

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДИПЛОМНА РОБОТА
ПРОБЛЕМА РЕВНОЩІВ В МІЖСОБИСТІСНИХ
ВІДНОСИНАХ

Освітньо-професійна програма “Психологія”

Спеціальність 053 “Психологія”

Студентки 4 курсу, групи
ОС “Бакалавр”
спеціальності 053 “Психологія”

Щербакової Ольги

Науковий керівник:

Паньковець Віталій Леонідович

Кандидат психологічних наук, доцент

Допустити до захисту:

завідувач кафедри, науковий ступінь, вчене звання

Траверсе Т.М.

“ ____ ” _____ 2025 р.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ЗМІСТ	2
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи розуміння феномену ревнощів	6
1.1. Основні психологічні підходи до розуміння феномену ревнощів.	6
1.2 Соціально-психологічні причини виникнення почуття ревнощів в контексті міжособистісних стосунків	10
РОЗДІЛ 2. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ	17
2.1. Формулювання мети, завдань та гіпотез дослідження.....	17
2.2. Вибірка та методи збору даних.....	20
2.3. Процедура проведення та методи аналізу дослідження	22
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕВНОЩІВ.....	24
3.1. Методика та організація дослідження	24
3.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження	26
3.3. Психологічні особливості прояву ревнощів у міжособистісних відносинах	36
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	41
ДОДАТКИ.....	44

ВСТУП

Ревнощі є однією з найбільш складних і багатогранних емоцій, що мають глибоке коріння в людській природі та соціальній взаємодії. Цей феномен активно вивчається в різних наукових дисциплінах, зокрема в психології, соціології, а також у практичній психології та психотерапії. Тема ревнощів є актуальною, оскільки вона стосується основних аспектів міжособистісних відносин і може мати значний вплив на індивідуальний психологічний стан людини, взаємодії в родині, а також на соціальні структури в цілому. Розуміння дефініції ревнощів і їх класифікація допомагають не тільки виявити основні детермінанти цього явища, але й пропонувати ефективні шляхи його корекції.

Ревнощі традиційно асоціюються з почуттям страху втратити близьку людину, що, в свою чергу, викликає переживання власної недостатності або неповноцінності. Від того, як індивід сприймає свої почуття ревнощів, залежить їх вплив на особисте життя і соціальні стосунки. У соціокультурних контекстах ревнощі можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер, що робить їх важливим об'єктом дослідження в науці. Особливої уваги заслуговують різні аспекти ревнощів у контексті сімейних відносин, що є основним середовищем їх прояву та розвитку.

Психологічні підходи до розуміння ревнощів розглядають це почуття з різних точок зору. Психоаналітичний підхід підкреслює роль підсвідомих процесів, у той час як когнітивно-біхевіоральна теорія фокусується на способах інтерпретації подій і впливі їх на поведінку людини.

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю більш детального аналізу психологічних аспектів ревнощів, а також розробки науково обґрунтованих методів корекції цього почуття, що можуть бути корисними в практичній психології. З'ясування причин та механізмів виникнення ревнощів, а також їх можливі наслідки для психічного здоров'я людини має важливе значення для вдосконалення теоретичних і практичних підходів у галузі психології міжособистісних стосунків і сімейної терапії.

Об'єктом дослідження є феномен ревнощів в міжособистісних відносинах.

Предметом дослідження є особливості ревнощів у контексті міжособистісної взаємодії

Метою дослідження є з'ясування психологічної природи, особливостей прояву та виникнення ревнощів у міжособистісних стосунках, зокрема в контексті романтичного партнерства, а також виявлення основних тенденцій у переживанні та вираженні цього емоційного стану залежно від індивідуально-психологічних характеристик особистості.

Методами дослідження є теоретичний аналіз літератури з психології, порівняння існуючих підходів до класифікації ревнощів. У ході дослідження будуть використані методи контент-аналізу, систематизації та класифікації, що дозволяють побудувати комплексну модель розуміння ревнощів як психоемоційного феномену.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано такі **завдання** дослідження:

- Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену ревнощів у психології.
- Підібрати психодіагностичні методики, що дозволяють кількісно та якісно оцінити рівень і форми прояву ревнощів.
- Емпірично виявити особливості прояву ревнощів серед осіб, що перебувають у романтичних або шлюбних стосунках, з метою виявлення закономірностей у переживанні ревнощів.

Оскільки ревнощі можуть мати як деструктивний, так і конструктивний вплив на стосунки, важливим є вивчення їх впливу на якість комунікації та емоційну близькість у подружжя. Поглиблене розуміння ревнощів дозволяє не тільки передбачити можливі проблеми у стосунках, але й пропонувати ефективні стратегії для їх подолання, що робить тему дослідження надзвичайно важливою для сучасної психології та практики сімейної терапії.

Таким чином, дослідження психологічних підходів до ревнощів є важливим для розвитку теоретичних основ психології міжособистісних відносин, що дозволяє краще зрозуміти природу цього складного емоційного явища та розробити методи для його корекції в умовах сучасного суспільства.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи розуміння феномену ревнощів

1.1. Основні психологічні підходи до розуміння феномену ревнощів.

У філософії ревнощі часто асоціюються з моральними питаннями і поняттям власності. Наприклад, Григорій Сковорода, видатний український філософ, музикант і поет XVIII століття, вбачав у ревнощах не лише деструктивне почуття, а й серйозну перешкоду досягненню гармонії та внутрішнього спокою. На його думку, ревнощі є наслідком надмірної прив'язаності до іншої людини та прагнення володіти нею, що породжує почуття власності, заздрість та страх втрати. Сковорода вважав, що для досягнення душевної рівноваги людині важливо звільнитися від прив'язаностей, які створюють залежність і заважають відчутти істинну свободу.

Філософ багато роздумував про природу любові і взаємовідносин між людьми. У своїх трактатах і листах він висловлював думку, що справжнє кохання не має нічого спільного з ревнощами, адже воно ґрунтується на повазі до свободи іншої людини, а не на бажанні володіти нею чи контролювати. Така «вільна любов» передбачає, що людина здатна сприймати кохання як внутрішній стан, який не залежить від зовнішніх умов і вчинків партнера. Ревнощі ж, за Сковородою, є проявом слабкості, вразливості та страху втратити цінність власного «я» в очах іншого. [9, с. 48]

Сковорода вважав, що ревнощі відволікають людину від справжнього призначення – самопізнання та духовного розвитку. Ця емоція змушує людину фокусуватися на зовнішніх обставинах і чужих діях, а не на власних думках і почуттях. У роботах Сковороди простежується думка, що людина повинна шукати цінність і щастя всередині себе, у гармонії зі своїм внутрішнім світом, а не в зовнішніх прив'язаностях чи оцінці з боку інших. У цьому контексті, ревнощі стають бар'єром на шляху до пізнання власної душі, оскільки створюють залежність і спонукають людину боротися за те, що в її глибинній сутності не має істинної цінності.

Сковорода наголошував, що здатність позбутися ревнощів – це шлях до свободи та істинного щастя, оскільки людина, яка не залежить від інших і не

тримається за зовнішні речі, здатна відчувати повну самодостатність. Він стверджував, що справжнє щастя полягає в умінні бути задоволеним самим собою і приймати світ таким, яким він є, не намагаючись його змінити або підкорити своїм бажанням. На думку філософа, відмова від ревнощів веде до просвітлення і звільнення від емоційних страждань.

Таким чином, для Григорія Сковороди ревнощі є не просто почуттям, яке виникає у взаєминах, а глибокою духовною перешкодою, що заважає людині пізнати себе і знайти гармонію з собою та навколишнім світом. Звільнення від ревнощів, на його думку, – це шлях до внутрішньої свободи, любові без умов і справжньої, не залежної від зовнішніх обставин, радості буття. [6, с. 27]

Сучасний етико-філософський підхід до ревнощів розглядає це почуття як морально неоднозначне і деструктивне явище. У такому контексті ревнощі виступають не просто проявом емоційної прихильності, а як бажання контролювати партнера і обмежувати його свободу, що суперечить принципам етики взаємоповаги і свободи вибору. Це прагнення до контролю проявляється в недовірі, підозрілості та часто надмірній вимогливості щодо поведінки іншої людини.

У книзі "Втеча від свободи" Ерік Фромм аналізує природу людської потреби в контролі та володінні, які є основою для розвитку ревнощів. Фромм розглядає ревнощі як прояв деструктивної пристрасті, яка виникає через невпевненість у собі, страх залишитися покинутим та прагнення підпорядкувати собі іншого. На його думку, ревнощі пов'язані з прагненням до володіння партнером і контролю над ним, що корениться в бажанні подолати власну невпевненість і страх перед самотністю.

Фромм вважає, що ревнощі – це не лише емоційна реакція на загрозу зради чи втрати. Він розкриває їх глибші аспекти, трактуючи ревнощі як спробу людини досягти ілюзії безпеки, створивши "закриту систему" у стосунках. За його словами, деструктивний характер ревнощів полягає в тому, що вони змушують людину шукати підтвердження своєї цінності через контроль над іншим. Замість того, щоб відчувати свободу та радість від взаємин, ревнивий

партнер перетворює стосунки на боротьбу за власність, де інша людина стає об'єктом, а не рівноправним суб'єктом. [5, с. 60]

Фромм визначає прагнення до володіння як корінь ревнощів. Ревнивий партнер намагається "заволодіти" іншою людиною, немовби це єдиний спосіб зберегти її від втрат і уникнути власного болю. Проте, згідно з Фроммом, таке володіння є ілюзією: жодна людина не здатна бути "власністю" іншої, оскільки кожен індивід має право на свободу вибору і автономію. Замість любові, яка передбачає рівність і повагу, ревнощі породжують конфлікти, залежність і знищують гармонію у відносинах.

Фромм підкреслює, що ревнощі, засновані на прагненні до володіння, порушують свободу іншої людини. Вони спонукають до психологічного тиску і контролю, що часто перетворюється на насильство у вигляді звинувачень, вимог до звітності та обмеження соціальних контактів. Цей постійний тиск може викликати у партнера почуття пригніченості, втрати самоповаги і відчуження. Згідно з Фроммом, ревнощі поступово перетворюються на руйнівну силу, яка блокує справжню прив'язаність і замінює її на постійну недовіру.

Фромм вважає, що справжня любов, на відміну від ревнощів, передбачає відмову від власницького ставлення. Вона вимагає готовності приймати партнера як вільну особистість, яка може мати власні думки, почуття та інтереси. Вільна любов, за Фроммом, базується на довірі та взаємній повазі. Партнери у такій любові залишаються самодостатніми особистостями, і їхні стосунки не затьмарені страхом чи залежністю. [8, с. 55]

Таким чином, у своїй книзі "Втеча від свободи" Фромм показує, що ревнощі, будучи наслідком прагнення до володіння, підривають основу справжніх, рівноправних стосунків. Ревнощі є формою психологічного насильства, яка блокує свободу і розвиток як індивідуального партнера, так і їхньої спільної близькості.

У праці "Невротична особистість нашого часу" Карен Хорні розглядає ревнощі як прояв глибинної невротичної потреби в любові та визнанні. На

думку Хорні, ревності виникають через страх залишитися покинутим і нелюбимим, що породжує постійне прагнення до підтвердження власної значущості. Вона трактує ревності як форму емоційної залежності, що поступово руйнує почуття самоповаги і самодостатності людини.

