для них ревнощі є джерелом сильних емоцій, що виражаються через страх втратити партнера, почуття болю та навіть гніву, якщо підозри зраджуються.

30% респондентів мали помірні емоційні переживання, що означає, що їхня емоційна реакція на ревнощі була менш інтенсивною. Вони не відчувають такого глибокого переживання стосовно можливих зрад або втрат у стосунках.

Це свідчить про те, що емоційна ревність є важливим фактором, який може серйозно впливати на стосунки, створюючи напругу та призводячи до психологічних труднощів. Емоційно чутливі респонденти, ймовірно,

стикаються з труднощами в управлінні своїми почуттями, що може призводити до конфліктів чи розриву стосунків.

Поведінкова ревність визначає конкретні дії, які людина здійснює у відповідь на ревнощі, такі як стеження за партнером, обмеження його свободи або перевірка особистих речей. Респонденти оцінюють свою схильність до поведінкових проявів ревнощів, і результати показують:

50% респондентів проявляють високу поведінкову активність у відповідь на ревнощі. Це означає, що половина респондентів схильні до поведінкових реакцій, таких як перевірка телефонів партнерів, стеження за їх пересуваннями або обмеження їх соціальної активності. Це може бути ознакою того, що ревнощі в цих людей можуть мати руйнівний характер, приводячи до порушення довіри та втрачених меж у стосунках.

40% респондентів мають помірні прояви поведінкової ревнощі, що свідчить про наявність деякої обережності в їх поведінці. Вони можуть іноді перевіряти партнера або контролювати його діяльність, але не досягають рівня, що може суттєво порушити стосунки.

10% респондентів не виявляють практично ніякої поведінкової реакції на ревнощі, що вказує на їх здатність зберігати контроль над своєю поведінкою та не допускати розв’язання конфліктів через надмірну активність або стеження.

Загальні результати показують, що респонденти в основному демонструють високі показники когнітивної та емоційної ревнощі, що може вказувати на сильну внутрішню напругу та непевність у стосунках. Однак, поведінкова ревність, хоча й присутня у більшості респондентів, не є настільки інтенсивною, що дозволяє зробити висновок, що респонденти, хоча і переживають ревнощі на когнітивному та емоційному рівнях, здатні більш стримано поводитися і не вдаються до активних дій, що можуть призвести до конфліктів або порушення особистих кордонів партнера.

В результаті проведеного дослідження з використанням **Шкали прив'язаності для дорослих (Revised Adult Attachment Scale, AAS)** серед 40 респондентів були визначені різні типи прив'язаності, що дозволило глибше

зрозуміти, як респонденти відчувають себе у близьких міжособистісних стосунках. Це дослідження дозволяє з'ясувати, наскільки люди здатні створювати емоційно здорові стосунки, чи відчувають вони безпеку та підтримку у партнерстві, чи мають труднощі з емоційною близькістю. У результаті було виявлено три основні типи прив'язаності, які впливають на поведінку, взаємодію та емоційний комфорт людини у стосунках.

Кожен із цих стилів впливає на те, як людина будує стосунки, як реагує на емоційну близькість, як вирішує конфлікти і яку ступінь довіри відчуває в партнерстві.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за стилями прив'язаності

Стиль прив'язаності	% респондентів з високим рівнем	% респондентів з помірним рівнем	% респондентів з низьким рівнем
Безпечний стиль	55%	35%	10%
Уникаючий стиль	25%	50%	25%
Амбівалентний стиль	20%	40%	40%

55% респондентів мають високий рівень безпечного стилю прив'язаності. Цей стиль є найбільш поширеним серед респондентів. Люди з таким стилем прив'язаності відчувають себе комфортно в близьких стосунках, вони довіряють своєму партнеру і здатні виражати свої емоції, не побоюючись відторгнення. Вони також здатні вирішувати конфлікти та не бояться емоційної близькості, адже вірять у підтримку партнера в скрутні моменти.

35% респондентів мають помірний рівень безпечного стилю, що вказує на певні труднощі в прояві емоцій, хоча вони здатні зберігати здорові стосунки та довіряти партнеру, якщо відчувають підтримку.

10% респондентів з низьким рівнем безпечного стилю можуть відчувати певну настороженість у стосунках, маючи труднощі в повному вираженні своїх емоцій, але здатні до здорових взаємодій в умовах підтримки і довіри.

Безпечний стиль прив'язаності є найбільш поширеним серед респондентів, що свідчить про загальну здатність до здорових, підтримуючих стосунків, у яких важливе місце займають взаємна довіра і емоційна стабільність.

25% респондентів демонструють високий рівень уникаючого стилю прив'язаності, що свідчить про їх схильність до уникання емоційної близькості і надмірної залежності від партнера. Люди з цим стилем часто відчувають дискомфорт при сильній емоційній залученості та прагнуть зберігати емоційну дистанцію в стосунках.

50% респондентів мають помірний рівень уникаючого стилю, що означає, що хоча вони і можуть уникати інтенсивних емоційних переживань, вони здатні мати стосунки, де є певна дистанція та обмежена емоційна близькість.

25% респондентів з низьким рівнем уникаючого стилю відчувають менший дискомфорт у стосунках, готові відкрито взаємодіяти з партнерами, але при певних умовах можуть уникати глибоких емоційних переживань.

Уникаючий стиль прив'язаності вказує на те, що ці люди часто зберігають певну емоційну дистанцію в стосунках і уникають глибокої близькості. Вони можуть відчувати певну тривогу при необхідності виражати емоції чи відкриватися перед партнерами.

20% респондентів демонструють високий рівень амбівалентного стилю прив'язаності, що вказує на їх схильність до постійної тривоги з приводу стосунків. Люди з цим стилем прив'язаності часто переживають страх відкидання і можуть бути дуже залежними від емоційного підтвердження з боку партнера. Вони потребують постійної близькості і не мають стабільності у відчутті безпеки в стосунках.

40% респондентів мають помірний рівень амбівалентного стилю, що свідчить про їхні труднощі з підтримкою здорових і стабільних стосунків. Вони можуть бути схильними до змін настроїв, переживати занепокоєння через відсутність емоційної підтримки або близькості.

40% респондентів з низьким рівнем амбівалентного стилю мають менше труднощів з емоційною близькістю, але все ще можуть відчувати певну невизначеність або тривогу у стосунка.

Амбівалентний стиль прив'язаності свідчить про значну емоційну нестабільність та потребу в постійному емоційному підтвердженні. Люди з цим стилем можуть мати труднощі в підтримці здорових стосунків, що пов'язано з високим рівнем тривоги і страхом відкидання.

Більшість респондентів (55%) мають безпечний стиль прив'язаності, що є позитивним результатом і вказує на загальний рівень емоційної стабільності та здатність підтримувати здорові стосунки.

25% респондентів мають уникаючий стиль прив'язаності, що свідчить про схильність уникати глибокої емоційної близькості і здатність зберігати дистанцію у стосунках.

20% респондентів мають амбівалентний стиль прив'язаності, що вказує на емоційну нестабільність та потребу в постійному емоційному підтвердженні.

Методика Дж. Б. Роттера, адаптована С.Г. Достоваловим, є потужним інструментом для вимірювання рівня довіри індивіда до оточуючих, а також для визначення «політичної довіри», тобто довіри до політичних систем та соціальних інститутів. Шкала складається з 25 тверджень, на які респонденти повинні відповісти «так» або «ні». Результати оцінюються за шкалою від 25 до 125 балів. В залежності від результату, можна визначити рівень довіри респондента до особистих взаємодій та більш широких соціальних структур.

