

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
ЦЕНТР ЗАОЧНОГО ТА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА –
МАГІСТЕРСЬКИЙ ДОСЛІДНИЦЬКИЙ ПРОЄКТ**

053 «Психологія»

на тему:

«РЕВНОЩІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА»

Виконала: здобувачка вищої освіти 2
курсу
кваліфікація магістр
галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові
науки»,
спеціальність 053 «Психологія»
Колесниченко Марина

(ПБ)

Науковий керівник: к.псих.н., доцент
Лісовенко Анна

(ПБ)

Рецензент: к.психол.н., доцент
Татьянчиков Андрій

Одеса – 2024 р.

АНОТАЦІЯ

Колесниченко М. Ревнощі як психологічна проблема. –

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Увагу до вивчення дефініції феномену ревнощів шлюбних партнерів виявляють дослідники різних сфер наукових знань, насамперед психології, культурології, медицини, права та юриспруденції, що вказує на міждисциплінарний характер досліджуваного явища. Водночас, можна спостерігати певну методологічну невизначеність і поверховість накопичених знань у дослідженні проблеми ревнощів як системного та структурно-динамічного феномену особистості. Переживання особистістю ревнощів є сильним афективним почуттям, яке породжує складні конфлікти, викликає стресові стани та глобально дезорганізує людські стосунки. Зазвичай, ревнощі виникають у ситуаціях соціальної взаємодії і можуть посилюватися в результаті ситуацій, що пов'язані з втратою престижу, при невдачах, загрозі гідності особистості. Окрім того, різні ситуації та події, що дезорганізують особистість і причиною яких є переживання ревнощів, свідчать про те, що сфера зазначеної проблематики виходить за традиційні рамки проявів ревнощів. Так, сьогодні спостерігається значна кількість ситуацій, які охоплюють всі сфери життєдіяльності особистості, наприклад, переживання ревнощів у родинних і дружніх стосунках, у професійній сфері та між людьми в спорті, науці, мистецтві, політиці тощо. При цьому, варто погодитись, що ревнощі – це досить сильне почуття, яке можуть відчувати багато людей. При цьому, для когось воно має негативне забарвлення, а інша особа вважає його цілком природним для будь-якої здорової особистості. Існують думки, що ревнощі здатні як знищувати кохання, так і ставати прямим доказом кохання – «ревнує, отже любить». Для когось ревнощі є ознакою невпевненості людини в собі та підкріплюють комплекс неповноцінності, а для когось – це звичайнісінька боротьба за своє щастя.

Ключові слова: ревнощі, тривога, психологічна залежність, довіра, відносини.

SUMMARY

Kolesnychenko M. Yealusi as a psychological problem. – Chualifying scientist work on manuscript rights.

Attention to the study of the definition of the phenomenon of jealousy of marriage partners is shown by researchers in various fields of scientific knowledge, primarily psychology, cultural studies, medicine, law and jurisprudence, which indicates the interdisciplinary nature of the phenomenon being studied. At the same time, one can observe a certain methodological uncertainty and superficiality of accumulated knowledge in the study of the problem of jealousy as a systemic and structural-dynamic phenomenon of the individual. Personal experience of jealousy is a strong affective feeling that generates complex conflicts, causes stressful situations and globally disorganizes human relationships. Usually, jealousy arises in situations of social interaction and can intensify as a result of situations related to the loss of prestige, failures, threats to the dignity of the individual. In addition, various situations and events that disorganize the personality and the cause of which is the experience of jealousy, indicate that the sphere of the mentioned problems goes beyond the traditional framework of manifestations of jealousy. Yes, today there is a significant number of situations that cover all spheres of an individual's life, for example, experiencing jealousy in family and friendly relationships, in the professional sphere and between people in sports, science, art, politics, etc. At the same time, it is worth agreeing that jealousy is a rather strong feeling that many people can feel. At the same time, for someone it has a negative color, while another person considers it completely natural for any healthy person. There are opinions that jealousy can both destroy love and become a direct proof of love - "he is jealous, therefore he loves." For some, jealousy is a sign of a person's self-doubt and reinforces an inferiority complex, while for some, it is an ordinary struggle for their happiness

Key words: jealousy, anxiety, psychological dependence, trust, relationships.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ПОЧУТТІВ РЕВНОЩІВ.....	11
1.1. Основні підходи та класифікації до розуміння дефініції ревнощів.....	11
1.2. Соціально-психологічні причини виникнення почуттів ревнощів	16
1.3 Психологічні механізми прояву почуттів ревнощів.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ.....	22
2.1. Методологія дослідження прояву почуття ревнощів	22
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження та опис індивідуально-психологічних особливостей прояву ревнощів.....	24
2.3 Практичні рекомендації щодо використання психологічних засобів корекції прояву ревнощів.....	28
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36
ДОДАТКИ.....	41

ВСТУП

Актуальність теми. Почуття ревнощів часто виникають, коли ми маємо стурбованості або занепокоєння щодо того, що інша людина може зайняти місце чи увагу того, кого ми цінуємо або кохаємо. Це може бути пов'язано з почуттям небезпеки втрати або бажанням бути особливим для когось. Сучасний стан розвитку психологічної науки ставить перед дослідниками завдання всебічного висвітлення проблеми міжособистісної взаємодії на всіх рівнях її функціонування. У зв'язку з тим, що становлення особистості та її розвиток відбувається в середовищі сім'ї, проблема внутрішньосімейної взаємодії трансформується в психологічний феномен, потреба у вивченні якого проявляється в різних галузях психології.

Увагу до вивчення дефініції феномену ревнощів шлюбних партнерів виявляють дослідники різних сфер наукових знань, насамперед психології, культурології, медицини, права та юриспруденції, що вказує на міждисциплінарний характер досліджуваного явища. Водночас, можна спостерігати певну методологічну невизначеність і поверховість накопичених знань у дослідженні проблеми ревнощів як системного та структурно-динамічного феномену особистості. Відомо, що переживання особистістю ревнощів є сильним афективним почуттям, яке породжує складні конфлікти, викликає стресові стани та глобально дезорганізує людські стосунки. Зазвичай, ревнощі виникають у ситуаціях соціальної взаємодії і можуть посилюватися в результаті ситуацій, що пов'язані з втратою престижу, при невдачах, загрозі гідності особистості. Окрім того, різні ситуації та події, що дезорганізують особистість і причиною яких є переживання ревнощів, свідчать про те, що сфера зазначеної проблематики виходить за традиційні рамки проявів ревнощів (романтичні ревнощі в стосунках шлюбних партнерів). Так, сьогодні спостерігається значна кількість ситуацій, які охоплюють всі сфери життєдіяльності особистості,

наприклад, переживання ревнощів у родинних і дружніх стосунках, у професійній сфері та між людьми в спорті, науці, мистецтві, політиці тощо.

При цьому, варто погодитись, що ревнощі – це досить сильне почуття, яке можуть відчувати багато людей. При цьому, для когось воно має негативне забарвлення, а інша особа вважає його цілком природним для будь-якої здорової особистості. Існують думки, що ревнощі здатні як знищувати кохання, так і ставати прямим доказом кохання – «ревнує, отже любить». Для когось ревнощі є ознакою невпевненості людини в собі та підкріплюють комплекс неповноцінності, а для когось – це звичайнісінька боротьба за своє щастя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему розуміння дефініції ревнощів у стосунках партнерів є досить широкою та узагальнюючою, оскільки вона вивчається в різних наукових сферах (у психології, філософії, етиці, соціології, культурології, педагогіці, кримінології тощо). Останнім часом можна спостерігати, що найбільш затребувані дослідження ревнощів саме стосунків шлюбних партнерів. До теперішнього часу вивчені питання дошлюбних стосунків (Л. Ф. Бурлачук, Л. О. Коростильова, В. Сатир, Л. Б. Шнейдер), позначені фактори побудови шлюбу (Е. Г. Ейдемільер, В. В. Юстицкис, Н. А. Юркович, З. Файнбург) та механізми шлюбу (І. С. Голод, М. М. Обозов, В. Сатир, Г. Уайл, А. Г. Харчев), виділені різноманітні типи функціонування шлюбних стосунків (Г. П. Андрух, С. Кратохвил, В. В. Кришталь, Л. Сейгер, Л. Б. Шнейдер), встановлені психологічні причини їхніх порушень (М. М. Обозов, О. М. Обозова). Дослідники зверталися також до розгляду феноменів, що ускладнюють стосунки партнерів. Так, є наукові дослідження феномену шлюбних конфліктів (О. Е. Зуськова, В. П. Левкович, Н. В. Малярова, Г. А. Навалтис, В. А. Сисенко, А. І. Тащева). Науковцями виявлено психологічні особливості шлюбної невірності та зради, її різновиди, фактори виникнення (Т. Ф. Велента, Т. А. Зінкевич-Куземкіно, Н. І. Оліфірович, В. А. Сисенко, В. В. Солонников, І. М. Хмарук) тощо.