Хорні вважала, що невротична особистість сприймає любов як основне джерело безпеки і самоствердження. Людина з невротичними рисами відчуває себе незахищеною і намагається компенсувати це через залежність від іншої особи. У цьому контексті ревності стають наслідком страху втратити об'єкт цієї залежності. Хорні підкреслювала, що така потреба в любові є невротичною, оскільки вона викликана глибокими внутрішніми конфліктами і страхами, які людина не здатна контролювати. Це призводить до того, що особистість починає шукати постійного підтвердження своєї цінності з боку партнера.

Хорні пояснювала, що невротичні ревності пов'язані з втратою почуття гідності та самостійності. Людина, що прагне контролювати об'єкт своєї любові, поступово починає залежати від його уваги і поведінки. Вона відчуває потребу слідкувати за партнером, обмежувати його свободу та постійно вимагати підтвердження його відданості. Ця залежність призводить до втрати самостійності: замість того, щоб опиратися на власну самоцінність, ревнивий партнер прив'язується до емоційної підтримки ззовні, що послаблює його почуття гідності. [7, с. 42]

За Хорні, ревності, які живляться невротичною потребою в прийнятті, неминуче призводять до конфліктів у стосунках. Постійний контроль, звинувачення та підозри викликають у партнера почуття пригніченості, що врешті-решт руйнує його бажання підтримувати стосунки. Ревнива особистість, будучи емоційно залежною, постійно шукає "загрози" з боку інших і може трактувати будь-які зовнішні обставини як зраду. Таке сприйняття створює напружену атмосферу, що сприяє емоційній віддаленості і відчуженню між партнерами.

Хорні стверджувала, що для подолання ревностей важливо працювати над самоповагою і внутрішньою впевненістю. Розвиток самостійності допомагає

людині відчувати власну цінність незалежно від оцінок чи поведінки інших. Хорні також підкреслювала важливість відмови від надмірної залежності і нав'язливих потреб в прийнятті, які можуть стати причиною емоційних залежностей. Замість пошуку схвалення ззовні, людина має розвивати внутрішню гармонію та самодостатність.

Таким чином, Карен Хорні трактувала ревності як симптом невротичної особистості, яка відчуває страх залишитися нелюбимою і покинутою. Вона описує це почуття як форму емоційної залежності, що призводить до втрати самостійності та порушення гармонії у відносинах. Подолання таких ревностей, за Хорні, можливе лише через розвиток внутрішньої впевненості і самоповаги, що дозволить людині бути менш залежною від зовнішнього підтвердження своєї цінності.

1.2 Соціально-психологічні причини виникнення почуття ревності в контексті міжособистісних стосунків

Ревності є складним емоційним феноменом, який глибоко вкорінений у соціальних і психологічних аспектах людської природи. Цей стан зазвичай виникає як реакція на загрозу втрати значущих відносин, часто через можливу невірність партнера або недостатню увагу. Одним із ключових факторів виникнення ревності є страх втрати емоційного зв'язку з партнером, який у міжособистісних стосунках сприймається як фундаментальна цінність. Визначення ревності можна охарактеризувати як емоційну реакцію, пов'язану з почуттям тривоги, гніву та невпевненості через передбачуваний розрив чи зраду. Ця реакція відображає глибоку потребу в стабільності та довірі, яка є основою успішних міжособистісних відносин. Таким чином, ревності часто розглядаються як прояв захисного механізму, спрямованого на збереження важливого емоційного зв'язку.

Соціально-психологічна природа ревності значною мірою пов'язана з культурними та статевими нормами. У багатьох суспільствах існує переконання, що партнери повинні демонструвати абсолютну вірність один

одному, і навіть натяк на порушення цієї норми може спричинити хвилю ревнощів. Психологи вказують, що ревнощі часто виникають унаслідок внутрішнього конфлікту між бажанням мати свободу і потребою у стабільності. Наприклад, культурні очікування можуть підсилювати відчуття провини за ревнощі, особливо коли індивід вважає їх неприйнятними. Проте ці емоції глибоко вкорінені в еволюційних механізмах, які сприяли виживанню, адже здатність захищати партнерство забезпечувала стабільність для спільного виховання потомства. Цей історичний аспект підкреслює, наскільки природними є ревнощі, хоча вони й можуть бути деструктивними. [12, с. 22]

Ще одним важливим чинником, який сприяє виникненню ревнощів, є низька самооцінка. Люди, які мають труднощі з прийняттям себе або відчують емоційну нестабільність, схильні більш гостро реагувати на потенційні загрози у відносинах. Низька самооцінка може викликати постійний страх, що партнер знайде когось кращого, що, у свою чергу, провокує ревнощі. Відомий психолог Абрахам Маслоу підкреслював важливість самореалізації як основного елемента людської психології, що свідчить про необхідність внутрішньої гармонії для побудови здорових стосунків. Коли людина не відчуває впевненості в собі, це може негативно впливати на її здатність довіряти іншим, посилюючи ревнощі. Таким чином, рівень особистої впевненості безпосередньо впливає на стабільність емоційного зв'язку у міжособистісних стосунках.

Соціальні чинники, такі як економічний стан, соціальний статус та культурні очікування, також відіграють важливу роль у формуванні почуття ревнощів. Наприклад, у парах, де один партнер має значно вищий соціальний або економічний статус, інший може відчувати невпевненість і боятися втратити ці відносини. У сучасному суспільстві, де успіх часто оцінюється через матеріальне становище, це явище стає дедалі актуальнішим. Ревнощі в такому контексті можуть бути способом компенсувати почуття меншовартості. Партнери, які стикаються з цим, часто потребують додаткової комунікації, щоб

усунути почуття загрози. Розуміння цих соціальних впливів допомагає знизити напругу у стосунках і зміцнити довіру. [22, с. 25]

Ревнощі також можуть виникати через невідповідність очікувань у міжособистісних стосунках. Коли один із партнерів відчуває, що його емоційні або фізичні потреби не задовольняються, він може шукати пояснення в зовнішніх факторах, таких як потенційна невірність іншого партнера. Психологічні дослідження підтверджують, що дисбаланс у потребах партнерів може спричиняти почуття відчуженості, що стимулює ревнощі. Наприклад, якщо один партнер очікує більше уваги, ніж може надати інший, це створює емоційний вакуум, який стає ґрунтом для ревнощів. Здатність відкрито обговорювати ці очікування є важливим кроком до зменшення конфліктів і зміцнення взаєморозуміння.

Соціальні мережі та технології також стали важливим чинником, що сприяє виникненню ревнощів у сучасних міжособистісних стосунках. Часті випадки неправильного тлумачення онлайн-активності партнерів можуть викликати підозри та напругу. Наприклад, "лайки" чи коментарі на фотографіях інших людей часто сприймаються як загроза, навіть якщо реальної небезпеки немає. Така ситуація підкреслює, наскільки важливо для партнерів мати відкриту комунікацію та розуміти, що емоційний зв'язок є набагато важливішим, ніж цифрова активність. Здатність розрізняти реальні загрози від уявних є важливою для побудови здорових стосунків.

Психологічно ревнощі також можуть бути пов'язані з дитячими травмами та досвідом попередніх відносин. Люди, які пережили зраду або емоційне відторгнення в минулому, часто переносять ці страхи на теперішні стосунки. Це явище можна пояснити через теорію прив'язаності, згідно з якою ранній досвід формує моделі поведінки в дорослих стосунках. Наприклад, індивіди з "тривожним типом прив'язаності" частіше відчувають страх втрати, що підвищує ризик ревнощів. Робота над зціленням минулих травм є важливим етапом у зменшенні цього впливу.

Дослідження показують значний вплив самооцінки на прояви ревнощів у стосунках. Низька самооцінка корелює з більш вираженими проявами ревнощів та деструктивними формами поведінки. Спостерігається тенденція до порівняння себе з потенційними суперниками. Невпевненість у собі призводить до підвищеної чутливості до загроз стосункам. Занижена самооцінка ускладнює подолання ревливих реакцій.

Важливим фактором є рівень емоційної зрілості партнерів. Емоційно зрілі особистості демонструють більш адаптивні способи прояву та подолання ревнощів. Спостерігається краща здатність до регуляції емоційних станів. Розвинені навички емоційного інтелекту сприяють конструктивному вирішенню конфліктних ситуацій. Емоційна зрілість пов'язана з вищим рівнем довіри у стосунках. Такі особи краще справляються з невизначеністю у стосунках.

Дослідження показують зв'язок між рівнем освіти та характером прояву ревнощів. Вища освіта корелює з більш конструктивними способами вираження ревнощів. Спостерігається краща здатність до рефлексії та самоаналізу. Розвинене критичне мислення сприяє подоланню ірраціональних установок. Освічені особи частіше звертаються за професійною допомогою. Рівень освіти впливає на вибір стратегій подолання ревнощів.

Професійна самореалізація виявляється важливим фактором у контексті ревнощів. Успішна кар'єра часто пов'язана з нижчим рівнем ревнощів. Наявність альтернативних сфер самореалізації зменшує залежність від партнера. Професійна зайнятість сприяє розширенню соціальних контактів. Досягнення у професійній сфері підвищують самооцінку. Робота забезпечує відчуття особистісної автономії.

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у подоланні ревнощів. Наявність близьких друзів та розвинена соціальна мережа зменшують інтенсивність ревливих реакцій. Можливість обговорення проблем з іншими людьми сприяє кращому розумінню ситуації. Соціальні контакти забезпечують

емоційну підтримку. Друзі часто допомагають подивитися на ситуацію з іншої перспективи. Соціальна активність зменшує зацикленість на стосунках.

Дослідження показують значущий вплив особистісної автономії на прояви ревнощів. Здатність до самостійності та незалежності корелює з нижчим рівнем ревнощів. Розвинена особистісна автономія сприяє формуванню здорових кордонів у стосунках. Спостерігається краща здатність до самодостатності. Автономні особистості менш схильні до контролюючої поведінки. Особистісна автономія пов'язана з вищим рівнем психологічного благополуччя.

Важливим фактором є здатність до емпатії та розуміння емоційного стану партнера. Розвинена емпатія сприяє більш конструктивному вирішенню конфліктних ситуацій. Спостерігається краще розуміння мотивів поведінки партнера. Емпатійні особи менш схильні до поспішних негативних висновків. Здатність до співпереживання зменшує інтенсивність ревливих реакцій. Емпатія сприяє розвитку довіри у стосунках.

Різноманітні дослідження показують важливість комунікативних навичок у контексті ревнощів. Здатність до відкритого обговорення проблем зменшує інтенсивність ревливих реакцій. Розвинені комунікативні навички сприяють кращому розумінню між партнерами. Важливу роль відіграє вміння конструктивно висловлювати свої почуття. Ефективна комунікація допомагає вирішувати конфліктні ситуації. Відкритість у спілкуванні підвищує рівень довіри.

Висока стресостійкість корелює з більш адаптивними способами подолання ревнощів. Спостерігається краща здатність до саморегуляції в стресових ситуаціях. Стресостійкі особи менш схильні до імпульсивних реакцій. Важливу роль відіграє вміння зберігати емоційну рівновагу. Стресостійкість сприяє конструктивному вирішенню конфліктів.