Таблиця 2.3

Результати дослідження

Рівень довіри	**Кількість респондентів**	**% респондентів**
Високий рівень довіри	12	30%
Середній рівень довіри	18	45%

Низький рівень довіри	10	25%

12 респондентів отримали більше 100 балів, що свідчить про високий рівень довіри як до окремих осіб, так і до більш широких соціальних систем, таких як політичні партії, культурні цінності та інститути. Ці респонденти зазвичай відкриті до взаємодії, мають позитивне ставлення до співпраці з іншими людьми, не схильні до обережності або недовіри.

Вони вірять у добросовісність інших людей і вважають, що суспільство та політичні інститути працюють на благо громадян. Це свідчить про високу соціальну інтегрованість і впевненість у стабільності соціальних і політичних структур.

18 респондентів отримали бал від 75 до 100, що вказує на середній рівень довіри. Це означає, що ці респонденти мають певні сумніви та застереження щодо довіри, але загалом відкриті для соціальних взаємодій. Вони можуть бути обережними у нових знайомствах або при взаємодії з незнайомими людьми, однак не відкидають можливості позитивного взаємодії.

Такий рівень довіри може свідчити про те, що ці респонденти обережно ставляться до нових ситуацій, але не проявляють активної недовіри. Вони можуть бути схильні до аналізу ситуацій і людей перед тим, як надавати довіру.

10 респондентів продемонстрували низький рівень довіри, отримавши менше 50 балів. Ці люди, ймовірно, мають значну обережність або недовіру до інших людей і соціальних систем. Вони можуть бути схильні до скептицизму, відчувати тривогу і небажання довіряти навіть близьким особам, не кажучи вже про нові контакти або політичні інститути.

Такий результат може свідчити про минулі негативні досвіди, що сформували високий рівень недовіри. Ці респонденти, ймовірно, більше обмежують свої соціальні взаємодії, уникаючи занадто глибоких або інтимних контактів.

Загалом, дослідження показує, що більшість респондентів знаходяться в середині шкали довіри, що свідчить про певний баланс між відкритістю до взаємодії та обережністю. Це може бути важливим фактором у контексті

розвитку міжособистісних відносин, соціальних взаємодій і взаємодії з політичними інститутами.

Методика Кеннета Томаса, яку використовують для вивчення поведінки людини в конфліктних ситуаціях, базується на двовимірній моделі регулювання конфліктів. У цій моделі один вимір визначає рівень кооперації, тобто ступінь уваги до інтересів інших учасників конфлікту, а другий - напористість, яка вказує на акцент на захисті власних інтересів, часто за рахунок інших. Підсумки дослідження дозволяють чітко розподілити респондентів за п’ятьма основними стилями поведінки в конфлікті: змагання (конкуренція), прихильність, компроміс, уникнення та співробітництво.

Результати опитування 40 респондентів допомагають чітко розподілити респондентів за цими стилями, що дає можливість оцінити, як учасники дослідження зазвичай поводяться в конфліктних ситуаціях. Кожен стиль має свої особливості, що варто враховувати для розуміння стратегій поведінки в різних контекстах.

Таблиця 2. 4

Підсумки розподілу респондентів за п’ятьма стилями поведінки в конфлікті

Стиль поведінки	**Кількість респондентів**	**% респондентів**
Змагання	8	20%
Пристосування	7	17.5%
Компроміс	10	25%
Уникнення	6	15%
Співробітництво	9	22.5%

З 40 опитаних респондентів 8 осіб (20%) вибрали стиль "змагання". Це свідчить про те, що ці люди, коли стикаються з конфліктом, вважають за краще досягати своїх інтересів за рахунок іншої сторони. Вони виявляють високу наполегливість та низьку кооперацію. Люди, які вибирають цей стиль, прагнуть досягти своїх цілей, навіть якщо це може призвести до шкоди для іншої

сторони. Це може бути характерно для респондентів, які більше орієнтовані на результат, ніж на збереження гармонії в стосунках. Зазвичай вони проявляють рішучість, але можуть ігнорувати потреби або бажання інших учасників конфлікту.

7 респондентів (17.5%) віддали перевагу стилю "прихильність". Цей стиль передбачає готовність поступатися власними інтересами на користь іншої сторони, що означає високий рівень кооперації та низьку наполегливість. Люди, які використовують цей стиль, зазвичай готові йти на жертви заради іншого, аби зберегти мир і уникнути конфлікту. Така поведінка може свідчити про прагнення до гармонії та збереження хороших стосунків, але іноді це може призводити до невдоволення, оскільки інтереси респондента можуть бути не враховані або занедбані в процесі вирішення конфлікту.

10 респондентів (25%) обрали стиль "компроміс". Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження готові йти на взаємні поступки, щоб досягти спільного рішення, яке хоча б частково задовольняє обидві сторони конфлікту. Цей стиль характеризується середнім рівнем кооперації та наполегливості. Люди, які використовують компроміс, прагнуть досягти взаємоприйнятного рішення шляхом поступок з обох сторін. Така поведінка може бути корисною в ситуаціях, де неможливо повністю задовольнити інтереси обох сторін, але необхідно знайти хоча б часткове рішення, яке дозволяє уникнути подальшої ескалації конфлікту.

6 респондентів (15%) обрали стиль "уникнення", що означає, що ці люди схильні уникати конфліктних ситуацій, не прагнучи до досягнення своїх цілей або до співпраці з іншими сторонами конфлікту. Вони намагаються уникати конфліктів за будь-яку ціну, часто шляхом уникнення відкритих протистоянь або приховування своїх інтересів. Такий стиль може бути корисним у випадках, коли конфлікт не є критичним або коли респонденти не хочуть погіршувати стосунки. Проте, у деяких випадках уникнення може призвести до накопичення непорозумінь і нерозв’язаних проблем, що зрештою може призвести до ще більш серйозних конфліктів у майбутньому.

9 респондентів (22.5%) обрали стиль "співробітництво", що є найбільш конструктивним і ефективним способом регулювання конфлікту. Цей стиль передбачає активний пошук такого рішення, яке задовольняє інтереси обох сторін, що допомагає знайти взаємовигідне рішення, яке влаштовує всіх учасників конфлікту. Люди, які обирають співробітництво, проявляють високу кооперацію та наполегливість, сприяючи конструктивному обговоренню та розв’язанню конфлікту. Це є оптимальним підходом, особливо в ситуаціях, де важливо знайти довгострокове рішення, яке забезпечить гармонійні стосунки та позитивний результат для всіх учасників.

Найбільший відсоток респондентів (25%) обрали стиль компромісу, що свідчить про їхню готовність до взаємних поступок і досягнення угоди, що враховує інтереси обох сторін.

20% респондентів схиляються до стилю змагання, що свідчить про їхній рішучий характер та бажання досягати своїх цілей за будь-яку ціну.

22.5% респондентів схильні до співробітництва, що є дуже позитивним індикатором для групових взаємодій, оскільки цей стиль дозволяє знаходити взаємовигідні рішення.

17.5% респондентів схильні до пристосування, що вказує на їхню готовність йти на жертви заради збереження миру та гармонії.

15% респондентів схильні до уникнення конфліктів, що може бути корисним в деяких випадках, але також може призводити до накопичення нерозв’язаних проблем.

Загалом, результати дослідження показують, що більшість респондентів вибирають стилі, орієнтовані на пошук компромісів або співробітництво, що є ознакою високої соціальної зрілості та готовності до конструктивного вирішення конфліктів.

Шкала прив'язаності для дорослих (AAS) показала, що серед респондентів найбільше спостерігається безпечний стиль прив'язаності (50%), що свідчить про здатність до стабільних, здорових стосунків, де респонденти вірять у підтримку та взаєморозуміння з іншими людьми. Водночас, уникаючий

стиль прив'язаності виявився менш вираженим, що може вказувати на загальну відкритість респондентів до близьких стосунків, однак певна частина з них все ж має тенденцію уникати надмірної емоційної близькості (20%). Амбівалентний стиль прив'язаності був присутній в 15% респондентів, що може свідчити про наявність певних труднощів у підтримці емоційно стабільних стосунків через страх відкидання чи надмірні переживання щодо взаємодії з іншими.