Психологічна складність феномену ревнощів визначила різноманітність емпіричних і теоретичних підходів до їхнього дослідження. У проблемному полі психології шлюбу та сім'ї позначені деякі підходи до розгляду ревнощів шлюбних партнерів (О. С. Васильєва, П. Куттер, Е. Е. Лінчевський, Є. М. Потапчук, Є. І. Терентьєв). Вивчалися також окремі аспекти особистості, яка схильна до проявів ревнощів (А. Адлер, Т. М. Данилова, Н. В. Дмитрієва, Ц. П. Короленко, Д. Пуертас, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні). Актуальність існуючої теми та відсутність системного теоретико-методологічного аналізу сприяло науковій розробці з цієї проблематики.

Мета і завдання дослідження. *Мета* магістерського дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному дослідженні психологічних особливостей дефініції ревнощів та специфіку їхньої психологічної корекції.

Визначена мета зумовила постановку та вирішення таких *завдань*:

- вивчити і проаналізувати зарубіжні та вітчизняні наукові джерела для виявлення підходів до розуміння феномену ревнощів;
- з'ясувати психологічні особливості та чинники ревнощів;
- визначити науково-дослідний інструментарій, що дозволить встановити особливості проявів ревнощів;
- запропонувати програму психологічної корекції прояву ревнощів.

Об'єктом дослідження є процеси, що пов'язані з виникненням почуття ревнощів між партнерами.

Предметом дослідження є ревнощі як психологічна проблема.

Методологічна база дослідження. Методологічною основою магістерського дослідницького проекту є сукупність методів і прийомів наукового пізнання. Їх застосування обумовлюється системним підходом, що дає можливість досліджувати проблеми в єдності їх психологічного та соціального змісту. Серед теоретичних методів використовувалися такі: аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення наукової літератури.

Емпіричні методи – психодіагностичний інструментарій та експериментальні методи (спостереження, опитування, бесіда, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), інтерпретаційно-описові методи; математико-статистичні первинної статистики, активного соціально-психологічного навчання – комплекс блоків соціально-психологічних тренінгів в рамках програми психологічної корекції прояву ревнощів.

Організація та експериментальна база дослідження. Організаційна та експериментальна робота складається з таких етапів:

Перший етап – *організаційний* – передбачав здійснення процедури організації дослідження, визначення мети та завдання дослідження, формулювання гіпотез, вибір необхідних та доцільних методів психодіагностики. На цьому етапі проаналізовано та узагальнено теоретичні джерела до визначення суті та структури ревнощів як феномену; описано структуру ревнощів, базові механізми, умови та чинники їх виникнення.

Другий етап – *діагностичний* – включав побудову експериментальної моделі та її емпіричну перевірку. Виявлено взаємозв'язок рівня самооцінки, агресивності, ворожості, тривоги та задоволеності стосунків із ревнощами партнерів.

Третій етап – *аналітичний* – передбачав аналіз та інтерпретацію отриманих емпіричних даних, обґрунтування психолого-педагогічних умов корекції деструктивного впливу ревнощів, визначення засобів запобігання негативного прояву цього психологічного феномену.

Елементи наукової новизни. У магістерській роботі розкрито основні підходи до розуміння психологічної сутності та особливостей дефініції ревнощів. Встановлено, що ревнощі позиціонуються як один із феноменів міжособистісної взаємодії партнерів, при якому один з них відчуває уявну або реальну загрозу втрати своєї переваги в якості суб'єкта любові. Наукова новизна полягає у тому, що детально вивчено полідетермінованість емоційного наповнення змісту ревнощів, а саме комплексом об'єктивних і суб'єктивних чинників. Серед об'єктивних чинників провідну роль відіграє

статева приналежність партнерів. Серед суб'єктивних чинників визначена головна роль емоційної і ціннісної сфер респондентів, зокрема встановлений обернений взаємозв'язок між самооцінкою партнерів і рівнем прояву ревнощів у парі.

Розроблено опитувальник діагностики загального рівня ревнощів партнерів та їх окремих компонентів, а також програму психологічної корекції прояву ревнощів «Антиревнощі», що включає теоретичні аспекти корекції подружніх стосунків шлюбних партнерів в ситуаціях виникнення і проявів деструктивних ревнощів та збагачує уявлення про них як про особистісний конструкт.

Практичне значення одержаних результатів. Основні положення та висновки дослідження можуть бути використані в процесі професійної підготовки фахівців-психологів у навчальних курсах «Психологія особистості», «Вікова психологія», «Психологія сім'ї» тощо. Зроблені теоретичні та емпіричні узагальнення і висновки можуть знайти застосування при здійсненні психологічного консультування партнерів з проблем, що виникають через ревнощі у стосунках. Програма психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів «Антиревнощі» та авторський опитувальник діагностики ревнощів партнерів можуть використовуватися у психологічних службах вищих навчальних закладів і в Центрах психологічної допомоги населенню, а також у приватній психологічній парктиці.

Публікації автора за темою дослідження: На основі проведеного дослідження було напрацьовано та підготовлено матеріал, котрий було презентовано на Міжнародній науково-практичній конференції у м. Львів: *Kolesnychenko M.O. PSYCHOLOGICAL ASPECT OF THE FORMATION OF JEALOUSY IN MARRIED COUPLES. Актуальні проблеми сучасної науки та освіти.* Матер. X Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 19-20 січня 2024 р.) Львів : Львівський науковий форум, 2024. С. 58–60.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів (шість підрозділів), висновків, списку використаної літератури та додатків. У вступі обґрунтовується актуальність, новизна, визначаються мета, завдання, предмет та об'єкт дослідження. Основна частина присвячена вивченню поставленої проблеми щодо психологічних особливостей прояву та формування ревнощів. У висновках сформульовано основні результати проведеного дослідження. Додатки наглядно демонструють результати проведеного емпіричного дослідження та підтверджують окремі положення зроблених висновків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ПОЧУТТІВ РЕВНОЩІВ

1.1 Основні підходи до класифікації та розуміння дефініції ревнощів

На сучасному етапі розуміння дефініції ревнощів полягає в багатокомпонентності цього явища, адже спроби пояснити його інтегровані в галузі різних наук, зокрема, психологію, культурологію, кримінологію, філософію, релігію, етику, соціологію тощо. Аналіз наукових літературних джерел щодо проблематики ревнощів дає можливість констатувати, що у психології відсутній єдиний підхід до розуміння і вивчення феноменології ревнощів. Проте, на думку більшості дослідників цієї проблеми [13; 22; 33], ревнощі є тим соціально-психологічним феноменом, що потребує детального, глибокого і систематизованого вивчення. Незважаючи на те, що впливу ревнощів піддаються усі люди, і спостерігаємо ми цей феномен майже з народження (наприклад, ревнощі дітей до батьків), їх не можна назвати абсолютно вродженим почуттям, тому що певні особливості в поведінці ревливих людей є набутими [21, с. 145]. Наприклад, вміння задовольняти свої потреби за рахунок і за допомогою інших людей, безпосереднім чином позначається на почутті ревнощів.

У періоди Середньовіччя та Відродження домінуючий вплив на розуміння дефініції ревнощів чинила антична філософська школа, а тому розуміння цього феномену розглядалися, здебільшого, як амбівалентне явище. Римський богослов, політик та філософ А. Августин (Августин Блаженний), говорив, що той, хто не ревнує, той не любить. Діячі Відродження описували ревнощі в тісному зв'язку з любов'ю (в широкому сенсі), а пороком декларували не стільки самі ревнощі, скільки їх надлишок. Так, філософ-пантеїст Дж. Бруно говорив, що ревнощі – це не тільки смерть і руйнування коханої людини, але часто і вбивство самого кохання. Подібно до того, як любов не має ближчої подруги, ніж ревнощі, так вона не має і

більшого ворога. Він вказував, що ревності приголомшують та отруюють все красиве і хороше в коханні [9, с. 458]. Мислитель епохи пізнього Відродження Е. Роттердамський у своїй сатирі «Похвала глупоті» говорив, що краще «закривати очі» на перелюб дружини. Адже завдяки глупоті, якщо дружина як і раніше люб'язна з чоловіком, а чоловік люб'язний з дружиною і в домі панує злагода і сімейні зв'язки не розриваються, краще так жити, аніж мучити себе ревностями, перетворюючи своє життя на трагедію [43, с. 42–43].