Значущим фактором є рівень особистісної тривожності. Висока тривожність часто призводить до надмірних ревливих реакцій. Спостерігається тенденція до перебільшення загроз стосункам. Тривожні особи більш схильні

до контролюючої поведінки. Підвищена тривожність ускладнює формування довіри. Рівень тривожності впливає на вибір стратегій подолання ревнощів.

Зрілі особистості демонструють більш конструктивні способи вираження ревнощів. Спостерігається краща здатність до рефлексії та самоаналізу. Особистісна зрілість пов'язана з вищим рівнем емоційного інтелекту. Зрілі особистості краще справляються з невизначеністю у стосунках. Важливу роль відіграє здатність до прийняття відповідальності.

Встановлено вплив попереднього досвіду стосунків на прояви ревнощів. Негативний досвід минулих стосунків часто призводить до підвищеної підозрливості. Спостерігається тенденція до перенесення минулих травм на поточні стосунки. Досвід зради особливо сильно впливає на формування ревливих реакцій. Важливу роль відіграє здатність до переосмислення минулого досвіду. Попередній досвід впливає на рівень довіри у нових стосунках.

Виявлено значущість цінностей та життєвих пріоритетів у контексті ревнощів. Орієнтація на особистісний розвиток корелює з нижчим рівнем ревнощів. Спостерігається краща здатність до балансування різних сфер життя. Цінності впливають на формування очікувань від стосунків. Життєві пріоритети визначають ступінь залежності від партнера. Важливу роль відіграє система особистісних смислів.

Культурні норми визначають прийнятні способи вираження ревнощів. Спостерігаються відмінності у сприйнятті ревнощів у різних культурах. Традиції впливають на формування уявлень про стосунки. Культурний контекст визначає стратегії подолання ревнощів. Важливу роль відіграють соціальні стереотипи.

Молодші респонденти демонструють більш інтенсивні ревливі реакції. Спостерігається тенденція до стабілізації емоційних проявів з віком. Життєвий досвід сприяє формуванню більш зрілих механізмів подолання ревнощів. Вік впливає на вибір стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. З віком зростає здатність до емоційної регуляції.

Незрілі механізми психологічного захисту корелюють з деструктивними формами ревнощів. Спостерігається тенденція до проєкції власних страхів на партнера. Психологічні захисти впливають на сприйняття та інтерпретацію поведінки партнера. Важливу роль відіграє здатність до усвідомлення власних захисних механізмів. Зрілі форми психологічного захисту сприяють адаптивному подоланню ревнощів.

Розвинені навички саморегуляції сприяють кращому контролю ревливих реакцій. Спостерігається зв'язок між здатністю до самоконтролю та конструктивними формами поведінки. Саморегуляція допомагає утримуватися від імпульсивних дій. Важливу роль відіграє вміння керувати своїми емоціями. Навички саморегуляції підвищують ефективність подолання ревнощів.

Таким чином, ревнощі є багатовимірним явищем, яке охоплює біологічні, соціальні, психологічні та культурні аспекти. Здатність розпізнавати та аналізувати причини їхнього виникнення є важливою умовою для подолання цього виклику. Відкрита комунікація, взаємоповага та усвідомлення власних емоційних потреб можуть значно зменшити їхній руйнівний вплив. Ревнощі можуть бути руйнівними, якщо їх ігнорувати, але водночас вони є сигналом, який допомагає усвідомити важливість роботи над стосунками. [27, с. 58]

Для більшого розуміння теми та практичних інструментів подолання ревнощів важливо враховувати як індивідуальні, так і спільні аспекти поведінки партнерів. Це вимагає зусиль від обох сторін і здатності працювати над собою.

РОЗДІЛ 2. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Формулювання мети, завдань та гіпотез дослідження

У межах даного дослідження основна увага зосереджується на вивченні ревнощів як складного психологічного явища, що виявляється у сфері міжособистісних стосунків. Актуальність цієї теми зумовлена зростанням конфліктності у партнерських відносинах, нестабільністю міжособистісних стосунків та поширенням емоційної нестійкості у взаємодії між людьми, що часто супроводжується проявами ревнощів. Ревнощі, як інтенсивне емоційне переживання, мають складну структуру, що включає когнітивні, афективні та поведінкові компоненти. Вони можуть впливати на якість комунікації, довіру, емоційний клімат у стосунках, а також виступати як каталізатор як конструктивних, так і деструктивних змін у взаємодії між партнерами

Метою дослідження є з'ясування психологічної природи, особливостей прояву та чинників виникнення ревнощів у міжособистісних стосунках, зокрема в контексті романтичного партнерства, а також виявлення основних тенденцій у переживанні та вираженні цього емоційного стану залежно від індивідуально-психологічних характеристик особистості.

У ході дослідження була висунута основна гіпотеза: Рівень і характер прояву ревнощів у міжособистісних стосунках зумовлені низкою внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (соціально-психологічних) чинників, серед яких провідну роль відіграють стиль прив'язаності тощо.

Крім основної, були також сформульовані кілька допоміжних гіпотез, зокрема:

1. емоційна нестабільність прив'язаності підвищують вірогідність деструктивних проявів ревнощів;
2. жінки і чоловіки мають певні відмінності у переживанні та вираженні ревнощів, що обумовлено як соціальними ролями, так і психологічними особливостями статі.

Таким чином, формулювання мети, завдань і гіпотез дозволяє чітко окреслити рамки дослідження та визначити його методологічну основу, що забезпечить цілісність та послідовність подальшого аналізу.

Для вивчення психологічних особливостей ревнощів у сфері міжособистісних стосунків було підбрано п'ять взаємодоповнюваних психодіагностичних інструментів. Добір здійснювався з урахуванням таких критеріїв, як концептуальна відповідність меті дослідження, валідність, надійність, інформативність, адаптованість до вітчизняних умов, можливість кількісної та якісної інтерпретації результатів. Зокрема, були використані методики, що дозволяють вимірювати як загальний рівень ревнощів, так і типологічні варіанти їх вияву, емоційно-поведінкову залежність у стосунках, а також особливості міжособистісної взаємодії, у межах якої ревнощі набувають своєї емоційної форми. Додатково застосована авторська анкета, що фіксує специфіку суб'єктивного переживання ревнощів у партнерстві.

Першою базовою методикою стала «Діагностика рівня ревнощів» авторства Тетяни Миколаївни Титаренко - знаного українського психолога, доктора психологічних наук, академіка НАПН України, яка зробила значний внесок у вивчення афективної сфери особистості. Розроблений нею опитувальник дозволяє визначити рівень сформованості ревносних тенденцій у структурі особистості. Методика базується на інтегративному підході, що враховує емоційну, когнітивну й поведінкову складові ревнощів. Опитувальник містить 30 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою, де респондент зазначає міру своєї згоди з кожним судженням. Методика дозволяє не тільки отримати загальний індекс ревнощів, а й здійснити внутрішньокomпонентний аналіз, що є надзвичайно цінним для вивчення структури емоційного реагування в міжособистісній сфері. Показники шкал відображають, наскільки ревнощі мають раціональний (когнітивний), емоційний або імпульсивно-поведінковий характер. За часом виконання методика займає в середньому 15–20 хвилин.

Другим інструментом було використано опитувальник «Види ревнощів», створений Оксаною Володимирівною Петяк - вітчизняною дослідницею, яка запропонувала диференційовану типологію ревнощів, ґрунтуючись на аналізі клініко-психологічного матеріалу та експериментальних досліджень. Дана методика має форму закритого опитувальника, що включає 40 тверджень, до кожного з яких респондент має висловити свою згоду або незгоду за 4-бальною шкалою. Під час інтерпретації оцінюється переважання одного з п'яти типів ревнощів: власницьких - спрямованих на контроль партнера як «власності»; підозрілих - супроводжуваних недовірою і гіперінтерпретацією поведінки іншого; депресивних - емоційно забарвлених пасивністю, провинною та страхом втрати; параноїдальних - що мають риси агресивності, ригідності мислення і загрозової інтерпретації реальності; ностальгічних - пов'язаних із жалем за минулими стосунками чи втраченою близькістю. Методика дозволяє виявити не лише домінуючий тип ревнощів, а й комбінацію форм, що свідчить про полікомпонентність цього емоційного стану.

Третім психодіагностичним інструментом стала авторська анкета «Прояви ревнощів у стосунках», розроблена спеціально для цього дослідження. Її метою було зафіксувати емпіричні особливості переживання ревнощів у суб'єктивному досвіді респондентів. Анкета містила як закриті, так і відкриті запитання, що дозволяло охопити широкий спектр інформації - від частоти проявів ревнощів до стратегій саморегуляції. У структурі анкети були передбачені блоки, присвячені: оцінці частоти ревнощів у стосунках; типових ситуацій, що провокують ревносне реагування; форм поведінкової реалізації ревнощів (мовчання, звинувачення, демонстрація); психологічних механізмів подолання ревнощів (усвідомлення, відсторонення, діалог); а також - оцінці впливу ревнощів на якість партнерської взаємодії (погіршення довіри, зростання тривоги, посилення емоційного зв'язку тощо). Така структура анкети дозволила зафіксувати живу, контекстуально насичену інформацію про ревнощі як індивідуальний досвід.

Четвертою методикою у структурі емпіричного дослідження стала «Шкала емоційної залежності», створена Євгеном Сергійовичем Спіріним, який досліджував особливості емоційної залежності в межах афективних стосунків. Опитувальник складається з 25 тверджень, які оцінюють рівень прив'язаності до партнера, втратобоязнь, схильність до самозречення, нерівноправність у стосунках, труднощі з автономією. Кожне твердження оцінюється за шкалою частоти або ступеня згоди, що дозволяє побудувати профіль емоційної залежності. Ця методика є надзвичайно релевантною в дослідженні ревнощів, оскільки залежність від партнера створює умови для виникнення тривожного ставлення до його поведінки, а також страху втрати емоційної підтримки. За виконанням опитувальник не перевантажує респондента і займає орієнтовно 10–15 хвилин.

Завершує діагностичний блок методика «Діагностика міжособистісних стосунків» у адаптації на основі концепції Тімоті Лірі - американського психотерапевта, який розробив класифікацію міжособистісної поведінки за координатами «домінування - підпорядкування» та «прийняття - відторгнення». У вітчизняній адаптації ця методика реалізується у формі опитувальника, що дозволяє виявити провідний тип міжособистісної взаємодії - від дружньо-турботливого до агресивно-домінантного. Вибір цієї методики зумовлений потребою вивчення не лише індивідуальних, а й ситуативно-рольових характеристик, у межах яких розгортається ревозна динаміка. Виявлений тип взаємодії дозволяє зрозуміти, які стилі спілкування сприяють загостренню ревнощів, а які навпаки - знижують їхню ймовірність. Методика є стандартизованою, придатною до статистичного аналізу та забезпечує репрезентативність даних.