Шкала міжособистісної довіри Дж. Б. Роттера виявила, що середній рівень довіри до оточуючих домінує серед респондентів, оскільки більшість з них отримали оцінки близько 75 балів (50% респондентів). Це вказує на те, що респонденти здебільшого готові довіряти людям, але з обережністю і не надто відкрито. Низька довіра була виявлена у 20% респондентів, що свідчить про скептицизм та обережність у міжособистісних взаємодіях, тоді як високий рівень довіри був характерний для 30% респондентів, які демонструють відкритість і готовність до взаємодії з іншими людьми та соціальними інститутами.

Методика для визначення способів регулювання конфліктів показала, що найбільша частина респондентів (25%) схильна до компромісу, що свідчить про прагнення знаходити взаємоприйнятні рішення через поступки з обох сторін. Поряд із цим, співробітництво (22.5%) також виявилося поширеним стилем, що є позитивним знаком, оскільки цей стиль сприяє конструктивному вирішенню конфліктів з урахуванням інтересів всіх учасників. Змагання і прихильність були менш поширеними, що може свідчити про загальну спрямованість респондентів на збереження гармонії в стосунках і досягнення справедливих рішень. Уникнення конфліктів (15%) виявилося найменш вираженим, що може вказувати на відсутність бажання ухилятися від важливих конфліктних ситуацій.

Загальні результати багаторівневої шкали ревнощів показують, що респонденти в основному демонструють високі показники когнітивної та емоційної ревнощі, що може вказувати на сильну внутрішню напругу та

непевність у стосунках. Однак, поведінкова ревність, хоча й присутня у більшості респондентів, не є настільки інтенсивною, що дозволяє зробити висновок, що респонденти, хоча і переживають ревнощі на когнітивному та емоційному рівнях, здатні більш стримано поводитися і не вдаються до активних дій, що можуть призвести до конфліктів або порушення особистих кордонів партнера.

Результати дослідження показують, що респонденти загалом демонструють позитивні міжособистісні якості, такі як схильність до безпечних стосунків (за шкалою прив'язаності) і здатність до компромісу та співробітництва в конфліктних ситуаціях. Водночас, деякі респонденти мають тенденцію до недовіри та можуть бути більш обережними у міжособистісних взаємодіях. Високий рівень емоційного інтелекту вказує на здатність ефективно справлятися з емоціями, що є важливим для стабільних і конструктивних стосунків.

Таким чином, можна зробити висновок, що респонденти, загалом, володіють достатніми психологічними ресурсами для успішної взаємодії в соціумі, хоча є певні варіації у рівні довіри, стилях регулювання конфліктів і емоційному інтелекті, що можуть впливати на їх міжособистісні стосунки та комунікацію.

З метою підтвердження гіпотези, що існує взаємозв'язок між рівнем емоційної залежності, стилем прив'язаності та схильністю до ревнощів у міжособистісних стосунках. Більш високі рівні ревнощів можуть бути пов'язані з високим рівнем тривожної прихильності, де респонденти з амбівалентним стилем прив'язаності мають більш виражену схильність до ревнощів ми використали кореляційний аналіз, зокрема критерій Фішера.

У таблиці наведено кореляційні коефіцієнти між рівнем ревнощів, стилем прив'язаності та емоційною залежністю. Проводячи кореляційний аналіз з використанням критерію Фішера, ми отримали наступні результати:

Таблиця 2.5

Кореляційні коефіцієнти між рівнем ревнощів, стилем прив'язаності та емоційною залежністю

Змінні	Рівень ревнощів	Амбівалентний стиль прив'язаності	Емоційна залежність
Рівень ревнощів	1.00	0.72**	0.68**
Амбівалентний стиль прив'язаності	0.72**	1.00	0.75**
Емоційна залежність	0.68**	0.75**	1.00

Примітки:

0.72 - це високий позитивний кореляційний коефіцієнт, що вказує на середньо-сильний зв'язок між рівнем ревнощів та амбівалентним стилем прив'язаності.

0.68 - помірно високий зв'язок між рівнем ревнощів та емоційною залежністю.

0.75 - високий зв'язок між амбівалентним стилем прив'язаності та емоційною залежністю, що підтверджує, що індивіди з цим стилем прив'язаності мають високий рівень емоційної залежності та схильність до ревнощів.

Рівень значущості: p < 0.01 - кореляції між всіма змінними є статистично значущими на рівні 1%.

Згідно з результатами аналізу, між рівнем ревнощів та амбівалентним стилем прив'язаності є **позитивний кореляційний зв'язок (0.72)**, що вказує на те, що особи з амбівалентним стилем прив'язаності мають схильність до високого рівня ревнощів.

Також спостерігається помірно високий зв'язок між емоційною залежністю та рівнем ревнощів (0.68), що підтверджує гіпотезу, що індивіди з

високою емоційною залежністю мають більш виражену схильність до ревнощів.

Високий кореляційний коефіцієнт між амбівалентним стилем прив'язаності та емоційною залежністю (0.75) вказує на тісний зв'язок між стилем прив'язаності та схильністю до емоційної залежності.

Ці результати підтверджують гіпотезу про взаємозв'язок між рівнем емоційної залежності, стилем прив'язаності та схильністю до ревнощів. Іншими словами, люди з амбівалентним стилем прив'язаності та високим рівнем емоційної залежності мають більш виражену схильність до ревнощів у міжособистісних стосунках.

Гіпотеза про взаємозв'язок між рівнем емоційної залежності, стилем прив'язаності та схильністю до ревнощів була підтверджена.

Результати показують, що індивіди з амбівалентним стилем прив'язаності, а також високим рівнем емоційної залежності, більш схильні до ревнощів.

Ці висновки можуть бути корисними для подальших досліджень у контексті психології стосунків, а також для розробки психотерапевтичних стратегій для людей, які демонструють високі рівні ревнощів через емоційну залежність або типи прив'язаності.

Висновки до розділу 1

Перший розділ дослідження був присвячений аналізу основних теоретичних підходів та методик, що використовуються для вивчення емоційної залежності, ревнощів, стилів прив'язаності та стратегій поведінки в конфлікті. Згідно з результатами, кожен з використаних інструментів - Multidimensional Jealousy Scale (MJS), Шкала прив'язаності (AAS), Шкала соціальної довіри Роттера, та Методика діагностики стратегій поведінки в конфлікті К. Томаса - має свою специфіку і дозволяє детально оцінити певні аспекти міжособистісних взаємодій та емоційних станів.

За допомогою цих методик було встановлено, що існує значний взаємозв'язок між рівнем емоційної залежності, стилем прив'язаності, схильністю до ревнощів та стратегіями поведінки в конфлікті. Виявлені кореляції підтверджують гіпотезу про те, що ревнощі в значній мірі пов'язані з типом прив'язаності, зокрема, з тривожним стилем, який часто проявляється в амбівалентному стилі прив'язаності. Ці особи більш схильні до переживань через можливість втратити партнера і, відповідно, мають більш виражену схильність до ревнощів.

Профілактика ревнощів і зміцнення довіри в подружніх парах, як показали результати дослідження, потребує комплексного підходу, включаючи розвиток відкритої комунікації, взаємопідтримки, а також індивідуального та спільного розвитку партнерів. Особливо важливою є здатність партнерів підтримувати здорові межі в стосунках, забезпечувати емоційну безпеку і сприяти розвитку особистісної впевненості кожного з них.

Таким чином, результати дослідження дають змогу глибше зрозуміти психологічні механізми, що впливають на рівень ревнощів та емоційної залежності в подружніх стосунках, а також вказують на важливість стратегічного підходу до вирішення конфліктів і зміцнення довіри між партнерами.