Особливу увагу варто звернути на психологічні механізми виникнення ревностей, які детально досліджувалися в рамках психоаналізу З. Фройдом, К. Г. Юнгом, Е. Фроммом [37]. З. Фройд систематизував ревності як цілісне психічне явище в своїй роботі «Про деякі невротичні механізми при ревностях, параної і гомосексуалізмі». Він визначив три рівні агресивних ревностей: конкуруючі, спроектовані та мачні. На кожному з них переважає свій механізм, при цьому всі рівні між собою взаємопов'язані, а кожен наступний виникає з попереднього. Більш детальний розгляд буде представлено нижче.

Швейцарський психолог та філософ К. Г. Юнг [2, с. 14] вважав, що заздрість і ревності виникають через світоглядну обмеженість людини. Е. Фромм [13, с. 131] у своїй книзі «Мистецтво любові» говорив, що заздрість, ревності, амбіції, будь-який вид жадібності – це все пристрасті; любов може проявлятися тільки в умовах свободи, але ніколи – в результаті примусу.

А. Адлер розглядав ревності як рису характеру особистості, яка проявляється на всіх рівнях соціальної взаємодії і може зберігатися все життя. Ревності виникають через переживання знедоленості і постійної приниженості, як результат сильного та глибокого почуття неповноцінності.

У той же час, розглядаючи думки філософів ХХ століття, ми зустрічаємо екзистенціальні характеристики ревностей, які осмислені С. К'єркегором, Ж.-П. Сартром, А. Камю, Х. Ортега-і-Гассетом, К. Ясперсом [6]. Наведемо найвідоміше міркування представника екзистенціальної

психології В. Франкла про марність ревнощів. Він говорив, що ревнощі – це дурість у будь-якому випадку, оскільки вони з'являються або занадто рано, або занадто пізно. Ревнива людина, сумніваючись у власній можливості утримати свого партнера, може дійсно втратити його, або штовхнути в обійми іншого, примушуючи до невірності тим, що вона засумнівалась в його вірності. Серед українських філософів думки про ревнощі зустрічаються у Г. Сковороди, який говорив, що вони заважають людині досягти душевного миру, їх треба подолати, намагатися спокійно ставитися до слабкостей інших, вчитися бачити за негативами і негараздами певні позитивні сторони [15].

Зарубіжні дослідження ревнощів кінця ХХ – поч. ХХІ ст., зокрема американського соціолога Г. Клентона, який говорив, що ревнощі йдуть пліч-о-пліч з коханням, К. Крістьянсона, А. Пайнза також мають психологічну та культурно-антропологічну орієнтацію [26].

Сучасний етико-філософський підхід до тлумачення феномену ревнощів може бути пояснений в контексті робіт Р. Г. Апресяна, А. А. Гусейнова, О. Г. Дробніцко, М. Н. Епштейна, О. Ю. Согомонова [20]. Особливе значення для етичного аналізу ревнощів як форми прояву морального зла відіграє робота А. П. Скрипник «Моральне зло в історії етики і культури», що задає основні методологічні та теоретичні передумови досліджень негативних проявів моралі в цілому, таких як вороже і байдуже ставлення до людини, бюрократизм, корисливо-паразитичні орієнтації і ревнощі зокрема.

Варто відзначити, що для всіх зазначених мислителів проблема ревнощів не була першочерговою і розглядалася лише в поєднанні з іншими проблемами – афектів, почуттів, любові-кохання, етичних вад, морального зла тощо. Спеціальних узагальнювальних робіт, присвячених ревнощам (у тому числі ревнощам шлюбних партнерів), в українській етиці, філософії та психології не існує, як не існує досі і єдиного тлумачення цього феномену.

В тлумачному словнику української мови вказується, що ревності – це сумнів у вірності, коханні, підозра в зраді подружжя, а також заздрість до успіхів іншої людини [28]. Наприклад, у словнику французької мови Петі Робер вказано, що ревності є хворобливим почуттям, яке виникає через неспокійне кохання і пов'язане із прагненням до виключного володіння коханою людиною та страхом перед невірністю партнера [33].

Здійснивши теоретичний аналіз дефініції ревності, варто погодитись з думками дослідниці А.В. Сергєєвої [36, с. 23–29], що провідним напрямком, який визнаний сучасними вченими, є концепція еволюційної психології, у рамках якої ревності розглядаються як природний еволюційний механізм, необхідний для адаптації і збереження стійких стосунків. Також, варто зазначити, що в рамках еволюційної психології А. Шутцвол [23] вивчає когнітивні установки чоловіків і жінок під час переживання ревності. Дослідник припустив, що жінки будуть, у першу чергу, намагатися з'ясувати інформацію про можливу емоційну невірність партнера, а чоловіки – про сексуальну. В процесі експерименту досліджуваним пропонувалося написати п'ять питань, які вони б задали партнеру при підозрі в подружній невірності (потім ці питання категоризувалися). В результаті висунута ним гіпотеза була підтверджена.

Таким чином, дослідивши науковий базис з проблематики дефініції ревності, ми солідарні із думкою дослідників про відсутність єдиного достатньо чіткого тлумачення цього феномену. Виходячи з теоретичного аналізу різноманітних підходів до тлумачення феномену ревності у шлюбних партнерів, ми сформулювали власне комбіноване пояснення цього поняття. Отже, ревності – це феномен негативно забарвленого почуття в міжособистісних стосунках зі складною психологічною структурою, що включає: проблеми із самооцінкою, невпевненість, страх, гнів, заздрість і виникає при реальній чи уявній нестачі любові, уваги, симпатії від коханої або значущої людини та формує стан болісного сумніву у вірності, коханні та відданості партнера. Принципово зазначити, що в психологічній літературі

не існує і єдиної класифікації ревнощів. Проте є певні традиції розуміння типів та форм ревнощів у різних наукових підходах, оскільки автори говорять про подібні принципи, використовуючи різні визначення і, навпаки, часом під одним терміном розуміються різні значення.

Наступним етапом дослідження є з'ясування класифікацій та типів розуміння поняття ревнощів. Так, глибоко та ґрунтовно описує типи ревнощів сучасна психолог, психотерапевт Д. Пуертас [16], яка виділяє наступні види: параноїдні, нарцисичні, психопатичні, мазохістичні, шизоїдні, істеричні, obsесивно-компульсивні ревнощі. Люди з параноїдним типом ревнощів, уникаючи фантазій про власні бажання зради і полігамні стосунки, проєктують свої потреби на інших людей, стаючи переконаними, що їх партнери небезпечно привабливі для інших. На думку британського психоаналітика Н. Мак-Вільямса, за подібними страхами часто ховається боязнь власних гомосексуальних фантазій, які є небезпечними з точки зору соціального покарання. Ревнощі цього типу виникають у результаті критицизму, а також внаслідок підвищеної тривожності матері, яка не в змозі допомогти дитині впоратися зі своїми стосунками.

Психологиня Г. Г. Качук [19] класифікувала ревнощі відповідно до сучасних досягнень науки в сфері психології кольору, призначивши кожному типу ревнощів певний колір: білий, синій, зелений, червоний, фіолетовий. На думку, авторки, «білі» ревнощі – нормальні, природні: так само як білий колір вбирає в себе всі спектральні тони, так і неболісні ревнощі містять цілу палітру проявів і характеристик. «Сині» ревнощі характеризуються неврозом, синдромом підвищеної тривожності. «Зелені» ревнощі виникають, коли нав'язлива ідея переростає у надцінну. Зазвичай синдром надцінних ідей розвивається на основі неврозу. «Червоні» ревнощі відповідають маренню як еротичному різновиду манії переслідування. Підозри повністю захоплюють свідомість, переконати хворого неможливо, а ревнощі яскраві, безглузді та безконтрольні. Найпідступніший варіант ревнощів, на думку Г. Г. Качук, – це «фіолетові» ревнощі. Зовні людина поводить себе дуже спокійно та

невимушено, але думки ревнивця наповнені прихованим, і в той же час, «обґрунтованим» маренням. «Фіолетові» ревнощі можуть чергуватись із «червоними» ревнощами. Як правило, марення ревнощів супроводжується детективною активністю. Чоловік слухає телефонні розмови дружини, проводить слідчі експерименти, з секундоміром повторюючи шлях партнерки до ринку, до магазину. Ознака, за якою можна диференціювати марення ревнощів на побутовому рівні – допити. Така класифікація допомагає усвідомити неможливість порівняння нормальних ревнощів з патологічними або з тим видом, який ще на початковій стадії розвитку.

1.2. Соціально-психологічні причини виникнення почуттів ревнощів

Причини і мотиви ревнощів можуть виникати як через дитячі переживання особистості та її психологічні характеристики, так і через життєві ситуації – екзистенційні прояви, пов'язані з ізолюваністю і страхом самотності, з несправедливістю і зрадою в колишніх стосунках, зі страхом втрати матеріального благополуччя тощо. Причини виникнення цього почуття у шлюбних партнерів можуть бути як несвідомими, так і свідомими.