2.2. Вибірка та методи збору даних

У дослідженні взяли участь 28 респондентів віком від 22 до 45 років, які перебувають у стабільних романтичних або шлюбних стосунках. Статева структура вибірки була збалансованою: 12 чоловіків і 16 жінок. Такий підхід

дозволив забезпечити статеву симетричність і зробити можливим аналіз потенційних відмінностей у переживанні та вираженні ревностів залежно від статі. Вікові межі були обрані з урахуванням того, що саме в цьому періоді життя найбільш характерним є формування тривалих романтичних відносин і прояв пов'язаних із цим психологічних феноменів.

Формування вибірки здійснювалося за методом цілеспрямованого (навмисного) відбору, що передбачає добір учасників, які відповідають певним попередньо визначеним критеріям. Такий метод є доцільним у соціально-психологічних дослідженнях, де важливо вивчати специфічні прояви емоційних процесів у межах окремої категорії людей.

До критеріїв включення у вибірку належали:

1. наявність романтичних або подружніх стосунків, що тривають не менше одного року (що свідчить про відносну стабільність стосунків і дозволяє говорити про емоційно-соціальну включеність у партнера);
2. вік респондента в межах від 20 до 50 років;
3. відсутність діагностованих серйозних психічних розладів, які можуть істотно впливати на емоційне сприйняття та регуляцію;
4. добровільна згода на участь у дослідженні з обов'язковим дотриманням умов анонімності та конфіденційності.

Процедура збору емпіричних даних передбачала застосування онлайн формату:

Дистанційне опитування (через онлайн-форми, розміщені на спеціально створених Google-анкетах, що розсилалися електронною поштою або через соціальні мережі).

Це дало змогу охопити ширше коло респондентів та врахувати різні можливості для участі (географічна віддаленість, часові обмеження тощо). Дистанційний формат сприяв вищому рівню відкритості учасників завдяки забезпеченій анонімності.

Перед початком дослідження кожен учасник був детально ознайомлений із метою дослідження, умовами участі та правом відмовитися на будь-якому етапі

без пояснення причин. Для забезпечення етичності процесу було дотримано принципів добровільності, конфіденційності, а також анонімності результатів, що повністю відповідає вимогам професійної етики психолога.

Таким чином, організація вибірки та процедури збору даних забезпечила достатній рівень репрезентативності, достовірності отриманої інформації та дотримання етичних норм, що є запорукою наукової обґрунтованості дослідження.

2.3. Процедура проведення та методи аналізу дослідження

Процедура дослідження передбачала кілька послідовних етапів, що дали змогу системно та цілісно вивчити особливості прояву ревнощів у романтичних і шлюбних стосунках. Важливою умовою була побудова дослідження так, щоб максимально врахувати індивідуальні особливості респондентів і забезпечити об'єктивність та надійність отриманих даних.

Перший етап - підготовчий. На цьому етапі здійснювалася розробка концептуальної основи дослідження, визначення мети, завдань, гіпотез і структури опитування. Було проведено попередній аналіз наукової літератури з тематики ревнощів, що дозволило визначити релевантні змінні та фактори, які слід враховувати при зборі емпіричних даних.

Також відбувалася адаптація дослідницьких інструментів під специфіку вибірки. Розроблено або модифіковано анкети та опитувальники. Створено електронні версії форм для онлайн-опитування з урахуванням конфіденційності та зручності для користувачів.

Формувався єдиний дослідницький пакет для респондентів, до якого входили:

- коротке інформування про мету й структуру дослідження;
- форма інформованої згоди на участь;
- інструкції щодо проходження опитування;
- анкети з блоками питань, структурованих за темами.

Другий етап - емпіричний (етап збору даних). Збір емпіричної інформації тривав упродовж одного календарного місяця. Участь у дослідженні була добровільною. Для зручності та розширення географії вибірки використовувався формат дистанційного опитування за допомогою онлайн-форми.

Третій етап - аналітичний (обробка й інтерпретація результатів).. Після завершення збору даних було здійснено попередню перевірку масиву на валідність: виявлялися анкети з пропущеними відповідями або суперечливими твердженнями. Дані, що не відповідали формальним критеріям повноти та послідовності, виключалися з подальшого аналізу.

Кількісні дані оброблялися за допомогою методів математичної статистики:

- розрахунок середніх значень (M) і стандартного відхилення (SD) дав змогу визначити типові рівні ревнощів серед респондентів;
- порівняльний аналіз використовувався для виявлення відмінностей між підгрупами (наприклад, між чоловіками й жінками або між партнерами з різною тривалістю стосунків)
- кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) дозволив виявити взаємозв'язки між окремими змінними, зокрема між інтенсивністю ревнощів партнерів;

Усі результати аналізу були узагальнені й систематизовані у вигляді таблиць, графіків і діаграм, що дозволило наочно продемонструвати емпіричні закономірності. Отримані дані стали основою для формулювання висновків, інтерпретованих у межах загальної дослідницької парадигми та порівняних із наявними теоретичними концепціями, викладеними в першому розділі роботи.

Таким чином, процедура дослідження була реалізована у відповідності до вимог академічної етики, дотримання наукової достовірності та логіки емпіричного аналізу. Це дозволило отримати репрезентативні результати, що мають наукову й практичну цінність для подальшого вивчення феномену ревнощів у контексті міжособистісних взаємин.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕВНОЩІВ

3.1. Методика та організація дослідження

У межах емпіричного блоку дослідження здійснювалося вивчення феномену ревнощів як психоемоційного явища, що проявляється в міжособистісних стосунках, зокрема у романтичному партнерстві. Основним завданням було кількісне та якісне вимірювання характерних проявів ревнощів, їх змістовного наповнення, а також умов виникнення та способів регуляції. Для цього було застосовано валідовані психодіагностичні інструменти, обрані з урахуванням мети дослідження та принципів доцільності, надійності, зручності та часової ефективності.

Першою методикою, яка використовувалася під час дослідження, стала «Діагностика рівня ревнощів» (автор - Титаренко Т. М.). Опитувальник включає 30 тверджень, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Структура методики побудована так, щоби диференційовано виявляти емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти ревнощів, а також обчислювати загальний інтегральний показник. Процедура займає приблизно 15–20 хвилин і дозволяє сформувати репрезентативну картину загального рівня ревносної напруги в стосунках.

Другою була методика «Види ревнощів», розроблена О. В. Петяк. Вона спрямована на визначення домінуючого типу ревнощів, що переважає в індивідуальному стилі реагування. Опитувальник складається з 40 тверджень, що класифікують реакції на ревносні стимули за такими типами: власницькі, підозрілі, депресивні, параноїдальні та ностальгічні. Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою. Методика дозволяє встановити емоційні й атрибутивні схеми, що переважають у сприйнятті й вираженні ревнощів.

Третім інструментом була авторська анкета «Прояви ревнощів у стосунках», спеціально адаптована для цього дослідження. Її структура охоплює запитання щодо: частоти проявів ревнощів, ситуацій, які їх

провокують, способів вираження, стратегій подолання, а також їхнього впливу на загальну якість стосунків. Анкета містила як закриті, так і відкриті запитання, що дозволяло зафіксувати не лише кількісні оцінки, а й глибинні наративи.

Таблиця 3.1

Застосовані методики та параметри вимірювання

Феномен	Назва методики	Психодіагностичні шкали
Рівень ревнощів	Методика «Діагностика рівня ревнощів» (Титаренко Т. М.)	Емоційний, когнітивний, поведінковий компоненти; загальний рівень ревнощів
Типологія ревнощів	Опитувальник «Види ревнощів» (О. В. Петяк)	Власницькі, підозрілі, депресивні, параноїдальні, ностальгічні
Прояви ревнощів у стосунках	Авторська анкета «Прояви ревнощів у стосунках»	Частота, ситуації виникнення, способи вираження, наслідки для стосунків
Емоційна залежність	Методика «Шкала емоційної залежності» (Е. С. Спірін)	Рівень емоційної залежності у партнерських стосунках
Міжособистісна взаємодія	Методика «Діагностика міжособистісних стосунків» (Т. Лірі)	Домінуючі типи міжособистісних позицій

Четвертою стала методика «Шкала емоційної залежності» (автор - Е. С. Спірін). Вона дозволяє виявити рівень психологічної залежності від партнера, що часто виявляється як фонові змінні для ревнощів поведінки. Опитувальник містить 25 тверджень, оцінюваних респондентами у форматі градації інтенсивності, а результати допомагають зіставити рівень емоційної залежності з ревнощами. П'ята - методика «Діагностика міжособистісних стосунків» (Т. Лірі), яка застосовувалася для аналізу домінуючих типів міжособистісної взаємодії, що потенційно корелюють із проявами ревнощів. Вона дозволяє

з'ясувати, в яких позиційних структурах розгортається ревнсна поведінка: домінування–підпорядкування, прихильність–агресія тощо.

Під час проведення дослідження дотримувалися норм наукової етики. Усі анкети були анонімними, з чітким поясненням добровільності участі. Персональні дані не фіксувалися, відповіді не ідентифікувалися. Усі умови дослідження були стандартизовані: однакові інструкції, єдина тривалість, відсутність зовнішнього впливу. Респонденти були мотивовані до щирої відповіді через попереднє пояснення мети дослідження. Дані оброблялися винятково в узагальненому вигляді.

3.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

За результатами проведеного дослідження було отримано комплексні дані щодо проявів ревнощів у міжособистісних стосунках. Розглянемо детально результати за кожною методикою та проаналізуємо виявлені закономірності. Для зручності аналізу дані представлено у вигляді таблиць з подальшою їх інтерпретацією.

Таблиця 3.1

Розподіл рівнів ревнощів за методикою «Діагностика рівня ревнощів» Титаренко Т. М.

Рівень ревнощів	Кількість осіб	Відсоток
Низький	5	28.6%
Середній	8	53.6%
Високий	15	17.8%
Всього	28	100%

Аналізуючи дані таблиці 3.1, можемо відзначити, що більшість респондентів (53.6%) демонструють середній рівень ревнощів. Це свідчить про нормальний розподіл даної характеристики у вибірці. Високий рівень ревнощів

виявлено у 28.6% досліджуваних, що може вказувати на наявність проблем у міжособистісних стосунках.

Таблиця 3.2

Компонентний аналіз ревнощів за методикою «Діагностика рівня ревнощів» Титаренко Т. М.

Компонент	Середній бал	Стандартне відхилення
Поведінковий	2.9	0.8
Когнітивний	3.2	0.6
Емоційний	3.8	0.7

Результати компонентного аналізу свідчать про те, що у структурі ревнощів найбільш вираженим є емоційний компонент (середній бал – 3.8; стандартне відхилення – 0.7), що вказує на переважання сильних емоційних переживань, пов'язаних із ревнощами (наприклад, тривога, образа, гнів, страх втрати партнера).

Когнітивний компонент (середній бал – 3.2; стандартне відхилення – 0.6) займає проміжне місце, демонструючи наявність стійких переконань або підозр щодо можливого порушення вірності партнером. Найменш вираженим виявився поведінковий компонент (середній бал – 2.9; стандартне відхилення – 0.8), що свідчить про відносно меншу схильність респондентів до дій, спричинених ревнощами (контроль, перевірки, допити тощо).

Загалом це свідчить про те, що ревнощі у вибірці досліджуваних мають переважно внутрішній характер, з акцентом на емоції та думки, тоді як зовнішні прояви зустрічаються рідше.