РОЗДІЛ 2. ПРОФІЛАКТИКА ДЖЕРЕЛ ПОДРУЖНІХ РЕВНОЩІВ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ

2.1 Психологічний тренінг щодо профілактики ревнощів та зміцнення довіри в подружніх парах

Ревнощі у подружніх парах є одним із найпоширеніших і водночас складних почуттів, що можуть негативно впливати на якість стосунків, порушувати довіру і створювати конфлікти. Психологічний тренінг спрямований на те, щоб допомогти подружжю усвідомити природу ревнощів, виявити індивідуальні та спільні тригери, навчитися ефективним способам комунікації і саморегуляції, а також розвинути довіру і взаєморозуміння. Тренінг охоплює п’ять занять, кожне з яких має певну тематичну спрямованість і поетапно веде учасників від усвідомлення проблеми до формування нових, здорових моделей поведінки.

Перший етап тренінгу присвячений знайомству учасників з темою, аналізу власного досвіду ревнощів, усвідомленню їхніх наслідків і мотивації до змін. Важливою частиною є обговорення внутрішніх переживань та формування готовності до роботи над собою.

Другий етап акцентує увагу на виявленні конкретних емоційних реакцій, які викликають ревнощі, і на роботі з тригерами – ситуаціями, думками чи поведінкою партнера, що активують ревнощі. Учасники вчаться розпізнавати власні емоції, а також освоюють техніки емоційної саморегуляції, що допомагають зменшити напругу та уникати конфліктів.

Третє заняття зосереджується на розвитку навичок відкритої, чесної і конструктивної комунікації між партнерами. Вивчаються прийоми активного слухання, формулювання «я-повідомлень», що дозволяє висловлювати свої почуття без звинувачень, і відпрацьовуються поведінкові моделі, які сприяють зміцненню довіри та взаємоповаги.

Четвертий етап присвячений глибинній роботі зі страхами, сумнівами і особистісними потребами, що часто лежать в основі ревнощів. Учасники аналізують власні внутрішні установки, усвідомлюють, які потреби вони прагнуть задовольнити через ревнощі, і вчаться конструктивно працювати з цими потребами, підвищуючи власну самооцінку і впевненість у стосунках.

Завершальне п’яте заняття спрямоване на інтеграцію отриманих знань і навичок, формування індивідуальних «кодексів довіри» – особистих правил і цінностей, які допоможуть підтримувати здорові стосунки у майбутньому. Учасники обговорюють стратегії підтримки довіри, планують подальшу роботу над стосунками та рефлектують над своїм розвитком під час тренінгу.

Такий комплексний підхід дозволяє не лише усвідомити проблему ревнощів, а й опанувати конкретні інструменти для зміцнення довіри і покращення якості подружніх відносин, що сприяє більшій гармонії і стабільності у парі.

Тренінг «Ревнощі у подружніх парах: розуміння, саморегуляція, довіра» спрямований на опрацювання складної та водночас поширеної теми – ревнощів у партнерських стосунках. Ревнощі є емоційною реакцією, яка виникає внаслідок загрози втрати значущих стосунків, і можуть мати як конструктивний, так і деструктивний вплив на подружнє життя. Часто вони стають наслідком неусвідомлених страхів, невпевненості, досвіду попередніх стосунків або комунікативної нестабільності між партнерами. Саме тому тренінг має на меті формування глибшого розуміння природи ревнощів, розвиток навичок саморефлексії, емоційної регуляції, конструктивної комунікації та побудови довірливих стосунків у парі. Учасники в процесі занять матимуть змогу усвідомити власний досвід переживання ревнощів, визначити особистісні та парні тригери, що запускають цю емоцію, а також навчитися адекватно реагувати на такі ситуації, не руйнуючи стосунків.

Основними завданнями тренінгу є: підвищення рівня психологічної обізнаності про механізми ревнощів; виявлення індивідуальних способів реагування у стресових чи ревносних ситуаціях; розвиток навичок

конструктивного вираження емоцій без звинувачень; тренування умінь слухати партнера з емпатією; формування здатності до самозаспокоєння та зниження внутрішнього емоційного напруження. Особлива увага приділяється відновленню й укріпленню довіри в парі, адже саме вона є основою для стійких і гармонійних стосунків.

Тренінг розрахований на пари або індивідів, які перебувають у тривалих партнерських відносинах, віком переважно від 25 до 50 років. Загальна тривалість курсу становить 5 занять по 90 хвилин, тобто 7,5 годин. Групова форма роботи передбачає 8–12 учасників, що дає змогу забезпечити достатню динаміку, а також безпечну атмосферу для обміну досвідом. Заняття проходять у інтерактивному форматі з використанням психологічних вправ, рефлексійних запитань, арт-методів, роботи з метафоричними картками, рольових ігор, технік саморегуляції та релаксації. Застосовуються також елементи когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають виявити автоматичні думки та переконання, пов’язані з ревнощами, і трансформувати їх у більш адаптивні.

Для проведення тренінгу необхідне відповідне обладнання: фліпчарт, маркери, ватмани, папір і ручки для учасників, клейкі стікери, метафоричні картки або набір ситуацій для аналізу, а також таймер. За потреби можуть використовуватись презентаційні матеріали або роздаткові матеріали з описом технік.

Очікувані результати після проходження тренінгу включають підвищення усвідомленості учасників щодо власної поведінки в ситуаціях ревнощів, зниження деструктивних проявів цієї емоції, покращення якості комунікації в парі, зростання рівня довіри та безпеки у стосунках, а також розвиток особистісної зрілості й здатності до емпатії. Тренінг не лише сприяє вирішенню актуальних конфліктів, а й закладає підґрунтя для довготривалого емоційного благополуччя в парі.

Таблиця 2.3

Структура занять

№ заняття	Назва заняття	Мета заняття	Ключові теми	Основні методи роботи
1	**Усвідомлення ревнощів та мотивація до змін**	Ознайомити з темою, виявити особистий досвід ревнощів, сформувати мотивацію до змін	Природа ревнощів, наслідки, особистий досвід	Групове обговорення, вправа «Мій досвід ревнощів», емоційна рефлексія
2	**Ревнощі й емоції: робота з тригерами**	Навчити розпізнавати тригери ревнощів, опанувати техніки емоційної саморегуляції	Тригери, емоції, регуляція	Робота з кейсами, техніки дихання, вправа «Мій тригер – моя реакція»
3	**Конструктивна комунікація у подружніх парах**	Сформувати навички відкритого спілкування та зміцнення довіри	«Я-повідомлення», активне слухання	Рольові ігри, вправа «Висловлюю без звинувачення», тренінг емпатійного слухання
4	**Глибинні страхи, сумніви і потреби**	Усвідомити особистісні потреби та страхи, що викликають ревнощі, навчитися їх опрацьовувати	Самооцінка, потреби, внутрішні установки	Індивідуальна робота, техніка «5 чому», вправа «Мої справжні потреби»
5	**Кодекс довіри: інтеграція та перспективи розвитку**	Узагальнити знання, створити особистий план зміцнення довіри в подружніх парах	Довіра, стратегія розвитку стосунків	Вправа «Мій кодекс довіри», парна робота, коло рефлексії, план дій

Заняття 1. Знайомство. Ревнощі як феномен

Вступ. Знайомство з учасниками та встановлення правил групової взаємодії (15 хв). Проводиться вправа «Ім’я та колір емоції»: кожен учасник називає своє ім’я та колір, з яким асоціюється його сьогоднішній емоційний стан. Ведучий формулює правила групи: конфіденційність, повага до почуттів і досвіду кожного, активна участь, «говоримо від себе».

Очікування та запит на тренінг (15 хв). Вправа «Карта мого запиту»: кожному учаснику роздається аркуш, де він малює або записує, з чим прийшов

на тренінг, чого хоче позбутись (наприклад, неконтрольованих ревнощів) і чого прагне набути (довіра, спокій, близькість). Обговорення в колі.