Відразу варто зазначити, що вбачається вірним, що причинами виникнення ревнощів є: комплекс неповноцінності одного зі шлюбних партнерів; колишні стосунки партнера; плітки, чутки, наклепи заздрісних людей, у яких приватне життя не склалося і які отримують своєрідне задоволення від псування його іншим, щасливим людям, які кохають один одного.

У той же час, Психолог О. Г. Свіаш убачає причини появи ревнощів у помилкових переконаннях і уявленнях людини про життя. Він стверджує, що ревнощі виникають тоді, коли одна людина ставиться до іншої, як до своєї власності. Партнер вважає, що його власність повинна належати тільки йому і ніхто не сміє її торкатися або дивитися на неї [13]. Західні психологи Е.

Хетфілд та Г. Уолстер, як і О. Г. Свіяш, вважають, що причиною появи ревнощів є усвідомлення посягання на право власності, а також ущемлена гордість. Важливо звернути увагу на проблему самого ревнивця, а тому психотерапевтична робота повинна бути спрямована на перебудову його ставлення до реальності як такої.

Найповніше соціально-психологічні причини виникнення ревнощів розкрила у своїх дослідженнях науковець Н. В. Дмитрієва [28, с. 60–69]. Авторка вивчала подружні пари в контексті виникнення та прояву ревнощів, і відповідно, авторка виокремлює дві групи основних причин виникнення ревнощів у членів подружжя: психологічні особливості особистості ревнивця; дисгармонійні, дисфункціональні стосунки в сім'ї. У групі психологічних особливостей особистості ревнивця Н. В. Дмитрієва визначає такі провідні причини виникнення ревнощів: особливості характеру ревнивця, емоційні стани, страхи, загрози втратити увагу, сором, емоційна залежність, заздрість, невпевненість у собі, почуття власності, недовіра до партнера, загроза реалізації невротичної потреби, сексуальна незадоволеність, егоїзм, непотрібність, прояви комплексу Едипа чи Електри, інверсія ролей і функцій, дефіцит спілкування партнерів у шлюбі. Розглянемо вказані причини більш детально.

Психолог М.В. Власов визначає різні причини появи недовіри у стосунках [33]:

- 1) Життєвий досвід особистості. Він обов'язково впливатиме на те, як будуть розвиватись стосунки з людьми в сьогоденні і майбутньому.
- 2) Партнерська невірність, яка вже відбулась у стосунках шлюбних партнерів. Зрада одного з партнерів ніколи не забувається тим, кого зрадили.
- 3) Людина може не довіряти своєму партнерові та й взагалі, всім людям зі свого життя через власні проблеми, комплекси, страхи, реальні і/або уявні недоліки, а також через відчуття того, що її ніхто не любить, не поважає, не цінує і вона нікому в цьому світі не

потрібна. Тобто, відсутність довіри до партнера, насправді, може не мати жодних серйозних підстав.

- 4) Людина може не довіряти іншим, тому що вона не довіряє собі. А собі вона не довіряє тому, що сама постійно обманює, зраджує, використовує інших. Така людина бачить у своєму партнерові власне відображення.
- 5) Людина може не довіряти своєму партнеру через патологічні ревності, які не мають об'єктивних підстав.

Ц.П. Короленко та Н.В. Дмитрієва вважають, що недостатнє спілкування або негармонійна комунікація в парі, коли взаємодія відбувається за принципом спілкування Батько-Дитина, Дорослий-Дитина або Дитина-Дитина. Виникає через відсутність справжнього розуміння себе і свого партнера, поверхневі комунікативні відносини, невміння чи небажання розібратися самостійно в причинах нерозуміння [32, с. 146].

Проаналізувавши різні джерела, де розглядаються питання ревностей, варто зробити висновок, що основоположний причинний фундамент ревностей шлюбних партнерів – страх втрати. Хід думок ревнивого партнера зазвичай йде наступним чином: я порівнюю себе з людиною своєї статі і наділяю її кращими, порівняно із собою, якостями. Фантазія доробить свою справу, в результаті ревнивець відчуває страх бути покинутим, зрадженим, відторгненим, обдуреним, використаним, неспроможним та непотрібним. Якщо цей страх втрати великий, він починає паразитувати на почутті любові і вбиває кохання та стосунки з партнером та може призвести до депресії. Ревнивий чоловік боїться втратити кохану жінку, а в результаті вона від нього йде, неспроможна жити під постійним тиском, підозрами. Жінка прагне позбутися від гніту цього моторошного звинувачення. Буває і так, що ображена жінка починає зраджувати не тому, що їй сподобався хтось інший, а з почуття протесту та (або), щоб не відчувати себе несправедливо обвинуваченою. Звідси випливає, що ревності провокують і штовхають до невірності.

1.3. Психологічні механізми прояву почуттів ревнощів

Ревнощі партнерів здатні набувати як природних форм прояву (побутові подружні ревнощі), так і можуть доходити до афективних станів і перетворюватися на психічну хворобу (марення ревнощів) [19, с. 117–122]. Небезпечними та шкідливими є не безпосередньо почуття ревнощів, а крайні форми їхніх проявів, що виходять за межі норми (підозрілість, необґрунтована тривога, ображення, жага помсти).

Психіатри виокремлюють дві форми ревнощів, які не є нормою: патологічні і марення ревнощів. За патологічної форми для виникнення ревнощів досить буває незначного приводу для підозр. За марення ревнощів реальний привід часто взагалі відсутній. Ситуації, навколо яких формуються всі маячні вислови, не справжні, а створені хворобливою уявою. У медицині це явище називається «синдром уявного третього» [40]. Патологічні ревнощі притаманні людям з такими особливостями характеру: підозрілість, недовірливість, схильність скрізь бачити обман і підступність та вважати, що всі їхні неприємності кимось навмисно влаштовані. Етіологія цього виду ревнощів обумовлена психічним розладом, тому прояви (симптоми) з'являються або одночасно з маніфестом цього розладу, або через певний час. Оскільки у ревнивця присутній психічний розлад, окрім патологічних ревнощів будуть з'являтися й інші прояви:

- емоційно-вольове зниження (апатія) і такі особливості мислення, як резонерство, паралогічність і перескакування думок за шизофренії;
- педантизм, схильність до дисфорій і ґрунтовність мислення за епілепсії та епілептоїдної психопатії;
- підозрілість і переважання раціонального над емоційним за паранояльної психопатії;
- зниження інтелекту і пам'яті за деменції;
- характерні зміни особистості за алкоголізму: низькоінтелектуальний «алкогольний» гумор, акцентування на алкогольній тематиці, недостатня

критичність до власної особистості, полегшеність у судженнях і прогнозі наслідків власних вчинків, поєднання покірності і бажання заручитися підтримкою співрозмовника з брутальністю і спалахами гніву, особливо при обмеженні доступу до алкоголю.

У динаміці розвитку марення ревнощів має значення генетична схильність, сильні гормональні зміни в організмі, напружена і нестабільна атмосфера в сім'ї. Люди з такими маркерами-особливостями характеру як співзалежність, гіперчутливість, відчуття нестачі безпеки і стану особистої неспроможності, схильні до розвитку патологічних ревнощів. Вони часто сприймають та інтерпретують інформацію спотворено, а будь-яка підозріла подія може викликати хворобливий сплеск фантазії, підозріливості та запустити механізм марення ревнощів. Основними механізмами прояву марення ревнощів є:

- Маячні ідеї невірності, надцінні і нав'язливі ідеї, сконцентровані в нереальній реальності і займають практично весь час ревнивця.
- Постійна підозрілість про вигадану і непідтверджену зраду сексуального партнера, будь-які дії якого розглядаються як намір обдурити і зрадити. Похмура задумливість змінюється погрозами й агресивними нападами у бік партнера.
- Неадекватні емоційні стани можливі за будь-яких порушень функцій головного мозку.
- Ідеї змови проти ревнивця. Об'єкт ревнощів з суперниками хочуть позбавити ревнивця життя, отруїти його тощо.
- Ревнивець не усвідомлює своєї патології. Безпідставні, але категоричні звинувачення, позбавлені логіки, неприйняття будь-яких виправдувальних доказів обвинуваченого. Почуття ревнощів має ірраціональний характер. Ревнивий партнер повністю переконаний у своїй правоті. Проблеми самоідентифікації, зацикленість на особистості партнера та інтимних стосунках, почуття постійної тривоги, своєї меншовартості і значущості.