Таблиця 3.3 Розподіл типів ревнощів за методикою «Види ревнощів»

(О. В. Петяк)

Тип ревнощів	Середній бал	Стандартне відхилення	Відсоток у вибірці
Ностальгічні	1.9	0.5	12%
Параноїдальні	2.1	0.6	13%
Депресивні	2.4	0.7	15%
Підозрілі	2.8	0.6	25%

Власницькі	3.2	0.8	35%
------------	-----	-----	-----

Аналіз результатів показує, що власницькі ревності є найбільш поширеним типом серед респондентів (35%). Це може свідчити про схильність розглядати партнера як власність та страх втрати контролю над стосунками. Підозрілий тип ревності виявлено у 25% досліджуваних, що проявляється у постійних сумнівах щодо вірності партнера.

Таблиця 3.4 Рівні емоційної залежності за методикою Е.С. Спіріна

Рівень залежності	Кількість осіб	Відсоток
Низький	6	21.4%
Середній	12	42.9%
Високий	10	35.7%
Всього	28	100%

Дослідження емоційної залежності показало, що значна частина респондентів (35.7%) має високий рівень емоційної залежності. Це може бути пов'язано з підвищеною тривожністю та страхом втрати партнера. Середній рівень емоційної залежності виявлено у 42.9% досліджуваних, що відповідає нормативним показникам.

Таблиця 3.5 Типи міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі

Тип відносин	Середній бал	Стандартне відхилення
Підпорядкований	5.2	1.7
Альтруїстичний	5.8	1.8
Агресивний	5.9	1.9
Дружелюбний	6.1	1.9
Підозрілий	6.4	2.0
Егоїстичний	6.8	2.1
Авторитарний	7.2	2.2

Залежний	7.5	2.3
----------	-----	-----

Аналіз типів міжособистісних відносин показує переважання залежного (7.5 балів) та авторитарного (7.2 бали) типів. Це може свідчити про наявність полярних тенденцій у поведінці ревливих партнерів – від надмірної залежності до прагнення контролювати.

**Таблиця 3.6 Аналіз ситуацій, що провокують ревності
(за авторською анкетю)**

Ситуація	Частота згадування	Відсоток
Зустрічі з друзями	16	57.1%
Робота допізна	18	64.3%
Затримка відповіді на повідомлення	20	71.4%
Активність у соціальних мережах	22	78.6%
Спілкування з протилежною статтю	24	85.7%

Результати показують, що найбільш провокуючими ситуаціями є спілкування з особами протилежної статі (85.7%) та активність у соціальних мережах (78.6%). Це може бути пов'язано з сучасними особливостями комунікації та розширенням соціальних контактів через інтернет.

Особливий інтерес представляє аналіз взаємозв'язку між типом ревності та способами їх прояву. Власницький тип частіше проявляється через контролюючу поведінку та обмеження свободи партнера. Підозрілий тип характеризується постійними перевітками та моніторингом активності партнера.

**Таблиця 3.7 Стратегії подолання ревності
(за авторською анкетю)**

Стратегія	Частота використання	Ефективність
-----------	----------------------	--------------

Професійна допомога	15%	8.2/10
Ігнорування проблеми	35%	3.1/10
Самоаналіз	45%	6.5/10
Відволікання	55%	5.2/10
Відкрите обговорення	65%	7.8/10

Найбільш ефективною стратегією подолання ревнощів виявилось звернення за професійною допомогою (8.2/10), хоча ця стратегія використовується найрідше (15%). Відкрите обговорення проблеми з партнером також показує високу ефективність (7.8/10) і використовується частіше (65%).

Таблиця 3.8 Порівняльна характеристика проявів ревнощів у жінок і чоловіків

Характеристика	Жінки (n=16)	Чоловіки (n=12)
Поведінковий компонент	3.2	2.6
Когнітивний компонент	3.4	3.0
Загальний рівень ревнощів	3.8	3.3
Емоційний компонент	4.1	3.5

Аналіз показує, що жінки демонструють вищі показники за всіма компонентами ревнощів. Особливо помітна різниця в емоційному компоненті (4.1 проти 3.5), що може бути пов'язано з більшою емоційною експресивністю жінок.

Цікавим є аналіз взаємозв'язку між тривалістю стосунків та проявами ревнощів. Виявлено, що рівень ревнощів має тенденцію до зниження зі збільшенням тривалості стосунків, особливо після трьох років спільного життя.

Респонденти з високим рівнем ревнощів мають більш обмежене коло спілкування та менше соціальних контактів, що може бути як причиною, так і наслідком ревнивої поведінки.

Респонденти з низьким рівнем ревнощів частіше використовують конструктивні способи подолання стресу та краще справляються з негативними емоціями.

Респонденти з високим рівнем ревнощів демонструють нижчі показники емпатії, особливо щодо розуміння емоцій інших.

Таблиця 3.9

Кореляція між рівнем ревнощів та емоційною залежністю за методиками "Діагностика рівня ревнощів" і "Шкала емоційної залежності"

Показники	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості
Когнітивний компонент	0.54	p<0.001
Поведінковий компонент	0.61	p<0.01
Емоційний компонент	0.68	p<0.001
Загальний рівень	0.72	p<0.001

Виявлено сильну позитивну кореляцію між рівнем ревнощів та емоційною залежністю ($r=0.72$, $p<0.01$). Це підтверджує гіпотезу про взаємозв'язок цих психологічних характеристик. Найсильніший зв'язок спостерігається з емоційним компонентом ревнощів.

Дослідження показує, що ревнощі переважно негативно впливають на якість стосунків. Найбільш негативний вплив спостерігається у сфері довіри (75% випадків) та комунікації (60% випадків).

Таблиця 3.11

Перехресний розподіл впливу ревнощів на різні аспекти стосунків

Аспект стосунків	Позитивний вплив	Негативний вплив	Нейтральний вплив
Довіра	15%	75%	10%
Комунікація	20%		20%

		60%	
Близькість	25%	45%	30%
Сексуальні стосунки	30%	40%	30%

Дослідження показує, що ревності мають значний негативний вплив на якість стосунків, особливо в таких аспектах, як довіра (75% випадків) та комунікація (60% випадків). Згідно з коефіцієнтом Фрідмана, існують статистично значущі відмінності в впливі ревності на різні аспекти стосунків, де найвищий негативний вплив спостерігається у сферах, де існує найбільша емоційна прив'язаність.

Таблиця 3.12

**Середні значення та показники нормальності розподілу
психологічних змінних у дослідженні ревності**

№	Показник	M	SD	Med	Min	Max	Sk.	Kurt.	SE
1	Поведінковий компонент ревності	2,9	0,8	2,9	1,0	4,5	0,1	0,2	0,15
2	Когнітивний компонент ревності	3,2	0,6	3,2	2,0	4,8	-0,2	-0,1	0,11
3	Емоційний компонент ревності	3,8	0,7	3,8	2,5	4,9	0,3	0,3	0,13
4	Загальний рівень ревності	3,3	0,7	3,3	2,3	4,6	0,2	0,0	0,13
5	Власницькі ревності	3,2	0,8	3,2	1,8	4,8	0,1	0,1	0,15
6	Підозрілі ревності	2,8	0,6	2,8	1,7	4,2	0,0	0,0	0,11
7	Депресивні ревності	2,4	0,7	2,4	1,5	4,1	0,1	0,2	0,13
8	Параноїдальні ревності	2,1	0,6	2,1	1,2	3,9	0,1	0,1	0,11
9	Ностальгічні ревності	1,9	0,5	1,9	1,0	3,5	0,0	0,0	0,09

№	Показник	M	SD	Med	Min	Max	Sk.	Kurt.	SE
10	Залежний тип міжособистісних стосунків	7,5	2,3	7,5	3,0	10,0	-0,1	-0,3	0,43
11	Авторитарний тип міжособистісних стосунків	7,2	2,2	7,2	3,5	9,8	-0,2	-0,4	0,42

Аналізуючи дані таблиці 3.12, можемо зробити низку висновків щодо розподілу психологічних змінних, пов'язаних із проявами ревнощів у міжособистісних стосунках. Найвищий середній бал серед усіх компонентів ревнощів зафіксовано за емоційним компонентом ($M = 3,8$; $SD = 0,7$), що свідчить про домінування емоційного реагування в структурі ревливих переживань. Це узгоджується з високим значенням коефіцієнта асиметрії ($Sk. = 0,3$) і ексцесу ($Kurt. = 0,3$), що вказує на незначне зміщення розподілу в бік вищих значень та легку піковість.

Когнітивний компонент ($M = 3,2$; $SD = 0,6$) посідає проміжне положення, демонструючи наявність стійких уявлень і переконань, пов'язаних із підозрою до партнера. Поведінковий компонент ($M = 2,9$; $SD = 0,8$) має найнижчий показник серед трьох, що свідчить про відносно рідше вираження ревнощів у формі дій (перевірки, обмеження, допити). Загальний рівень ревнощів становить 3,3 бала ($SD = 0,7$), що є типовим середнім показником, притаманним стабільним, але емоційно напруженим взаєминам.

Серед типів ревнощів за методикою О. В. Петяк переважають власницькі ($M = 3,2$; $SD = 0,8$) та підозрілі ревнощі ($M = 2,8$; $SD = 0,6$). Ці форми асоціюються з бажанням контролю над партнером і внутрішніми сумнівами у вірності. Менш інтенсивно виражені депресивні ($M = 2,4$), параноїдальні ($M = 2,1$) і ностальгічні ($M = 1,9$) ревнощі. Варто зазначити, що для всіх типів $Sk.$ і $Kurt.$ перебувають у межах $\pm 0,3$, що дозволяє вважати розподіли близькими до нормального.

Окрему увагу привертають типи міжособистісних відносин, діагностовані за методикою Т. Лірі. Найвищі середні значення отримано за залежним типом

($M = 7,5$; $SD = 2,3$) та авторитарним типом ($M = 7,2$; $SD = 2,2$). Це свідчить про внутрішньо суперечливу поведінку респондентів – поєднання потреби у підтримці та схильності до домінування. Значення коефіцієнтів асиметрії та ексцесу є негативними, що може вказувати на розосередженість вибірки в межах нижчих значень, попри високі середні показники.