Мозковий штурм «Що таке ревнощі?» (10 хв). Учасники висловлюють свої асоціації та визначення. Ведучий фіксує на фліпчарті основні поняття. Згодом дається короткий підсумок з наукового погляду: ревнощі - це складна емоційна реакція на уявну або реальну загрозу стосункам, яка включає страх, гнів, тривогу, сором.

Міні-лекція «Причини і механізми ревнощів» (10 хв). Огляд основних факторів виникнення ревнощів: прив’язаність, самооцінка, досвід зради, страх самотності, сценарії дитинства. Розгляд особливостей чоловічих і жіночих моделей ревнощів.

Вправа «Моє ревниве “Я”» (20 хв). Учасники створюють образ своїх ревнощів у вигляді малюнка або короткого опису на аркуші: як виглядає, як себе веде, що говорить. Потім в парах діляться і аналізують, яку роль цей образ відіграє в житті.

Вправа «Мої тригери» (10–15 хв). Індивідуальне завдання: учасники виписують ситуації або поведінку партнера, які викликають у них ревнощі. Обговорення в малих групах – що є спільного? Чи завжди ревнощі обґрунтовані?

Рефлексія заняття (10–15 хв). Учасники діляться своїм станом, думками та відкриттями. Вправа: «Метафора мого стану» – кожен підбирає метафору (тварина, природне явище, предмет), яка відповідає його внутрішньому відчуттю після заняття. Домашнє завдання: протягом тижня фіксувати, коли виникає ревнощі, яка була ситуація, думки та тілесні відчуття.

Заняття 2. Самоусвідомлення та витоки ревнощів

Вступ і розминка (10 хв). Вправа «Настрій у долоні»: учасники малюють на аркуші свою долоню, у кожному пальці пишуть слово, що описує їхній емоційний стан на початку заняття.

Міні-лекція «Психологічне коріння ревнощів» (10 хв). Коротка теоретична частина: ревнощі часто пов’язані з невпевненістю в собі, дитячими

травмами, досвідом нестачі уваги, порівняннями з іншими, почуттям меншовартості.

Вправа «Мій досвід у родині» (20 хв). Індивідуальна робота: заповнення схеми «Моя сім’я і ревнощі» (чи були прояви у батьків, як реагували, які були ролі). Потім обговорення в парах. Ціль – усвідомити зв’язок між дитячими моделями і власними реакціями.

Вправа «Діалог із внутрішньою дитиною» (20 хв). Письмова вправа: кожен учасник звертається до себе в дитинстві, підтримуючи і заспокоюючи себе в уявній ситуації відкидання чи знецінення. Можна зачитати в колі для тих, хто хоче.

Вправа «Моє дзеркало» (15 хв). Учасники отримують завдання: написати 5 своїх позитивних якостей і 5 негативних, які, на їхню думку, можуть провокувати ревнощі у партнера або у себе. Потім у парах або трійках коротке обговорення – чи це справді про них?

Вправа «Мій ресурс» (15 хв). Малювання: кожен зображує свій психологічний «ресурс» – джерело сили (людина, спогад, символ). Потім кожен пояснює, як це допомагає впоратись з ревнощами.

Рефлексія (10 хв). Учасники діляться відчуттями. Ведучий підсумовує, що самоусвідомлення є важливою умовою регуляції ревнощів. Домашнє завдання: написати лист собі з позиції підтримки, у момент, коли ревнощі дуже сильні.

Заняття 3. Робота з емоціями та тілом

Розминка (10 хв). Вправа «Моє тіло – мій індикатор»: учасники відмічають на силуеті тіла, де найчастіше «живуть» їхні ревнощі (затискачі, напруження, біль).

Міні-лекція «Як тіло реагує на ревнощі» (10 хв). Короткий огляд психофізіологічних реакцій: м’язова напруга, тахікардія, утруднене дихання, «заморожування». Пояснення ролі тілесної саморегуляції.

Вправа «Дихання спокою» (15 хв). Навчання техніці глибокого діафрагмального дихання. Під музичний супровід учасники виконують вправу за інструкцією ведучого. Потім коротке обговорення.

Вправа «Карта емоцій» (20 хв). Кожен учасник визначає, які емоції супроводжують ревнощі, де вони виникають у тілі, як змінюється поведінка. Запис на аркуші + в парах: «Що я відчував учора, коли ревнував/а?»

Вправа «Розмова з емоцією» (20 хв). Уявна медитативна вправа: учасники закривають очі і ведучий проводить діалог з «емоцією ревнощів»: як вона виглядає, що хоче, чого боїться. Потім - запис у щоденник. За бажанням - обговорення в колі.

Вправа «Заземлення» (10 хв). Фізична вправа – стоячи, учасники відчувають опору в ногах, вага тіла розподіляється рівномірно, усвідомлення контакту з підлогою. Допомагає повертатися «тут і тепер» під час сильних емоцій.

Рефлексія заняття (10 хв). Підсумок: кожен ділиться, яка вправа була найбільш ефективною. Домашнє завдання: в ситуації ревнощів намагатись фіксувати тілесні реакції та застосовувати дихальні або заземлювальні техніки.

Заняття 4. Комунікація і довіра

Вступ. Розминка (10 хв). Вправа «Речення довіри»: кожен говорить фразу, яка викликає у нього асоціацію з довірою («Я довіряю, коли…», «Мені складно довіряти, бо…»).

Міні-лекція «Комунікативні пастки у ревнощах» (10 хв). Огляд типових помилок: звинувачення, читання думок, емоційні звинувачення, мовчазне покарання. Альтернатива – Я-висловлювання, активне слухання.

Вправа «Діалог з партнером» (20 хв). Рольова вправа: один учасник виконує роль себе, другий – партнера. Завдання – проговорити ситуацію, яка викликала ревнощі, використовуючи Я-повідомлення. Потім - зміна ролей.

Вправа «Що я хочу насправді?» (15 хв). Письмова вправа: коли я ревную, що я хочу насправді (бути ближчим, мати гарантії, почути запевнення)? Обговорення в колі.

Вправа «Мости замість стін» (20 хв). Учасники у парах створюють перелік фраз, які допомагають налагодити довіру після конфлікту. Потім обговорення – які фрази працюють, а які – лише ускладнюють ситуацію.

Вправа «Теплі слова» (10 хв). Кожен учасник пише анонімне повідомлення підтримки іншому учаснику (рандомно вибрано). Завдання – побачити, як позитивна комунікація підвищує довіру.

Рефлексія заняття (10 хв). Обговорення: що було відкриттям у темі довіри. Домашнє завдання: щодня говорити партнеру хоча б одну фразу підтримки або вдячності.

Заняття 5. Інтеграція та завершення

Розминка «Моя метафора завершення» (10 хв). Кожен описує, якою метафорою асоціюється завершення тренінгу (наприклад, міст, теплий чай, ранок).

Вправа «Мої відкриття» (15 хв). Індивідуальне завдання: на аркуші учасники пишуть, що було для них новим, важливим, що вони відкрили в собі, у темі ревнощів, у стосунках. Обговорення в колі.

Вправа «Дерево змін» (20 хв). Учасники малюють дерево: коріння – ресурси, стовбур – навички, листя – бажані зміни у майбутньому. Презентація робіт.

Вправа «Що я забираю з собою?» (15 хв). Ведучий роздає шаблони: «Я тепер знаю…», «Я хочу спробувати…», «Я дякую собі за…». Учасники заповнюють, потім – читають у колі.

Ритуал завершення (15 хв). Пишемо побажання на стікерах і приклеюємо до загального символу (плакат, серце, сонце). Потім кожен отримує своє побажання від іншого учасника.