Як психічне захворювання марення ревнощів має досить різноманітні ознаки і прояви. Напад марення ревнощів у хворої особи може викликати стан афекту, під час якого він здатний цілком втратити контроль над своїми вчинками і завдати дружині (у випадку чоловіка з маренням ревнощів) важкі фізичні травми. Ознаками, які насторожують і свідчать про посилення стану ревнощів, є погрози фізичної розправи з жінкою, тотальний і маніакальний контроль її дій і поведінки: перевірка комунікативних засобів, особистих речей, спостереження, стеження за своєю дружиною / партнеркою на вулиці, або взагалі заборона виходу їй з дому. Чоловік з маренням ревнощів знаходиться у стані хронічного стресу, його переслідує хвороблива думка знайти і покарати суперника. Патологічний ревнивець абсолютно впевнений, що оточуючі знають про адюльтер його дружини, партнерки, насміхаються над ним і зневажають.

Зловживання алкоголем та іншими наркотичними речовинами стають частими супутниками марення ревнощів. Психотропні засоби (алкоголь, наркотики) сприяють підвищенню вірогідності вчинення насильства щодо себе чи ймовірного конкурента. Люди з діагнозом марення ревнощів скоюють злочини, часто перебуваючи під впливом додаткової психотичної симптоматики. Клінічна картина розвивається і поглиблюється поступово: марення ревнощів виникає спочатку тільки при сп'янінні, потім мотиви для звинувачень у зраді стають частішими і в тверезому стані, згодом спільне існування зводиться до суцільного скандалу і стресу. Ревнивець безперервно контролює свою партнерку, підозрює у зв'язку з нею всіх оточуючих. Побутове життя з таким партнером стає небезпечним.

Підсумовуючи вищезазначене, ми виявили, що психологічні механізми прояву і феноменологія ревнощів шлюбних партнерів обумовлені критеріями норми чи патології, змістом (сутністю) реакцій, типом, інтенсивністю (глибиною та тривалістю) переживань ревнощів. У наступному підпункті ми представимо розгляд функціональних особливостей ревнощів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ

2.1. Методологія дослідження прояву почуттів ревнощів

Безпосередньо вузькоспеціалізовану діагностику ревнощів шлюбних партнерів можна проводити за допомогою таких методик: опитувальник вимірювання рівня схильності особистості до переживання ревнощів Л. М. Чурсанової; анкета діагностики проявів ревнощів «Чи ревниві ви?» (О. А. Кривопишина, Т. В. Лаврикович); методика діагностики домінуючих сфер прояву ревнощів Дембо-Рубінштейна «Розміщення себе на шкалі ревнощів» у модифікації А. В. Сергеевої; Багатовимірною шкалою ревнощів С. М. Пфайфер і П. Т. Вонга в адаптації І. О. Фурманова, А. О. Вергейчик; тест на визначення ревнощів чоловіків та жінок (В. Ф. Простомолотов, А. І. Простомолотова); методика діагностики тактики поведінки в ситуаціях переживання ревнощів: «Комунікативні реакції на ревнощі» Л. К. Герреро в адаптації І. О. Фурманова, А. О. Вергейчик; тест «Чи ревниві ви?»; тест на визначення ревнощів у шлюбі «Перевірки на дорогах». Варто зробити огляд окремих методик, що були зазначені.

Опитувальник вимірювання рівня схильності особистості до переживання ревнощів Л.М. Чурсанової [15, с. 75–76]. Методика призначена для визначення загального ступеню прояву ревнощів шлюбних партнерів. Опитувальник складається з 34 питань і містить одну шкалу, що дає можливість виміряти рівень ревнощів. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за наступним ключем: «завжди» – 2 бали; «іноді» – 1 бал; «ніколи» – 0 балів. За сумарним балом визначається рівень шлюбних ревнощів. Результати показують три рівні ревнощів:

0–17 балів – низький рівень ревнощів. Індивіди, які мають низький рівень ревнощів, скоріше за все, спокійно ставляться до можливості зради

партнера, не надають цьому особливого значення. Вони пасивні, байдужі до симпатій і захоплень партнера іншою людиною.

18–34 бали – середній рівень ревнощів. Для людини типовий адекватний прояв ревнощів у відповідь на реальну загрозу втрати значимого для індивіда об'єкта. Середній рівень ревнощів може не супроводжуватися надто сильними емоційними реакціями. Вони проявляються час від часу, супроводжуючись або яскравими афективними спалахами, або невдоволенням щодо поведінки партнера.

35–68 балів – високий рівень ревнощів. Інтенсивне переживання ревнощів буде проявлятися по-різному, залежно від особистісних якостей ревнивця. Він буде дуже активним, може звинувачувати свого партнера, ображатися на партнера під час появи загрози для відносин.

Анкета діагностики проявів ревнощів «Чи ревниві ви?» (О.А. Кривошишина, Т.В. Лаврикович). Мета анкети – визначення емоційно-негативного стану ревнощів та гендерних відмінностей даного почуття. Дозволяє виявити три рівні прояву: високий, середній, низький. Згідно інструкції, досліджуваному пропонується дати відповіді на питання анкети згідно кодування. [28, с. 150–157].

Тест на визначення ревнощів чоловіків та жінок (В.Ф. Простомолотов, А.І. Простомолотова) [25, с. 102–107]. Метою даної методики є визначення рівня чоловічих та жіночих ревнощів. Авторами розроблено два варіанти опитувальника, що містить по 21 запитанню: окремо для чоловіків і для жінок. Це пояснюється тим, що внаслідок гендерної приналежності формуються різні установки і стиль поведінки, рольові функції тощо. Значна частина питань-тверджень спрямована на виявлення прихованих ревнощів, що проявляються при помірних акцентуаціях характеру, менша частина запитань виявляє надцінні або маячні (марення) ревнощі. Підрахунок результатів здійснюється за різними ключами для жінок і чоловіків. Отримані бали спочатку множаться на 2, а потім додаються. Максимальна сума балів у чоловіків дорівнює 80. Сума балів більше 40 у

чоловіків вказує на ревності, більше 55 – на сильно виражені ревності. Аналогічно, при підрахунку результатів отримані бали спочатку множаться на 2, а потім додаються. Максимальна сума балів у жінок дорівнює 74. У жінок сума балів більше 34 вказує на ревності, більше 50 – на сильно виражені ревності.

Тест на визначення ревностей у шлюбі «Перевірки на дорогах» [11]. Мета цієї методики – визначення рівня ревностей у шлюбних партнерів. Досліджуваним шлюбним партнерам пропонується 11 запитань з різними варіантами відповідей. Кожна відповідь має своє кодування балами. Підрахувавши суму балів, визначається рівень ревностей шлюбних партнерів. Якщо сума становить від 22 до 28 балів, це може означати, що досліджуваний терплячий і досвідчений у житті, і це дуже позитивно впливає на подружні стосунки з партнером, створюючи сприятливий сімейний клімат. Якщо у шлюбного партнера визначено від 14 до 21 балу, то це може свідчити про те, що йому чудово відомо, що не потрібно ревнувати, але все ж людині інколи не вдається справлятися зі своїми почуттями.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження та опис індивідуально-психологічних особливостей прояву ревностей

У процесі емпіричного дослідження особливостей ревностей шлюбних партнерів ми здійснили психологічну діагностику самооцінки, самоповаги, сімейної тривоги, задоволеності шлюбом, агресії та рівнів ревностей членів подружжя. Розглянемо отримані результати. За методикою експрес-діагностики рівня самооцінки нами отримано дані, представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Рівень самооцінки чоловіків та жінок, які перебувають у шлюбі, за експрес-діагностикою рівня самооцінки

Рівень самооцінки	Жінки (%)	Чоловіки (%)	Загальний рівень (%)
Підвищений	9,33	10,67	10
Середній, нормативний	65,33	58,67	62
Занижений	25,33	30,67	28

Згідно з отриманими даними, представленими у таблиці 2.2, завищений рівень самооцінки притаманний для 9,33 % жінок і 10,67 % чоловіків. У переважної частини досліджуваних виявлено середній, нормативний рівень самооцінки: 65,33 % жінок і 58,67 % чоловіків. Майже третина досліджуваних шлюбних партнерів показала низький рівень самооцінки – 25,33 % жінок та 30,67 % чоловіків.

Загалом, ми можемо спостерігати тенденцію переважання середнього, нормативного рівня самооцінки як у чоловіків, так і в жінок, що свідчить про адекватність самооцінки шлюбних партнерів. Разом з тим, можна відзначити, що досліджуваних з заниженою самооцінкою більше, ніж завищеною, при цьому в обох підгрупах незначно переважають чоловіки.