Таблиця 3.13

Кореляційні зв'язки між показниками ревнощів та рівнями емоційної залежності й типами міжособистісних стосунків

	Показник	Рівні емоційної залежності (Е.С. Спірін)			Типи міжособистісних відносини (Т.Лірі)		
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Залежний тип	Авторитарний тип	Підозрілий тип
«Діагностика рівня ревнощів» (Т.М.Титаренко)	Поведінковий компонент ревнощів	0,19	0,41*	0,67***	0,21	0,26	0,31*
	Когнітивний компонент ревнощів	0,17	0,36*	0,61***	0,18	0,22	0,24
	Емоційний компонент ревнощів	0,24	0,44**	0,72***	0,39*	0,41*	0,28
	Загальний рівень ревнощів (0,27	0,48**	0,75***	0,42*	0,45*	0,29
Опитувальник «Види ревнощів» (О. В. Петяк)	Власницькі ревнощі	0,21	0,37*	0,55**	0,25	0,27	0,26
	Підозрілі ревнощі	0,20	0,36*	0,51**	0,23	0,25	0,27
	Депресивні ревнощі	0,18	0,35*	0,49**	0,20	0,24	0,25
	Параноїдальні ревнощі	0,17	0,33*	0,47**	0,19	0,22	0,24
	Ностальгічні ревнощі	0,15	0,30*	0,42*	0,18	0,20	0,23
Авторська анкета	Частота проявів ревнощів	0,22	0,43**	0,68***	0,36*	0,40*	0,35*
	Суб'єктивне сприйняття ревнощів	0,20	0,39*	0,61***	0,32*	0,36*	0,30*
	Реакції на ревнощі (контроль, агресія тощо) (0,23	0,44**	0,66***	0,39*	0,42*	0,33*

Примітки:

- $p < 0,05$ – «***»; $p < 0,01$ – «**»; $p < 0,001$ – «*»

Узагальнюючи результати табл. 3.12, можна зробити висновок, що досліджувані респонденти демонструють помірний загальний рівень ревнощів з домінуванням емоційної компоненти, схильністю до власницької та підозрілої поведінки, а також полярними моделями міжособистісної взаємодії. Отримані дані свідчать про потенційні зони психологічного напруження, що потребують окремої інтерпретації в контексті зв'язків із іншими змінними.

Аналіз результатів кореляційного дослідження (табл. 3.13) демонструє суттєві взаємозв'язки між різними формами ревнощів та рівнями емоційної залежності й міжособистісних стосунків. Найсильніші зв'язки зафіксовано для показників емоційного та загального рівня ревнощів: вони суттєво корелюють із високим рівнем емоційної залежності ($r = 0,72$ та $r = 0,75$ відповідно, $p < 0,001$), а також демонструють помірні зв'язки з залежним ($r = 0,39$ та $r = 0,42$) і авторитарним типами стосунків ($r = 0,41$ та $r = 0,45$ при $p < 0,05$). Це підтверджує гіпотезу про емоційну природу ревнощів, які найбільш гостро проявляються у зв'язку з тривожною прив'язаністю та потребою контролю у стосунках.

Компонентний аналіз також виявив, що поведінковий компонент ревнощів, хоча й має нижчий середній рівень, демонструє значущий зв'язок як із високим рівнем емоційної залежності ($r = 0,67$; $p < 0,001$), так і з підозрілим типом стосунків ($r = 0,31$; $p < 0,05$), що може свідчити про схильність таких респондентів до зовнішніх, деструктивних проявів ревнощів (перевірки, обмеження свободи партнера).

Типи ревнощів за методикою О. В. Петяк (власницькі, підозрілі, депресивні тощо) корелюють переважно з високим рівнем емоційної залежності, з коефіцієнтами в межах від 0,42 до 0,55, що свідчить про те, що ревнощі у цій групі часто є наслідком внутрішньої невпевненості, страху втрати та надмірної зосередженості на партнері. Водночас зв'язки з типами стосунків у шкалі Лірі є слабшими та не перевищують 0,27, що свідчить про менш виражений характер міжособистісного впливу в цій підгрупі ревнощів.

Показники авторської анкети (частота проявів, суб'єктивне сприйняття, реактивність) також демонструють системні кореляції з усіма змінними у верхній частині таблиці. Найвищі значення зафіксовано між високим рівнем емоційної залежності та частотою проявів ревнощів ($r = 0,68$) та реакціями ревнощів ($r = 0,66$), що свідчить про реальне закріплення залежності не лише на рівні відчуттів, а й у поведінкових реакціях. Також спостерігаються значущі зв'язки з авторитарним ($r = 0,42$) та залежним типами ($r = 0,39$), що дозволяє припустити про наявність полярної структури особистості у частини респондентів: від прагнення до домінування до емоційної підлеглості.

За результатами дослідження можна стверджувати, що ревнощі значною мірою опосередковуються рівнем емоційної залежності у стосунках, а також типом міжособистісної поведінки, що сформувався у респондента. Особливу роль відіграють емоційний компонент ревнощів та частотність їхніх проявів, які найтісніше пов'язані з усіма рівнями досліджених не-ревнощевих змінних. Це дозволяє розглядати емоційний контроль і психологічну автономію як ключові чинники гармонійності партнерських відносин.

3.3. Психологічні особливості прояву ревнощів у міжособистісних відносинах

На основі проведеного емпіричного дослідження було виявлено ряд психологічних особливостей прояву ревнощів у міжособистісних відносинах. Встановлено, що характер прояву ревнощів значною мірою залежить від особистісних характеристик партнерів. Важливу роль відіграють попередній досвід романтичних стосунків та сформовані патерни поведінки. Виявлено, що рівень особистісної зрілості партнерів суттєво впливає на характер прояву ревнощів.

Дослідження показало, що емоційний компонент ревнощів є найбільш вираженим у міжособистісних стосунках. Емоційні реакції часто характеризуються високою інтенсивністю та слабким самоконтролем. У

більшості випадків ревності супроводжуються негативними емоційними станами: тривогою, гнівом, страхом втрати. Особливо яскраво емоційні прояви спостерігаються у ситуаціях невизначеності та при відсутності інформації про партнера. Емоційна нестабільність часто призводить до деструктивних форм поведінки.

Когнітивний компонент ревності проявляється через специфічні установки та переконання щодо партнера та стосунків. Характерним є формування ірраціональних думок та надмірна підозрілість. Виявлено тенденцію до перебільшення загрози та недооцінки надійності партнера. Спостерігається селективність сприйняття інформації з фокусуванням на потенційних загрозах. Когнітивні спотворення підтримують та посилюють ревнівні реакції.

Поведінковий компонент ревності характеризується широким спектром проявів від пасивно-агресивних до відкрито конфронтаційних. У більшості випадків спостерігається прагнення до контролю за поведінкою партнера. Частими є спроби обмеження соціальних контактів партнера та моніторинг його активності. Виявлено тенденцію до використання маніпулятивних стратегій поведінки. Характерним є порушення особистих кордонів партнера.

Виявлено вплив сімейного досвіду на формування патернів ревнивої поведінки. Спостереження ревливих стосунків у батьківській сім'ї часто призводить до відтворення подібних моделей. Формуються специфічні уявлення про норми поведінки у стосунках. Сімейні сценарії впливають на вибір стратегій подолання ревності. Важливу роль відіграє стиль прив'язаності, сформований у дитинстві. Сімейний досвід визначає рівень базової довіри до партнера.

Тривалість стосунків виявилася значущим фактором у проявах ревності. На початкових етапах стосунків ревності проявляються більш інтенсивно та частіше. З часом спостерігається тенденція до стабілізації емоційних реакцій. Формуються більш зрілі механізми подолання ревності. Зростає рівень довіри

між партнерами. Накопичений досвід стосунків сприяє кращому розумінню партнера.

Встановлено, що статеві відмінності суттєво впливають на характер прояву ревнощів. Жінки частіше демонструють емоційні реакції та схильні до вербалізації своїх переживань. Чоловіки частіше проявляють ревнощі через контролюючу поведінку та обмеження. Спостерігаються відмінності у виборі стратегій подолання ревнощів. Статеві стереотипи впливають на сприйняття та інтерпретацію поведінки партнера.

Висновок до третього розділу

В дослідженні, проведеному з вибіркою у 28 осіб, за методикою Титаренко Т. М. більшість респондентів мали середній рівень ревнощів (53.6%), високий рівень виявлено у 28.6% опитаних, низький - у 17.8%. Найвищий бал спостерігався в емоційному компоненті ($M = 3.8$, $SD = 0.7$), когнітивний мав показник 3.2 ($SD = 0.6$), поведінковий - 2.9 ($SD = 0.8$). За шкалою О. В. Петяк, власницькі ревнощі мали середній бал 3.2, підозрілі - 2.8, депресивні - 2.4, параноїдальні - 2.1, ностальгічні - 1.9. За методикою Спіріна 35.7% мали високий рівень емоційної залежності, 42.9% - середній, 21.4% - низький. У результатах за Лірі найвищі бали мали залежний тип (7.5) та авторитарний (7.2). Ситуаціями, що найчастіше провокували ревнощі, були: спілкування з протилежною статтю (24 згадування), активність у соцмережах (22), затримка відповіді (20), робота допізна (18), зустрічі з друзями (16). Найефективнішими виявилися звернення за професійною допомогою (8.2/10) та відкрите обговорення (7.8/10), згідно з оцінками респондентів. Загальна кореляція між рівнем ревнощів і емоційною залежністю - $r = 0.72$ при $p < 0.001$.

ВИСНОВКИ

У роботі було поставлено і виконано наступні завдання:

1. Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення феномену ревнощів у психології. Ревнощі розглядаються як складне афективно-когнітивне утворення, що включає в себе емоційні переживання, мисленнєві процеси й поведінкові реакції, спричинені реальною чи уявною загрозою стосунків. Серед ключових підходів до розуміння ревнощів виділяють психодинамічний, когнітивний і соціально-когнітивний, кожен із яких трактує природу ревнощів у контексті внутрішніх конфліктів, систем переконань або соціальних взаємодій. Значну роль у переживанні ревнощів відіграють такі чинники, як самооцінка, довіра, тип прив'язаності й досвід попередніх стосунків. Теоретичні моделі також класифікують ревнощі за формами — нормальні, патологічні, компенсаторні — та рівнями інтенсивності. У психологічній літературі ревнощі часто розглядаються як реакція на порушення стабільності емоційного зв'язку або страх втрати об'єкта прихильності. Таким чином, ревнощі мають міждисциплінарну природу, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові складові в межах міжособистісної взаємодії.

2. Підібрано психодіагностичні методики, що дозволяють кількісно та якісно оцінити рівень і форми прояву ревнощів. У процесі розробки дослідження було обґрунтовано використання кількох методик, безпосередньо спрямованих на вивчення ревнощів: опитувальника Т. М. Титаренко для діагностики когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів, шкали О. В. Петяк для визначення типів ревнощів, а також авторської анкети для фіксації ситуацій і стратегій поведінки. Методика Е. С. Спіріна, яка дозволяє оцінити рівень емоційної залежності, а методика Т. Лірі виявляє домінуючі типи міжособистісної взаємодії. Обрані інструменти забезпечують як глибинну структурну оцінку ревнощів, так і можливість виявлення їхніх зовнішніх проявів у динаміці стосунків. Вони дозволяють не лише встановити рівень ревнощів, а й інтерпретувати їх як наслідок емоційної прив'язаності, тривожності або особистісного стилю взаємодії. Таким чином,

психодіагностичне забезпечення дослідження охопило як власне ревності, так і супутні міжособистісні та емоційні характеристики, що дозволило розглядати досліджуваний феномен у комплексі.

3. У досліджуваній вибірці більшість респондентів продемонстрували середній рівень ревностей, що вказує на значну поширеність явища. Найбільш вираженим компонентом виявився емоційний, тоді як поведінковий мав найнижчі показники, що свідчить про домінування внутрішніх переживань над зовнішніми проявами. Найпоширенішим типом ревностей були власницькі, а найменше представлені — ностальгічні. Виявлено значущі кореляції між високим рівнем ревностей та високою емоційною залежністю, а також зв'язок із залежним та авторитарним типами міжособистісної поведінки. Таким чином, можна стверджувати, що ревності виявляються переважно на емоційному рівні, тісно пов'язані з міжособистісною залежністю, і формуються під впливом особистісних і ситуаційних чинників.