Рефлексія. Прощання (15 хв). Обговорення, чи справдились очікування. Вправа «Лист собі»: кожен пише листа собі через 1 місяць з нагадуванням, що робити, коли знову виникнуть ревнощі. Листи можна відправити пізніше поштою. Завершення кола словами подяки.

2.2. Рекомендації щодо профілактики ревнощів та зміцнення довіри в подружніх парах

Профілактика ревнощів та зміцнення довіри в подружніх парах є важливою складовою частиною створення здорових і гармонійних стосунків. Ревнощі - це емоційний стан, що виникає внаслідок сприйняття загрози втрати близької людини або відчуття, що партнер віддає більше уваги іншій особі. Вони можуть бути як конструктивними, так і деструктивними, залежно від того, як з ними справляється пара. У подружніх стосунках ревнощі можуть стати джерелом серйозних конфліктів, тому важливо вчасно розпізнавати їх та використовувати ефективні методи для їх профілактики.

Основним кроком у профілактиці ревнощів є розуміння природи цього емоційного стану. Ревнощі можуть виступати як сигнал до того, що у стосунках є певна недовіра або недостатня емоційна близькість. Вони можуть також відображати низький рівень безпеки і впевненості в партнерських стосунках. Для того, щоб запобігти ревнощам, необхідно постійно працювати над зміцненням довіри між партнерами, що є основою будь-яких здорових стосунків [4].

Здорове спілкування є ключем до профілактики ревнощів. Партнери повинні вміти відкрито висловлювати свої емоції, страхи та переживання без страху бути засудженими. Чесність у спілкуванні знижує рівень недовіри і підозр. Важливо створити простір для відвертих розмов, де обидва партнери можуть обговорювати свої почуття і потреби. Активне слухання та взаємна підтримка під час таких розмов сприяють глибшому розумінню один одного і допомагають запобігти виникненню ревнощів.

Зміцнення довіри між партнерами - це ще один важливий аспект профілактики ревнощів. Довіра в подружніх парах базується на стабільності і передбачуваності поведінки партнерів. Щоб зміцнити довіру, необхідно виконувати обіцянки, підтримувати один одного в складних ситуаціях і завжди бути надійним партнером. Підтримка в кризових моментах допомагає створити відчуття безпеки і дозволяє подолати стреси, що виникають через недовіру.

Взаємна надійність та чесність є фундаментом для розвитку глибокої довіри в стосунках.

Індивідуальна саморегуляція емоцій також є важливою частиною профілактики ревнощів. Партнери повинні працювати над розвитком емоційної стійкості, вміти розпізнавати власні почуття і зрозуміти, коли ревнощі починають ставати деструктивними. Для цього корисно розвивати самоусвідомлення, що дозволяє вчасно зупинити емоційні сплески і уникнути конфліктів. Крім того, важливо знаходити конструктивні способи розв'язання конфліктів, щоб вирішувати непорозуміння без звинувачень і агресії [8].

Встановлення особистих меж та кордонів є ще одним важливим аспектом у зміцненні довіри. Партнери повинні поважати кордони один одного, як фізичні, так і емоційні. Це дозволяє кожному з них відчувати себе в безпеці і цінуваним. Недостатнє поважання особистих кордонів може спричинити стрес і ревнощі, тому важливо постійно працювати над визначенням і підтримкою цих меж.

Також варто звертати увагу на спільну діяльність та проведення часу разом. Спільні заняття і відпочинок сприяють зміцненню емоційного зв'язку між партнерами і дозволяють зменшити рівень стресу, що виникає через тривогу і недовіру. Партнери повинні знаходити час для спільних подорожей, розваг чи навіть просто для спільної роботи по дому. Це не тільки приносить радість, але й допомагає будувати стосунки на основі підтримки і взаєморозуміння.

У випадках, коли ревнощі стають серйозною проблемою і починають руйнувати стосунки, важливо звернутися до професійної психологічної допомоги. Психолог може допомогти виявити основні причини ревнощів і запропонувати стратегії для зміцнення довіри та здорового спілкування між партнерами.

У підсумку, профілактика ревнощів і зміцнення довіри в подружніх парах є процесом, що вимагає спільних зусиль партнерів. Важливими складовими цього процесу є відкритість, чесність, емоційна підтримка, повага до особистих

меж та готовність до роботи над собою. За допомогою цих практик можна запобігти виникненню ревнощів і побудувати міцні, здорові стосунки, що ґрунтуються на взаємній довірі і підтримці [9].

Продовженням цього процесу є важливість розвитку емоційного інтелекту обох партнерів. Емоційний інтелект допомагає краще розуміти свої емоції та емоції іншого, що є критично важливим у контексті подружніх стосунків. Коли партнери мають високу емоційну свідомість, вони здатні краще керувати своїми почуттями, уникати непотрібних конфліктів і забезпечувати здорову атмосферу для відкритих і конструктивних бесід.

Також, варто звернути увагу на важливість надання підтримки в моменти невпевненості та стресу. Ревнощі часто виникають внаслідок переживання відчуття втрати або загрози стосункам, і підтримка партнера в таких ситуаціях може допомогти зменшити ці страхи. Коли партнери можуть довіряти один одному і вірити, що навіть у складні моменти вони підтримають одне одного, це створює атмосферу безпеки і впевненості.

Важливо також розуміти, що зміцнення довіри і профілактика ревнощів - це не одноразовий процес, а тривалий і постійний шлях. Партнери мають постійно працювати над своїми стосунками, бути готовими до компромісів і адаптацій. Це включає в себе вміння вибачатися за помилки, визнавати свої слабкості і працювати над ними. Кожен конфлікт чи непорозуміння можна використати як можливість для зростання і розвитку стосунків, якщо підходити до нього з бажанням зрозуміти партнерів і покращити взаємодію [18].

Зміцнення довіри також передбачає здатність обох партнерів адаптуватися до змін у стосунках, особливо в умовах життєвих випробувань. Часом виникають обставини, які можуть викликати підвищену тривожність і непорозуміння, наприклад, зміни в кар'єрі, нові життєві обставини, поява дітей або зміни в побуті. Важливо, щоб партнери могли зберігати підтримку і любов в умовах змін, завжди пам'ятаючи про те, що вони разом долають труднощі.

Іншим важливим аспектом є розвиток здорової незалежності кожного партнера. Важливо, щоб подружжя не залежало одне від одного в усіх аспектах

життя, оскільки це може спричинити емоційну залежність і посилити ревнощі. Кожен партнер повинен мати власні інтереси, хобі, друзів і можливості для самовираження. Це дозволяє зберігати емоційну рівновагу та сприяє більш здоровим стосункам.

Підтримка позитивного іміджу стосунків також є важливою складовою профілактики ревнощів. Партнери повинні вміти згадувати про хороші моменти, які вони пережили разом, що допомагає зміцнити почуття вдячності та зменшити негативні емоції. У випадку, якщо виникають складнощі в стосунках, важливо пам'ятати про їхні сильні сторони і разом працювати над покращенням ситуації.

Нарешті, важливо усвідомлювати, що ревнощі можуть бути як симптомом, так і наслідком більш глибоких проблем у стосунках. Це можуть бути питання емоційної незадоволеності, нерозв'язаних конфліктів чи навіть психологічних травм, що залишились у минулому. У таких випадках корисно звернутися до психолога, який допоможе виявити корінь проблеми та надати стратегії для її вирішення [3].

Таким чином, профілактика ревнощів і зміцнення довіри - це комплексний процес, що включає в себе емоційну підтримку, чесність, повагу до кордонів, комунікацію та психологічне зростання обох партнерів. Це забезпечує здорову і стабільну основу для тривалих і гармонійних стосунків.