Як можна побачити в результаті проведеного дослідження, у досліджуваній вибірці переважає середній рівень самоповаги як в цілому, так і жіночій та чоловічій підвбірках. Досліджуваних з високим рівнем самоповаги дещо більше, ніж з низькими і нижче середнього, при цьому серед таких досліджуваних незначно переважають жінки (на 1,34 %). Серед досліджуваних з низьким рівнем самоповаги дещо більше (на 2,67%) чоловіків.

Наступним етапом емпіричної частини нашого дослідження було визначення рівнів тривоги та її компонентів серед вибірки респондентів за допомогою опитувальника «Аналіз сімейної тривоги» – АСТ (Е. Ейдеміллер,

В. Юстицкис). У таблиці 2 відображені отримані за цією методикою результати.

Таблиця 2.

Показники сімейної тривоги шлюбних партнерів, за опитувальником

Стать	Провина (%)	Тривога (%)	Напруженість (%)	ЗСТ
Жінки	20	18,66	42,66	25,33
Чоловіки	25,33	22,66	41,33	34,66

Як видно з таблиці 2.4, 20 % жінок переживають почуття провини в сімейних стосунках як неадекватне почуття відповідальності за все негативне, що відбувається в родині. Для чоловіків цей показник дещо вищий і становить 25,33 %. Переживання чоловіками тривоги в сім'ї становить більший відсоток – 22,66 %, на відміну від жінок, показник яких дорівнює 18,66 %. Ймовірно, такі респонденти вважають, що ситуації в їхніх сім'ях не залежать від власних зусиль. 42,66 % опитаних жінок переживають напруженість та відчуття, що виконання сімейних обов'язків є надто складними для них. 41,33 % досліджуваних чоловіків також відчують напруженість у сімейних стосунках. Ця методика дала нам можливість визначити також загальний рівень сімейної тривоги. Відповідно, 25,33 % опитаних жінок та 34,66 % чоловіків переживають сімейну тривогу.

Наступним етапом емпіричної діагностики в магістерському дослідженні було проведення психолінгвістичного вільного асоціативного експерименту. Варто зазначити, що складність емотивності психолінгвістичного аналізу й опису передбачає застосування комплексних підходів до з'ясування особливостей сприйняття шлюбними партнерами феномену «ревності». Емотивність проявляється у мовних утвореннях, тому можливі як системно-структурні, так і функціонально-мовні підходи до вивчення даних об'єктів. Емоційні концепти базуються на емоційному

понятті. У порівнянні з емоційними поняттями, емоційні концепти мають складнішу смислову структуру і включають в себе, крім тлумачення поняття, оціночні уявлення. Занурюючись у культурний простір, емоційні концепти знаходять додаткові вторинні ознаки у вигляді образу, оцінки [11, с. 25–28].

Спираючись на лінгвістичну теорію поля [53], варто зробити висновок про те, що в сучасній українській мові існує лексико-семантичне поле «ревнощі». Список основних складових поля «ревнощі», містить «Великий тлумачний словник сучасної української мови» (за ред. В. Т. Бусел) [28]. Він налічує 15 одиниць, які здатні здійснювати базову вербалізацію феномену. Підставою для виділення лексико-семантичного поля слугує представленість у цьому системному об'єднанні слів з різних частин мови: дієслів (ревнувати, приревнувати, приревнувавши), іменників (ревнощі, ревнивець, ревність), прикметників (ревнивий, ревний), прислівників (ревниво, ревно). В ядрі лексико-семантичного поля знаходиться ім'я концепту – іменник ревнощі.

Аналіз отриманих асоціацій на слово «ревнощі» дає можливість припустити, що в індивідуальному досвіді у наших респондентів переживання ревнощів пов'язано з недовірою, злістю, образою, болем, конфліктом, зрадою, слізьми, тривогою, невпевненістю, розчаруванням, страхом, розлученням, агресією, сумнівами, сумом, неповагою, контролем, підозрою, емоціями, боротьбою, стражданнями, стресом, відчаєм, проблемою, задрощами, гнівом, помстою, ненавистю, розпачем, негативом, слабкістю, руйнацією, самотністю, апатією, залежністю, кризою, небажанням, неврозом, обуренням, червоним кольором, хворобою, терпінням.

Враховуючи науково-теоретичне вивчення дефініції ревнощів шлюбних партнерів, результати діагностики різних психологічних параметрів та проведення вільного асоціативного експерименту, було розроблено власний опитувальник діагностики рівня ревнощів шлюбних партнерів. Застосування цієї методики дало нам можливість отримати унікальні результати щодо загального рівня ревнощів шлюбних партнерів, а

також їхніх окремих компонентів (когнітивного, емоційного та поведінкового).

Таким чином, проведене нами емпіричне дослідження показників ревнощів шлюбних партнерів та можливих чинників їх виникнення виявило наявність гендерних відмінностей, зміни рівнів ревнощів відповідно до стажу сімейного життя, а також наявність додатних і від'ємних значимих кореляційних зв'язків між отриманими даними. Так, було встановлено наступне: взаємний зворотній зв'язок самооцінки та ревнощів; сильний додатний зв'язок емоційного компоненту ревнощів із тривогою та напруженістю; від'ємний значимий зв'язок виявлено між рівнем задоволеності шлюбом та емоційним компонентом ревнощів.

2.3. Практичні рекомендації щодо використання психологічних засобів корекції прояву ревнощів

Виходячи із проведеного дослідження варто констатувати, що досліджені показники додатно та від'ємно корелюють із ревнощами членів подружжя. Наприклад, низький рівень самооцінки та самоповаги ймовірно посилюють рівень ревнощів. Інколи досліджені нами параметри можуть призводити до трансформації почуття ревнощів від нормального, побутового рівня до хворобливого, патологічного стану. Високі рівні сімейної тривоги, переживання партнерами постійного почуття провини в родині, перебування в стані напруження та стресу призводять до погіршення взаємостосунків і посилення рівнів прояву подружніх ревнощів. Майже всі компоненти агресії, як у чоловіків, так і в жінок, додатно корелюють із загальним рівнем ревнощів та їхніми окремими компонентами. Причому, цей зв'язок є двостороннім, що може свідчити про негативний вплив агресії на прояви ревнощів, так само як і ревнощі провокують посилення агресії у шлюбних партнерів.

Підсумовуючи вище наведені дані, можна стверджувати, що високий рівень ревнощів негативно впливає на стосунки між шлюбними партнерами, погіршує емоційний стан партнерів, якість стосунків між ними. Таким чином, перед нами постала задача розробити програму психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів. Ця програма отримала назву «Антиревнощі» і була створена на основі результатів проведеного емпіричного дослідження, яке описано вище. Програма складається з п'яти занять, кожне з яких містить міні-лекції, соціально-психологічний тренінг та самостійну роботу учасників програми з періодичністю одне п'ятигодинне заняття на тиждень (загальна тривалість – 25 год., або 1500 хв.).

Під час застосування програми психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів «Антиревнощі» було здійснено психокорекційний вплив на визначені у нашому дослідженні чинники негативного прояву ревнощів у партнерів, а саме: самооцінку, агресію, тривожність, стрес та взаємодію між учасниками пари. Програма складається з п'яти занять, кожне з яких спрямоване на роботу із різними чинниками, що пов'язані із ревнощами в стосунках. Перший тренінг містить вступну міні-лекцію про феномен ревнощів, міфи і стереотипи щодо них, особливості, форми прояву та негативний вплив, який вони можуть чинити у стосунках партнерів.

Програма психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів «Антиревнощі»

Мета програми психологічної корекції – зменшення ревнощів у шлюбних партнерів.

Завдання програми психологічної корекції:

- здійснення психологічної просвіти щодо ревнощів у шлюбних партнерів;

- навчання учасників програми визначати свої почуття та емоції щодо шлюбного партнера, виявляти особливості своїх ревнощів;

- оволодіння навичками психологічно грамотного переживання ревнощів і застосування стратегій емоційного реагування, спровокованих ними;
- розвиток саморозуміння та розуміння шлюбного партнера;
- вдосконалення шлюбних стосунків.

Адресна група: шлюбні партнери, які переживають ревнощі.

Тривалість: 25 годин (5 занять по 5 годин).

Частота: 1 раз на тиждень.

Кількість учасників: від 8 до 12 осіб (4–6 шлюбних пар).

Умови проведення: просторе приміщення з кількістю стільців відповідно до учасників психокорекційної програми, включаючи ведучого.

Розміщення учасників: сидячи на стільцях у колі.

Використані методи і прийоми: міні-лекції, розвивальні і корекційні вправи, групові дискусії, аналіз психологічних ситуацій, релаксації, візуалізації, дихальні вправи, гімнастичні і психогімнастичні вправи, техніки з арттерапії (малювання, колаж).