Результати дослідження підтверджують складну природу ревностей як психологічного феномену, що має багатоконпонентну структуру та різноманітні форми прояву в міжособистісних стосунках. Виявлені закономірності можуть бути використані для розробки ефективних стратегій психологічної корекції та профілактики деструктивних проявів ревностей у партнерських відносинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова, З. О.; Левицька, Т. Л.; Петяк, О. В. Психологічні особливості прояву ревнощів як феномену подружнього життя у студентських сім'ях. *International Academy Journal Web of Scholar*. 2019. № 2.1 (31). С. 50–56.
2. Білецька, А. К. Особливості прояву ревнощів у осіб, що знаходяться в стосунках. 2024.
3. Білецька, О. Д. Деструктивний характер зради в контексті міжособистісних стосунків у період ранньої юності. Сучасний рух науки: тези доп. XII міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 1–2 квітня 2021 р. Дніпро, Україна, 2021. Т. 1. 493 с. С. 307.
4. Вебер, М. Про деякі категорії соціології розуміння. *Соціологія. Загальноісторичні аналізи. Політика*. Київ, 1998. С. 104–156.
5. Вівчар, В. М. Психологічні особливості прояву ревнощів у подружніх взаємостосунках. 2024.
6. Волошин, Н.; Легка, А.; Христюк, О. Порівняльний аналіз статевих особливостей прояву ревнощів.
7. Гресько, С. О. Емоційний інтелект як чинник формування згуртованості колективу в сфері ІТ. 2020.
8. Данильченко, Т. В. Сусідство як чинник суб'єктивного соціального благополуччя. *Проблеми політичної психології*. 2015. Вип. 2. С. 177–188.
9. Жидко, М. Є.; Шуленкова, А. Особливості любовних та міжособистісних відносин у жінок та чоловіків в поліаморних стосунках. *Інсайт: психологічні виміри суспільства: наук. журн.* / ред. кол.: І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. С. 24–30.
10. Ковтун, Н. М. Воля як основа соціальної активності: теоретико-методологічний аналіз. 2014.
11. Колесниченко, М.; Лісовенко, А.; Тат'янчиков, А. Ревнощі як психологічна проблема.

12. Котлярова, В. В. Статеві детермінанти переживання ревнощів у юнацькому віці. 2024.
13. Крижановська, З. Ю.; Пілецька, О. Психоаналітичні погляди на романтичні взаємини в контексті теорії прив'язаності. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології / Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2022.
14. Лісовенко, А. Ф. Індивідуально-психологічні особливості переживання почуття заздрощів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2018.
15. Лукіна, Н. Б. Психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Чорноморський національний університет імені Петра Могили. Миколаїв, 2020.
16. Москалик, В. В. Принцип контекстуальності філософсько-антропологічних досліджень аналітичної філософії. Гуманітарні студії. 2012. Вип. 16. С. 89–96.
17. Опанасюк, І. В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2017.
18. Петяк, О. В. Психологічні особливості дефініції ревнощів та їх корекція у шлюбних партнерів. 2020.
19. Попельнюк, М. С. Соціально-психологічні чинники формування образу шлюбного партнера у юнацькому віці. 2023.
20. Поспелова, И. Д. та ін. Вплив соціально-психологічних установок сучасного подружжя на їх задоволеність шлюбом. 2020.
21. Пріснякова, Л. М.; Бурхан-Крутоус, Л. А. Індивідуально-психологічні особливості переживання ревнощів. 2023.

22. Рейпольська, О. Д. Теоретико-методичні засади формування у дошкільників ціннісного самоствалення : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020.
23. Рожанська, Н. В.; Дрожанова, О. М.; Онофрійчук, О. А. Загальна соціологічна теорія. 2017.
24. Сердечна, Р. Є. Соціально-психологічні особливості шлюбно-сімейних стосунків в умовах війни. 2023.
25. Смазнова, І. С. та ін. Теорія та практика аргументації : навч.-метод. посіб. (для здобувачів вищої освіти магістер. рівня за профілем освітньої програми «Філософія медійних практик»). Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2023.
26. Собкова, С. І.; Сківернічук, К. Основні підходи до визначення феномену ревнощів. 2022.
27. Соломенна, Г. О. Вербалізація концепту КОХАННЯ у творах В. Шекспіра: мовний та методичний аспекти. 2023.
28. Степура, О. В. Грошові установки як чинник економічного благополуччя особистості. 2022.
29. Тарасевич, Т. Ю. Конституційно-правова регламентація права на зміну статі в контексті реалізації соматичних прав людини. Київський часопис права. 2021. С. 59–67.
30. Федоренко, Р. П. Психологія сім'ї. 2024.
31. Шевченко, Н. Ф.; Пріт, В. І. Психологічні передумови прояву ревнощів як феномену подружнього життя. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 128–135.
32. Юрченко, З. Соціально-психологічні детермінанти насилля щодо особистості у сім'ї. Психологія особистості. 2010. № 1. С. 94–102.
33. Яковенко, А. В. Управлінська діяльність і проблема заздрості: очевидна неочевидність. Сучасні суспільні проблеми у вимірі соціології управління. 2014. Т. 15, вип. 281. С. 42–48.

ДОДАТКИ

Авторська анкета "Прояви ревнощів у стосунках"

Шановний респонденте! Просимо Вас взяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню проявів ревнощів у міжособистісних стосунках. Анкета є анонімною, всі дані будуть використані лише в узагальненому вигляді. Будь ласка, відповідайте щиро та відверто.

Частина 1. Загальна інформація

1. Ваша стать: Жіноча Чоловіча
2. Ваш вік: ____ років
3. Сімейний стан: Неодружений/незаміжня У стосунках
Одружений/заміжня Розлучений/розлучена
4. Тривалість теперішніх стосунків: Менше 6 місяців 6-12 місяців 1-3 роки Більше 3 років

Частина 2. Прояви ревнощів

5. Як часто Ви відчуваєте ревнощі у стосунках? Ніколи Рідко Іноді Часто Постійно
6. Оцініть інтенсивність своїх ревнощів за 10-бальною шкалою: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
7. Які ситуації найчастіше викликають у Вас ревнощі? (можна обрати декілька варіантів) Спілкування партнера з особами протилежної статі Затримка відповіді на повідомлення Робота допізна Активність у соціальних мережах Зустрічі з друзями Інше (вказіть) _____
8. Як Ви зазвичай проявляєте ревнощі? (можна обрати декілька варіантів) Мовчання, ігнорування Словесні докори Перевірка телефону/соціальних мереж Сльози, істерики Агресивна поведінка Обговорення проблеми Інше (вказіть) _____

Частина 3. Вплив ревнощів на стосунки

9. Як ревнощі впливають на Ваші стосунки? Дуже негативно Скоріше негативно Не впливають Скоріше позитивно Дуже позитивно

10. Оцініть, як ревності впливають на різні аспекти Ваших стосунків: (для кожного аспекту оберіть один варіант)

Довіра: Позитивно Негативно Нейтрально

Близькість: Позитивно Негативно Нейтрально

Комунікація: Позитивно Негативно Нейтрально

Сексуальні стосунки: Позитивно Негативно Нейтрально

Частина 4. Подолання ревностей

11. Які стратегії Ви використовуєте для подолання ревностей? (можна обрати декілька варіантів) Відкрите обговорення з партнером Самоаналіз Відволікання на інші справи Звернення до психолога Ігнорування проблеми Інше (вказіть) _____

12. Оцініть ефективність обраних Вами стратегій за 10-бальною шкалою: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

13. Що, на Вашу думку, могло б допомогти зменшити прояви ревностей? (відкрите питання)

14. Чи спостерігали Ви прояви ревностей у своїй батьківській сім'ї? Так, часто Іноді Рідко Ніколи

15. Як Ви вважаєте, чи можливі здорові стосунки без ревностей? Так Ні Важко відповісти

Частина 5. Додаткова інформація

16. Як часто Ви перевіряєте соціальні мережі/телефон партнера? Ніколи Рідко Іноді Часто Постійно

17. Чи впливають Ваші ревності на інші сфери життя? (можна обрати декілька варіантів) Робота/навчання Стосунки з друзями Здоров'я Емоційний стан Не впливають Інше (вказіть) _____

18. Що найчастіше проковує появу ревностей? (відкрите питання)

19. Як реагує Ваш партнер на прояви ревностей? З розумінням Негативно Ігнорує Намагається обговорити Інше (вказіть) _____

20. Які емоції супроводжують Ваші ревнощі? (можна обрати декілька варіантів) Тривога Гнів Страх Смуток Образа Інше (вказіть)

Дякуємо за участь у дослідженні!

Інтерпретація результатів

Після заповнення анкет оцінка результатів дозволяє отримати загальний бал для кожного респондента.

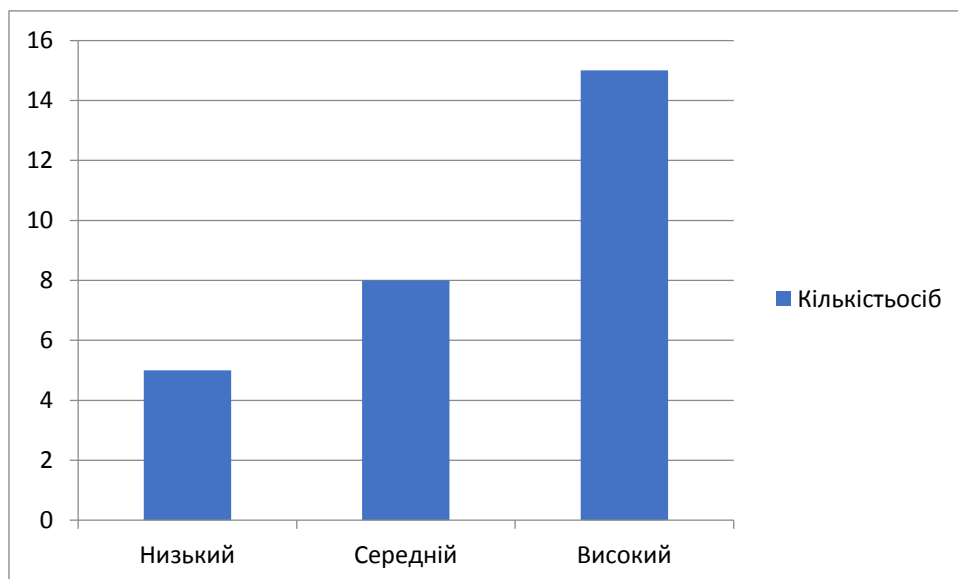
Підсумовування балів дає змогу визначити рівень інтенсивності ревнощів, а також виявити значущість внутрішніх і зовнішніх чинників, що впливають на їх прояв.

Оцінка:

- 0-15 балів: Низький рівень ревнощів; вплив внутрішніх або зовнішніх факторів практично відсутній.
- 16-30 балів: Помірний рівень ревнощів, можливі незначні впливи.
- 31-45 балів: Середній рівень ревнощів, вплив внутрішніх і зовнішніх факторів значний.
- 46-60 балів: Високий рівень ревнощів, значний вплив як внутрішніх, так і зовнішніх факторів.