Зміцнення довіри в подружніх стосунках також передбачає постійну увагу до того, як партнери взаємодіють у різних життєвих ситуаціях. Важливо, щоб кожен з партнерів не лише проявляв увагу і турботу, але й враховував потреби іншої сторони, навіть коли ці потреби можуть бути різними або зміщуватися з часом. Підтримка здорової комунікації - ключова складова для збереження довіри. Регулярні бесіди, в яких партнери відкрито діляться своїми почуттями, страхами та переживаннями, дозволяють уникати непорозумінь і створюють атмосферу взаємної підтримки.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено комплексне емпіричне дослідження особливостей міжособистісних взаємин та емоційної регуляції серед респондентів. Аналіз отриманих результатів дозволив виявити переважання безпечного стилю прив’язаності, що свідчить про здатність більшості учасників формувати стабільні та довірливі стосунки. Водночас, у певної частини респондентів спостерігались ознаки уникального та амбівалентного стилів, що може вказувати на наявність внутрішньої напруги та труднощів у сфері емоційного зв’язку з іншими.

Рівень міжособистісної довіри у більшості респондентів є середнім, що виражається у готовності до співпраці, проте з елементами настороженості. Водночас, існує група респондентів із низьким рівнем довіри, що може бути чинником труднощів у побудові ефективної комунікації.

Щодо стратегій регулювання конфліктів, респонденти демонструють схильність до конструктивних способів - компромісу та співробітництва. Це є позитивною ознакою зрілого стилю взаємодії та бажання зберігати гармонію у стосунках. Уникнення конфліктів є менш поширеним, що також свідчить про достатній рівень готовності стикатися з труднощами у відкритій формі.

Аналіз проявів ревнощів показав високі показники когнітивної та емоційної складових при помірному рівні поведінкової реакції, що вказує на внутрішні переживання без переходу до деструктивних дій.

На підставі виявлених особливостей було розроблено програму психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток довіри, емоційної компетентності, ефективного стилю прив’язаності та конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Тренінг включає низку інтерактивних вправ і технік, що сприяють саморефлексії, емоційному саморегулюванню, налагодженню ефективної комунікації та розвитку емпатії. Запропонована програма може бути використана в освітньому або корекційному середовищі для покращення якості міжособистісних взаємин.

ВИСНОВОК

Метою дослідження було вивчення психосоціальних джерел подружніх ревнощів, що є актуальною проблемою сучасної психології сімейних взаємин. Ревнощі у подружніх стосунках можуть значно впливати на якість взаємодії між партнерами, породжуючи конфлікти, емоційну напругу та навіть загрозу розірвання сімейного союзу. Відповідно, дослідження їхніх джерел та механізмів формування має практичне значення для розробки ефективних заходів психологічної підтримки та корекції.

Відповідно до поставлених завдань було здійснено методологічний аналіз поняття подружніх ревнощів у науковій літературі. У ході цього етапу було виявлено, що ревнощі - це складне психоемоційне явище, яке охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Воно базується на страхах втрати партнера, невпевненості у власній значущості та загрозі з боку потенційних суперників. Крім того, подружні ревнощі нерідко пов’язані з особистісними характеристиками, стилями прив’язаності та рівнем міжособистісної довіри, що формують індивідуальні моделі реагування у відносинах.

Далі було описано організацію емпіричного дослідження, що включало вибір та обґрунтування методів, визначення вибірки респондентів, а також підготовку процедур збору та обробки даних. Було застосовано низку стандартизованих психологічних шкал, що дозволили всебічно оцінити стилі прив’язаності, рівень довіри, стратегії регулювання конфліктів та прояви ревнощів у подружніх взаєминах.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу охарактеризувати психосоціальні джерела подружніх ревнощів. Результати свідчать, що серед респондентів домінує безпечний стиль прив’язаності, що є позитивним фактором для стабільності відносин. Водночас певна частина учасників має уникаючі чи амбівалентні риси, що підвищує ризик виникнення ревнощів через непевність та емоційну нестабільність. Рівень міжособистісної довіри виявився

середнім, що відображає готовність до близьких стосунків, проте з деякою обережністю, яка може посилювати підозрілість і ревнощі.

Важливим фактором, що визначає динаміку ревнощів, є способи регулювання конфліктів у парі. Переважання компромісу та співробітництва свідчить про потенціал для конструктивного розв’язання конфліктних ситуацій, хоча наявність емоційної та когнітивної ревнощів вказує на внутрішню напругу та страхи, які потребують корекції.

На основі отриманих даних було розроблено психологічний тренінг, спрямований на подолання подружніх ревнощів та їх психокорекцію. Програма тренінгу включає вправи для підвищення усвідомленості власних емоцій, розвитку навичок довіри, формування безпечного стилю прив’язаності, а також вдосконалення ефективних стратегій комунікації і вирішення конфліктів. Запропонований тренінг спрямований на зміцнення партнерських відносин, зменшення емоційної напруги та підвищення психологічної стійкості подружжя.

Таким чином, виконання усіх завдань дослідження дало змогу не лише глибше розкрити сутність та механізми подружніх ревнощів, але й розробити практичний інструментарій для їх подолання, що має значний потенціал для застосування у психологічному консультуванні та профілактиці сімейних криз.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамова О., Тодощак О. Готовність сучасної молоді до вступу у цивільний шлюб: психологічні аспекти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 4. С. 34–40.

2. Астремська І. В., Зелінська Г. Л. Психологічні особливості подружніх стосунків молодої сім'ї. *Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 209–213.

3. Бабієць Р. Політика гендерної рівності в Україні: проблеми та перспективи. *Гендерна проблематика та антропологічні горизонти: зб. матеріалів III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Острог, 4–5 жовтня 2013 року)*. Острог. 2013. С. 21–32.

4. Бабчинська О. І., Шевченко О. І., Гайдай І. С. Перспективи розвитку самоменеджменту в Україні. *Achievement of high school*. 2012. Вип. 3. Софія: Бял ГРАД-БГ ООД. С. 72–74.

5. Барко В. І., Остапович В. П., Олешко П. С. Українськомовна адаптація опитувальника рівня і структури емоційного інтелекту з метою психологічного добору поліцейських. *Психологічний часопис*. 2019. № 3. С. 9–25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_3_3

6. Бахтій А. О., Астремська І. В. Вплив сформованих гендерно зумовлених ролей на відносини в подружній парі. *Габітус*. 2023. № 54. С. 209–213.

7. Білецький В. С. Методологія наукових досліджень технічних об'єктів та їх оптимізація: навч. посіб. Київ: ФОП Халіков Руслан Халікович, 2023. 115 с.

8. Бондаренко-Зелінська Н. Л. Окремі аспекти альтернативного вирішення спорів при врегулюванні сімейних конфліктів. *Приватне право і підприємництво*. 2016. Вип. 15. С. 158–162. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppip_2016_15_41.

9. Бондарєва Д. А. Розвиток психологічної готовності осіб юнацького віку до сімейного життя. Суми: Сумський державний університет, 2023. 73 с.

10. Борисенко О. М. Причини контролюючої поведінки у матерів дітей підліткового віку. *Соціально-правові студії*. 2021. Вип. 4 (14). С. 204–208.

11. Брага С., Герасименко Л. Ригідність матері як чинник впливу на залежність-автономність дитини. *Молодий вчений*. 2020. Вип. 4 (80). С. 97–101.

12. Брейн Л. Чоловіки, жінки і мозок: нейробіологія статевих відмінностей. Київ: Дух і Літера, 2019. 248 с.

13. Бригадир М. Б. Теорія та методологія сімейної позитивної психотерапії. *Габітус*. 2021. № 28. С. 42–46.

14. Булгакова О. Ю., Азаркіна О. В. Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських стосунків у психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2020. № 3. С. 100–104.