Очікувані результати:

- знання про природу ревнощів, їх причини і наслідки, позитивні і негативні аспекти;
- визначення індивідуального профілю ревнощів та розробка стратегії подолання їх негативного впливу;
- оволодіння психологічними інструментами для підвищення особистої ефективності у сфері стосунків і подолання болісних переживань;
- поліпшення стосунків зі шлюбним партнером.

Структура кожного заняття: вступна частина (привітання, налаштування на роботу); теоретична частина (лекція відповідно до теми заняття); практична частина (психокорекційні і розвивальні вправи відповідно до мети

заняття); завершальна частина (обговорення результатів і вражень від заняття, прощання, домашнє завдання для самостійного опрацювання учасниками експерименту). Вступне і завершальне заняття, крім основної теми, містять додаткову лекційну інформацію.

Практична частина

Психологічний тренінг «Ревнощі у шлюбі»

Мета: з'ясування впливу ревнощів на особистість і стосунки зі шлюбним партнером.

Завдання: ознайомитися глибше з поняттям «ревнощі шлюбних партнерів»; навчитися розділяти ревнощі за типами, виділяти в них позитивні і негативні сторони; опанувати прийомами роботи з сильними негативними емоціями і переживаннями.

Обладнання: папір, ручки, ватман.

Хід заняття:

Вправа № 1 «Моє ім'я – це Я!» (20 хв.)

Мета: знайомство учасників між собою, налаштування на доброзичливу обстановку співпраці.

Обладнання: папір для записів, ручки.

Інструкція: у зошиті або записнику кожний учасник тренінгу записує своє ім'я у стовпчик і на кожну літеру свого імені дає собі характеристику. Зауважте, не обов'язково, щоб слово починалося з тієї літери, яка йде по черзі в імені. Головне, щоб кожна людина уявила себе такою, якою вона себе «бачить».

Приклад: Г – гарна, А – активна, Н – надійна, Н – ніжна, А – акуратна

Запитання для обговорення вправи: Чи легко було виконувати вправу? Які відчуваєте себе після вправи?

Вправа № 2 «Три правди про себе» (25 хв.)

Мета: знайомство учасників між собою, створення дружньої атмосфери.

Обладнання: не потрібне.

Інструкція: в усній формі за дуже короткий час кожен учасник має вголос розповісти про себе три будь-які коротких факти. При цьому один з цих фактів має бути неправдивим, вигаданим. Послідовність вигаданої інформації не має принципового значення. Усій групі необхідно уважно стежити за «оповіданням» учасника, щоб згодом відгадати, де була правда, а де вигадка.

Запитання для обговорення: Що саме допомогло вам угадати правдивість інформації (міміка, інтонація, жести щось інше)?

Вправа № 3. Рухлива вправа «Ходи любові» (5–7 хв.)

Мета: підготовка до сприйняття нової інформації.

Обладнання: не потрібне.

Інструкція: Зараз ми будемо за допомогою ходи, своїх тілесних рухів зображувати різні види любові. Походіть спочатку так, як ви ходите зазвичай. А тепер зобразіть своїми рухами, усім своїм тілом любов до себе. Продемонструйте любов до протилежної статі. Зараз покажіть тілом любов до дитини. А тепер – любов до своїх батьків. Спробуйте виявити любов до своєї Батьківщини. І на останок зобразіть ходою любов до світу.

Які ваші враження від вправи? Чи відрізнялись ваші тілесні відчуття та емоції під час різних видів любові?

Ефект вправи: усвідомлення того, що є різна любов, а її вираження не є простим; налаштування на сприйняття подальшої інформації.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного магістерського дослідження в роботі сформульовані найбільш суттєві результати та положення досліджуваної проблеми, наведено теоретичні, прикладні та практичні узагальнення. Було проведено широкий теоретико-методологічний аналіз дефініції «ревності», досліджено специфіку багатокomпонентності цього явища, розглянуто різні підходи до класифікації ревностей.

Загалом зроблено наступні висновки:

1. Проаналізовано зарубіжні та вітчизняні наукові джерела з метою дослідження підходів до розуміння феномену ревностей. З'ясовано, що згідно психоаналітичної концепції, як базової у розумінні природи ревностей, сутність та переживання цього феномену пояснюються наявністю неусвідомлених проявів психіки, ірраціональними потягами і витісненими стремліннями до невірності і зради; базальною тривогою особистості і невротичною потребою в любові; власною обмеженістю у помислах та незадоволеністю життям; як пристрасть та постійне почуття приниження і неповноцінності; параноїдальними рисами особистості або еволюційними механізмами виживання всього людства; страхом втрати близьких стосунків; низькою стійкістю ідентичності, легкістю її знаходження та відчуттям тотожності себе; болісним сумнівом у вірності партнера, або знанням про його невірність тощо. Але, незважаючи на широке коло наукових підходів у дослідженні ревностей шлюбних партнерів, потрібне комплексне, поліфункціональне трактування цього поняття. Таким чином, дослідивши наукові праці з питання дефініції ревностей шлюбних партнерів, ми сформували їх власне визначення. Ревності – це феномен негативно забарвленого почуття в міжособистісних стосунках зі складною психологічною структурою, що включає: проблеми із самооцінкою, невпевненість, страх, гнів, заздрість і виникає при реальній чи уявній нестачі

любові, уваги, симпатії від коханої або значущої людини та формує стан болісного сумніву у вірності, коханні та відданості партнера.

2. За допомогою теоретичного аналізу наукових праць з'ясовано психологічні особливості та чинники ревнощів у шлюбних партнерів. Провідними чинниками ревнощами шлюбних партнерів науковці визначають особистісні особливості, зокрема: неадекватну самооцінку, невпевненість у собі, комплекс неповноцінності, а також психічні і невротичні розлади особистості, зловживання алкоголем, наркотиками, різними психоактивними речовинами; ревнощі зрадника, які виникають з метою самозахисту; провокаційні ігри та флірт партнера; негативний попередній досвід близьких стосунків, зокрема переживання зради і подружньої невірності у стосунках.

3. Для перевірки визначених теоретичних положень, було проведено емпіричне дослідження. Для цього було визначено науково-дослідний інструментарій, що дозволить встановити особливості проявів ревнощів шлюбних партнерів, а саме дослідження рівня загальної самооцінки. Було проведено опитувальники, а також психолінгвістичний вільний асоціативний експеримент, авторський опитувальник діагностики рівня ревнощів шлюбних партнерів. Самооцінка і рівень самоповаги у досліджуваній вибірці переважають середні. Майже третина досліджуваних відчуває сімейну тривогу.

4. З'ясовано гендерні особливості ревнощів: жінки частіше демонструють високі рівні емоційного та когнітивного компонентів ревнощів; чоловіки більше проявляють поведінковий компонент. Високий загальний рівень ревнощів більше притаманний жінкам.

5. Розроблено та апробовано програму психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів «Антиревнощі», спрямовану на психологічну корекцію деструктивного впливу ревнощів шлюбних партнерів. Вона включала 5 занять, кожне з них має на меті психолого-просвітницьку роботу щодо розуміння природи ревнощів, психологічну корекцію самооцінки, подолання агресії, стресу, тривоги в сім'ї. Апробація та перевірка

ефективності програми психологічної корекції прояву ревнощів у шлюбних партнерів доведена зниженням відсотку показників високого рівня ревнощів у респондентів експериментальної групи. Проведений кількісний та якісний порівняльний аналіз результатів, отриманих у ході експерименту, дозволяє стверджувати, що впроваджена програма психологічної корекції «Антиревнощі» та створені умови психокорекції їхніх проявів є ефективним засобом роботи із деструктивним впливом ревнощів у стосунках шлюбних партнерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Конституція України: прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 р. № 254к/96-ВР. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80> (дата звернення: 24.09.2020 р.).
2. Антонова З. О., Левицька Т. Л., Петяк О. В. Психологічні особливості прояву ревнощів як феномену подружнього життя у студентських сім'ях. *Web of scholar*. Варшава : РС Глобал Медиа, 2019. Т. 2. № 1 (31). С. 50–56.
3. Афанасьєва Ю. В. Чинники дисфункції сучасної української сім'ї як об'єкта державної демографічної політики. *Соціальна і гуманітарна політика*. Харків, 2014. С. 309–314.
4. Балабух І. М. Трансформація сімейно-шлюбних орієнтацій сучасної української молоді. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. Київ, 2009. № 4. С. 5.
5. Боднарчук Є. В. Ревнощі як мотив вчинення злочинів проти життя та здоров'я особи. *Питання боротьби зі злочинністю*. ДФС України, 2019. С. 249–258.
6. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 96 с.
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2002. 1440 с.
8. Велігіна Н. Г. Ранній роман Дж. Барнса: особливості психологізму. *Від бароко до постмодернізму*. Дніпро : Ліра, 2014. № 18. С. 136–141.
9. Вербець В. В., Субот О. А., Христюк Т. А. Соціологія : навч. посібник. Київ : КОНДОР, 2009. 550 с.
10. Каминін М. І. Співвідношення показників ревнощів з типовими проявами поведінки особистості у конфлікті. *Наука і освіта*. Одеса, 2015. № 10. С. 146–151.