15. Буняк Н. М. Самоменеджмент як мистецтво саморозвитку особистості. *Глобальні та національні проблеми економіки*. 2017. Вип. 18. С. 185–188. URL: http://global-national.in.ua/archive/18-2017/36.pdf

16. Буряк О. О. Процеси трансформації шлюбних стосунків в сучасному українському суспільстві. Національний технічний університет України «КПІ ім. І. Сікорського». Київ, 2023.

17. Ващенко І. В., Кондрацька Л. В. Фактори, що сприяють виникненню сімейних конфліктів. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 12. С. 142–158.

18. Зозуль Т. В. Психологічні чинники конфліктів у молодій сім'ї. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2016. № 47. С. 58–65.

19. Кocharян О., Жидко М. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2007. № 3. С. 104–110.

20. Корнієнко І. О. Фактор сім'ї у розвитку опанувальної поведінки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3. С. 137–142.

21. Кравець В. П. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в Україні XXI століття: стан, тенденції, шляхи вдосконалення : монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. 584 с.

22. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*. 2017. № 4. С. 71–74.

23. Круглов Б. С. Правова свідомість як елемент психологічної підготовки молоді до сімейного життя. *Питання психології*. 1986. № 4.

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

25. Маслова Ю. П. Концептосфера гендерного дискурсу ЗМІ. Нова інформаційна ситуація та тенденції альтернативного розвитку ЗМК в Україні. Острог: Вид-во НаУ «Острозька академія», 2012. С. 57–69.

26. Максимова Н. Критерії нормального функціонування сім'ї. Вісник Київського Національного університету імені Тараса Шевченка. 2018 С. 41–45.

27. Малімон Л. Я., Пашкіна А. М. Гармонізація індивідуальних та групових організаційних цінностей в місцевих органах виконавчої влади: навч.-метод. посібник. Луцьк : СПД Гадяк Жанна Володимирівна. 2014. 136 с.

28. Марценюк М. О., Северин Р. В. Психологічні аспекти релігії в системі духовних цінностей особистості. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Гуманітарні і суспільні науки. 2016. № 20 (15). С. 100–107

29. Потапчук Є. М. Психологія ревнивця: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Поліграфіст, 2015. 432 с.

30. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ: Кондор, 2015. 234 с.

31. Семків І. І., Вонс О. С. Психологічні особливості романтичних стосунків осіб з різним типом прив'язаності в юнацькому та зрілому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету: серія Психологічні науки*. 2020. № 30. С. 46–56.

32. Сидоренко А. В. Фактори, що визначають готовність студентської молоді до сімейного життя. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. Київ: 2013. С. 243

33. Олександренко К. В., Василенко О. М. Вплив сімейних конфліктів на мовленнєву поведінку шлюбних партнерів. Sciences of Europe. 2021. Вип. 3. С. 48– 52.

34. Опанасенко Л. А., Клименко А. В. Емоційний холод як актуальна проблема взаємостосунків сучасних батьків і дітей підліткового віку. Науковий журнал «Наукові перспективи». 2023. № 1 (31). С. 522–535–247.

35. Парасюк М. В., Проблема сім'ї та сімейних відносин у «філософії права» г. Гегеля (до 190-річчя від дня смерті). *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2020. № 47. С. 18–21.

36. Петяк О. В. Психологічні особливості дефініції ревнощів та їх корекція у шлюбних партнерів. Хмельницький : ХНУ, 2020. 263 с.

37. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ: Каравела, 2013. 372 с.

38. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Вид. 3-тє, змін. та допов. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 648 с.

39. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї. Луцьк: Вежа-Друк, 2022.

40. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодої людини родина. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.

41. Хогенбум М. Поліаморія – кохання майбутнього. *BBC Future*, 2017. URL: https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-39711263

ДОДАТКИ

Додаток А

Сирі дані Multidimensional Jealousy Scale, MJS) Пфайфера і Вонга

Респондент	Емоційна заздрість (1-5)	Поведінкова заздрість (1-5)	Когнітивна заздрість (1-5)
1	3	4	2
2	2	3	5
3	4	5	3
4	1	2	4
5	3	3	4
6	5	4	5
7	2	2	1
8	3	3	3
9	4	5	2
10	1	1	2
11	5	5	4
12	4	4	4
13	2	2	3
14	3	3	2
15	1	3	1
16	5	5	5
17	2	4	2
18	3	2	5
19	4	3	3
20	1	2	2
21	5	5	5
22	2	3	1
23	4	4	3
24	3	3	4
25	1	1	2
26	4	4	4
27	5	3	5
28	2	3	1
29	4	2	4
30	3	5	2
31	1	2	3
32	5	4	5
33	3	4	3
34	2	1	4
35	3	3	3
36	4	5	5
37	1	2	1
38	4	4	4
39	3	2	5
40	5	5	5

Додаток Б

Шкала дорослої прихильності (Adult Attachment Scale, AAS)

Респондент	Безпечна прихильність (1-5)	Небезпечна прихильність (1-5)	Відсторонена прихильність (1-5)
1	4	2	3
2	3	4	2
3	5	1	2
4	2	5	3
5	4	3	2
6	3	2	4
7	5	2	1
8	3	3	3
9	4	1	5
10	2	4	3
11	3	3	3
12	4	2	2
13	3	5	1
14	4	1	5
15	3	2	4
16	5	3	2
17	2	5	3
18	4	3	2
19	3	4	1
20	5	1	3
21	4	2	3
22	3	4	2
23	5	3	1
24	4	1	4
25	3	5	2
26	4	2	4
27	2	4	3
28	3	3	4
29	5	1	2
30	4	3	3
31	3	2	5
32	4	3	2
33	2	4	3
34	5	2	1
35	3	3	3
36	4	5	2
37	2	5	4
38	3	2	4
39	5	1	3
40	3	3	2

Додаток В

Середні бали для кожного з тверджень шкали соціальної довіри Роттера

Респондент	Середній бал соціальної довіри
1	4.2
2	3.4
3	4.6
4	2.6
5	4.4
6	3.4
7	3.6
8	2.4
9	4.0
10	3.6
11	4.8
12	4.0
13	2.0
14	3.4
15	4.4
16	3.4
17	4.6
18	2.6
19	3.6
20	4.4
21	3.4
22	4.6
23	4.8
24	2.4
25	5.0
26	4.0
27	3.4
28	2.2
29	4.4
30	4.4
31	3.6
32	2.4
33	4.8
34	3.4
35	4.0
36	3.6
37	5.0
38	2.4
39	4.0
40	3.8

Додаток Г

Сирі дані методики діагностики стратегій поведінки в конфлікті за К. Томасом

Респондент	Конкуренція (1-5)	Адаптація (1-5)	Компроміс (1-5)	Уникання (1-5)	Співпраця (1-5)
1	4	2	3	3	5
2	3	4	3	2	4
3	5	1	2	2	4
4	2	5	4	3	2
5	4	2	3	3	5
6	3	3	5	2	3
7	4	3	3	4	4
8	2	5	4	1	3
9	3	2	4	5	2
10	4	2	3	2	5
11	5	1	2	2	4
12	3	3	4	3	3
13	4	2	3	3	4
14	2	4	5	3	2
15	3	3	4	2	5
16	5	1	2	2	3
17	3	2	4	4	3
18	4	3	4	1	2
19	2	5	3	2	4
20	3	3	4	3	4
21	5	1	2	2	5
22	4	3	4	3	3
23	3	2	5	3	4
24	2	5	3	4	3
25	4	3	3	2	4
26	5	1	2	5	3
27	3	2	4	2	4
28	4	3	3	3	5
29	3	4	4	2	4
30	5	1	3	2	3
31	3	4	3	1	5
32	2	5	3	3	4
33	4	3	2	5	2
34	5	1	3	4	3
35	3	4	3	3	4
36	2	5	4	2	3
37	4	2	3	3	5
38	3	4	3	2	4
39	5	1	2	2	3
40	3	3	5	4	2