11. Каминін М. І. Теоретичний аналіз феномену ревнощів з позицій сучасної психології. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2015. № 3. С. 141–149
12. Карвацька Н. С., Рудницький Р. І. Гармонія в сім'ї. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/4552-garmoniya-v-sim-i/>
13. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, 2015. 78 с.
14. Корнута Л.М. Основні напрямки патріотичного розвитку молодих державних службовців як чинник соціальної безпеки. Ольвійський форум – 2020 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі : XIV Міжнар. наук. конф. м. Миколаїв : програма та тези : II Міжнар. наук.-практ. конф. *Залучення патріотично активної молоді до розвитку громадянського суспільства як чинник соціальної безпеки України*. (м. Миколаїв, 4 черв. 2020 р.) / Чорном. нац. ун-т ім. Петра Могили. Миколаїв : вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2020. С. 149–151.
15. Кузьменко Т. М. Соціологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 320 с.
16. Кузьмук О. М. Кризова сім'я як приклад соціально вразливої категорії населення: соціологічний аналіз феномену. *Нова парадигма*. Київ, 2015. № 126. 208 с.
17. Купалова Г. І. Теорія економічного аналізу : навчальний посібник. Київ : Знання, 2008. 639 с.
18. Купалова Г. І., Мурована Т. О. Теорія економічного аналізу : практикум. Київ : Освіта України, 2014. 638 с.
19. Курчаба Т. Соціологія: навч.-метод. посіб. Львів : ПП Сорока Т.Б., 2015. 184 с.
20. 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.

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

22. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник. Київ : Академ-видав, 2009. 384 с.

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

24. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

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

26. Таценко Н. В. Теоретичні засади антропоцентризму мовних інновацій. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/1920/1/7.pdf>

27. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

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

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

30. Attridge M. Jealousy and relationship closeness: exploring the good (reactive) and bad (suspicious) sides of romantic jealousy. *SAGE Open*, 2007. № 3 (1). Pp. 1–16.

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

32. Berlioz J. On a brûlé le Père Noël! *L'Histoire*. 2001. P. 28. URL: <https://www.lhistoire.fr/>
33. Bringle R. G. Psychosocial aspects of jealousy: A trans-active model. In P. Salovey (Ed.). *Psychology of jealousy and envy*. New York, NY: Guilford, 2001. Pp. 103–131.
34. Buss D. M., Haselton M. The evolution of jealousy. *Trends in Cognitive Sciences*, 2005. № 9 (11). Pp. 506–507.
35. Buunk B. P., Dijkstra, P. Temptations and threat: Extrady-adic relations and jealousy. *The Cambridge handbook of personal relationships*. New York, NY : Cambridge University Press, 2006. Pp. 533–555.
36. Clarke J., DeCicco T. L., Navara G. An investigation among dreams with sexual imagery, romantic jealousy and relationship satisfaction. *International Journal of Dream Research*, 2010. № 3. Pp. 45–50. URL: <http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/ojs/index.php/IJoDR/article/view/472>
37. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. Love styles and relationship quality: A contribution to validation. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1988. № 4. Pp. 239–25.
38. Dugosh J. W. On predicting relationship satisfaction from jealousy: The moderating effects of love. *Current Research in Social Psychology*, 2000. № 5. Pp. 254–263.
39. 206. Edalati A., Redzuan M. The relationship between jealousy and aggression: a review of literatures related to wives' aggression. *European Journal of Scientific Research*, 2010. № 39 (4). Pp. 498–504.
40. 207. Elphinston R. A., Feeney J. A., Noller P. Measuring romantic jealousy: Validation of the Multidimensional Jealousy Scale in Australian samples. *Australian Journal of Psychology*, 2011. № 63. Pp. 243–251.
41. 208. Gangestad S. W., Thornhill R. The evolutionary psychology of extrapair sex: The role of fluctuating asymmetry. *Evolution & Human Behavior*, 1997. № 18, Pp. 69–88.

42. 209. Guerrero L. K. Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relationships*, 1998. № 5, Pp. 273–291
43. Stieger S., Preyss A. V., Voracek M. Romantic jealousy and implicit and explicit self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 2012. № 52. Pp. 51–55.
44. White G. L. A model of romantic jealousy. *Motivation and Emotion*, 1981. № 5. Pp. 295–301
45. Rydell R. J., Bringle R. G. Differentiating reactive and suspicious jealousy. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 2007. № 35. Pp. 1099–1114.
46. Salovey P., Rodin J. The Differentiation of Social Comparison Jealousy and Romantic jealousy. *J. of Pers. and Soc. Psychol.*, 1986. V. 50. Pp. 1100–1112.
47. Salovey P., Rodin J. The heart of jealousy. *Psychology Today*, 1985. № 19. Pp. 22–25.

ДОДАТКИ:

Додаток 1

Експрес-діагностика рівня самооцінки

Інструкція: Відповідаючи на питання, вказуйте, на скільки часті для Вас нижче перелічені стани за такою шкалою: дуже часто – 4 бали; часто – 3 бали; інколи – 2 бали; рідко – 1 бал; ніколи – 0 балів.

Опитувальник

1. Я часто хвилююся даремно.
2. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
3. Я боюся виглядати дурнем.
4. Я турбуюся про своє майбутнє.
5. Зовнішній вигляд інших кращий, ніж мій.
6. На жаль, багато хто не розуміє мене.
7. Я відчуваю, що не вмію розмовляти з людьми.
8. Люди чекають від мене дуже багато.
9. Я відчуваю себе скутим.
10. Мені здається, що зі мною повинна трапитися якась неприємність.
11. Мене турбує думка, як люди ставляться до мене.
12. Я відчуваю, що люди розмовляють про мене за моєю спиною.
13. Я не відчуваю себе в безпеці.
14. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
15. Люди не особливо цікавляться моїми досягненнями.

Додаток 2**Шкала самоповаги М. Розенберга***Інструкція до тесту*

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями, використовуючи для цього таку шкалу: а) – повністю згоден; б) – згоден; с) – не згоден; d) – абсолютно не згоден.

Тестовий матеріал

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний/а відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є хороші якості.
4. Я здатний/а дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. У цілому я задоволений/а собою.
8. Мені би хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
10. Іноді я думаю, що я невдаха.

АВТОРСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ РЕВНОЩІВ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ

Авторський опитувальник діагностики ревнощів шлюбних партнерів розроблений на основі підходів науковців Р. Ріделла, Р. Брінгла, М. Етріджа щодо трьохкомпонентної структури ревнощів, де визначають когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Кожен із цих компонентів ревнощів характеризується відповідними проявами. Так, когнітивний компонент відповідає думкам ревнивця. У нього виникають підозри про наявність інтимного зв'язку у свого партнера з іншим, про зраду, симпатію до іншого. З'являються хвилювання з приводу думок про розлучення, припинення стосунків, спроби конкурента забрати партнера з сім'ї тощо. Ревнивий партнер фантазує про події, які викликали б у нього ревнощі. Емоційний компонент проявляється злістю та дратуванням, образами, досадою, печаллю та сумом, пригніченим станом, інколи радістю і збудженням – спектр емоцій може бути досить широким та різноманітним. І врешті, поведінковий компонент передбачає докори, скандали, висування претензій до партнера, постійні розпитування про попередні стосунки, спроби контролювати партнера, його місцеперебування, спроби відшукати докази невірності та зради, застати партнера зненацька неочікуваним поверненням, негативні висловлювання про людину, яку ревнивець вважає своїм конкурентом.

Пункти в опитувальнику згруповані у 3 блоки по 8 тверджень, які відповідають кожному із заявлених компонентів, та розміщені в порядку від завуальовано нейтральних до прямих висловлювань. Загальна кількість тверджень – 24.

Мета: авторський опитувальник діагностики рівня ревнощів дає можливість визначити загальний рівень ревнощів шлюбних партнерів, а також рівень кожного (когнітивного, емоційного, поведінкового) з

компонентів ревнощів окремо, що допомагає визначити вектори домінування певного компоненту та їхніх співвідношень.

Інструкція: Вашій увазі пропонується 24 твердження. Уважно прочитайте та оцініть кожне з них за такою шкалою: «дуже часто» – 3 бали, «часто» – 2 бали, «інколи/рідко» – 1 бал, «ніколи/ це не про мене» – 0 балів.