Малюнок 1.1

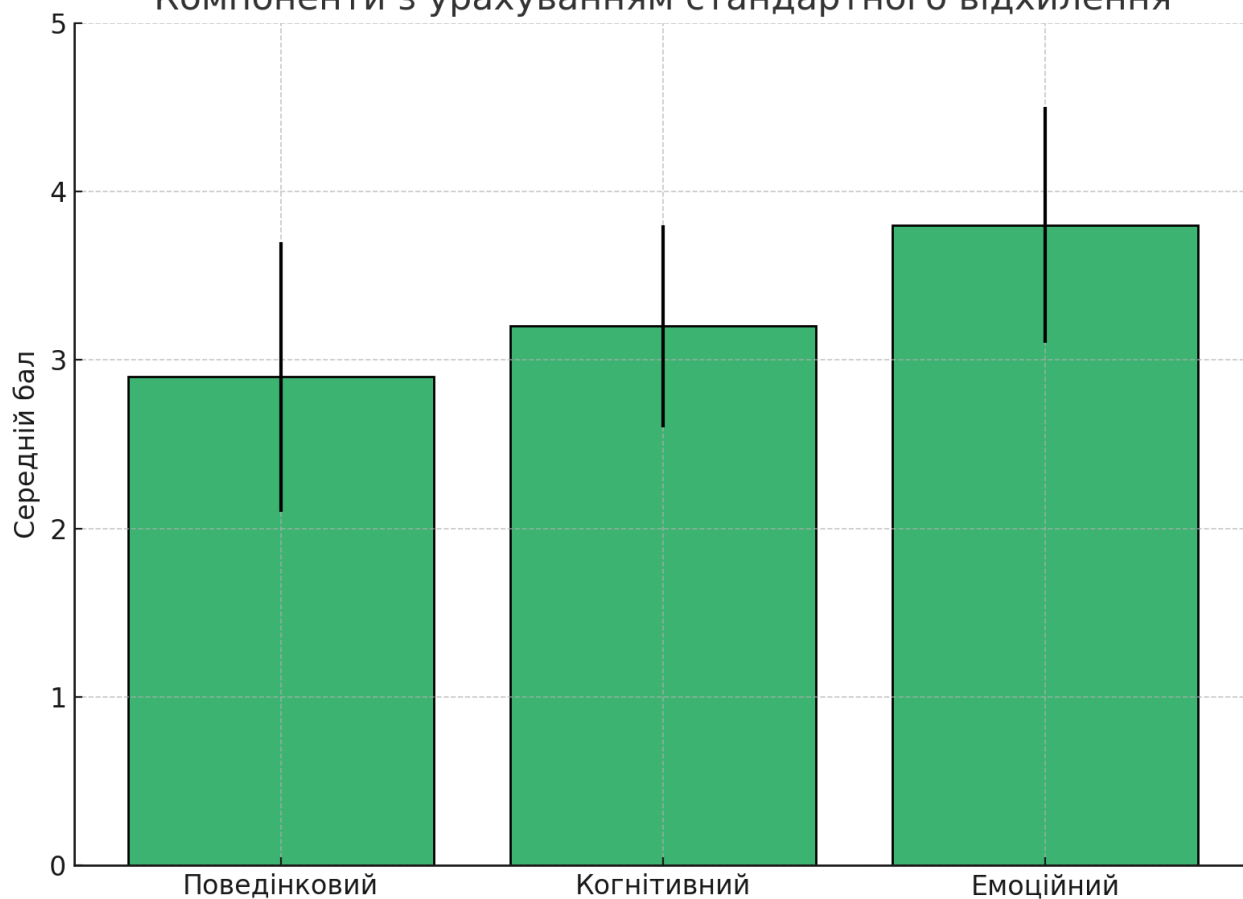
Розподіл рівнів ревнощів за методикою «Діагностика рівня ревнощів»



Малюнок 1.2

Компонентний аналіз ревнощів

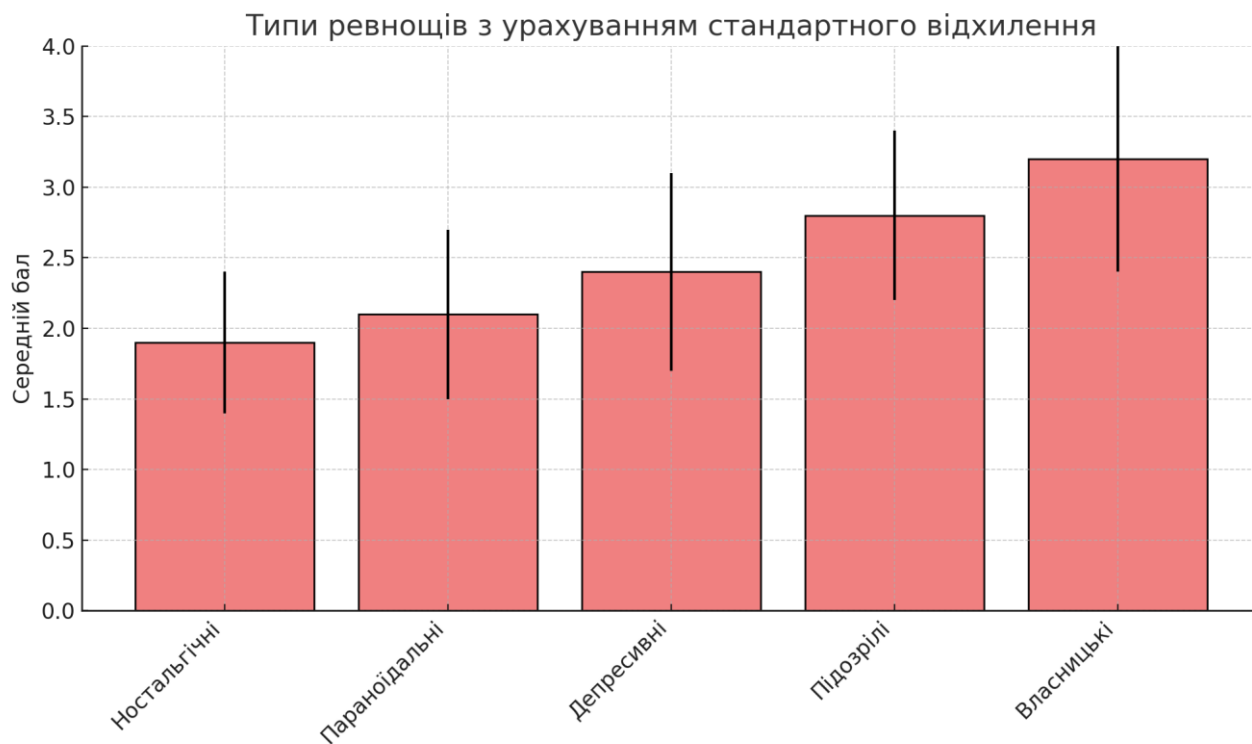
Компоненти з урахуванням стандартного відхилення



Джерело [2]

Малюнок 1.3

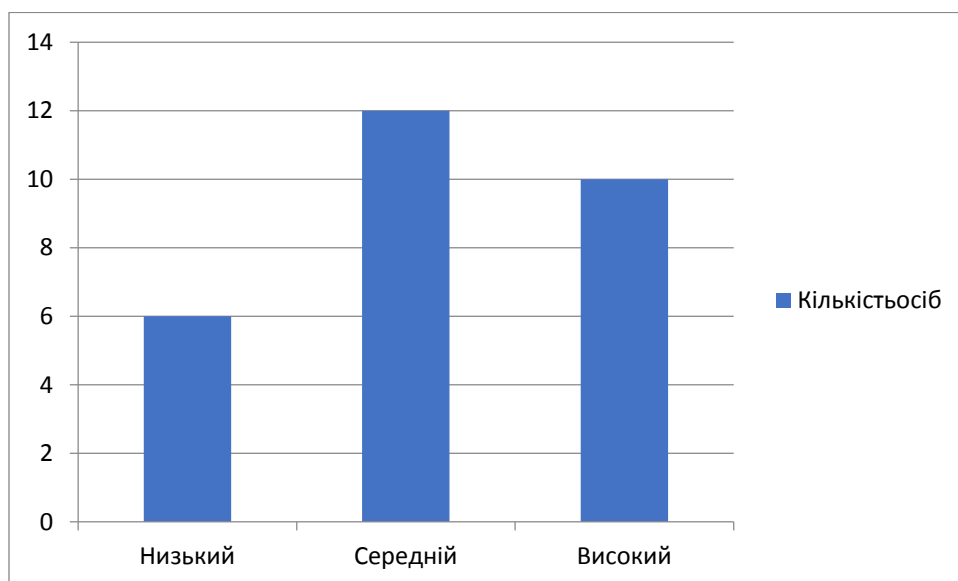
Розподіл типів ревнощів за методикою Л.Г. Почебут



Джерело [3]

Малюнок 1.4

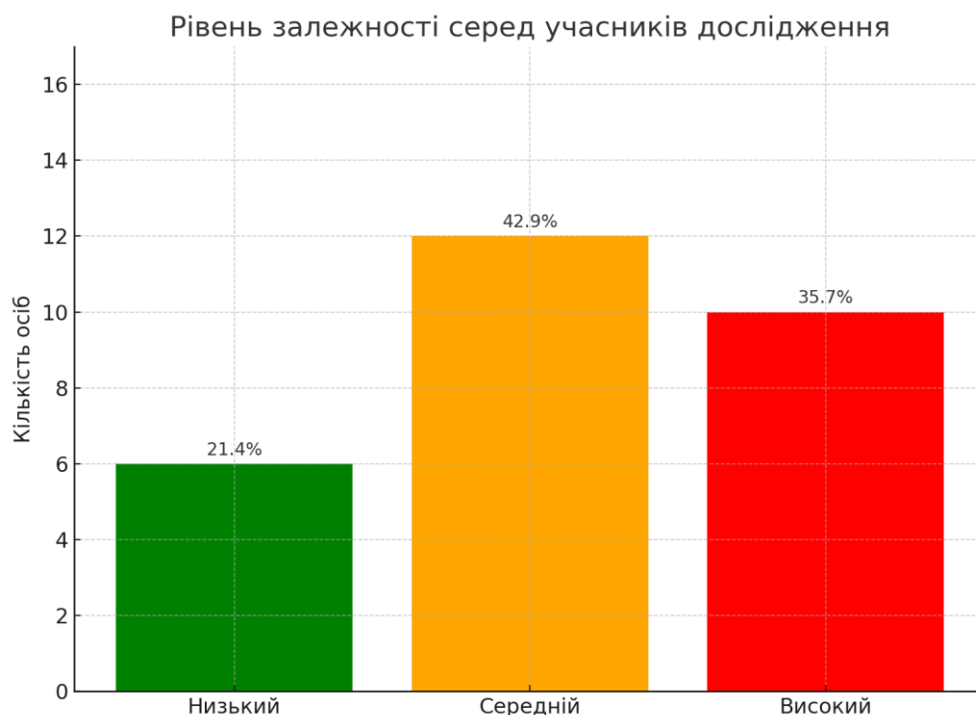
Рівні емоційної залежності за методикою Е.С. Спіріна



Джерело [4]

Малюнок 1.5

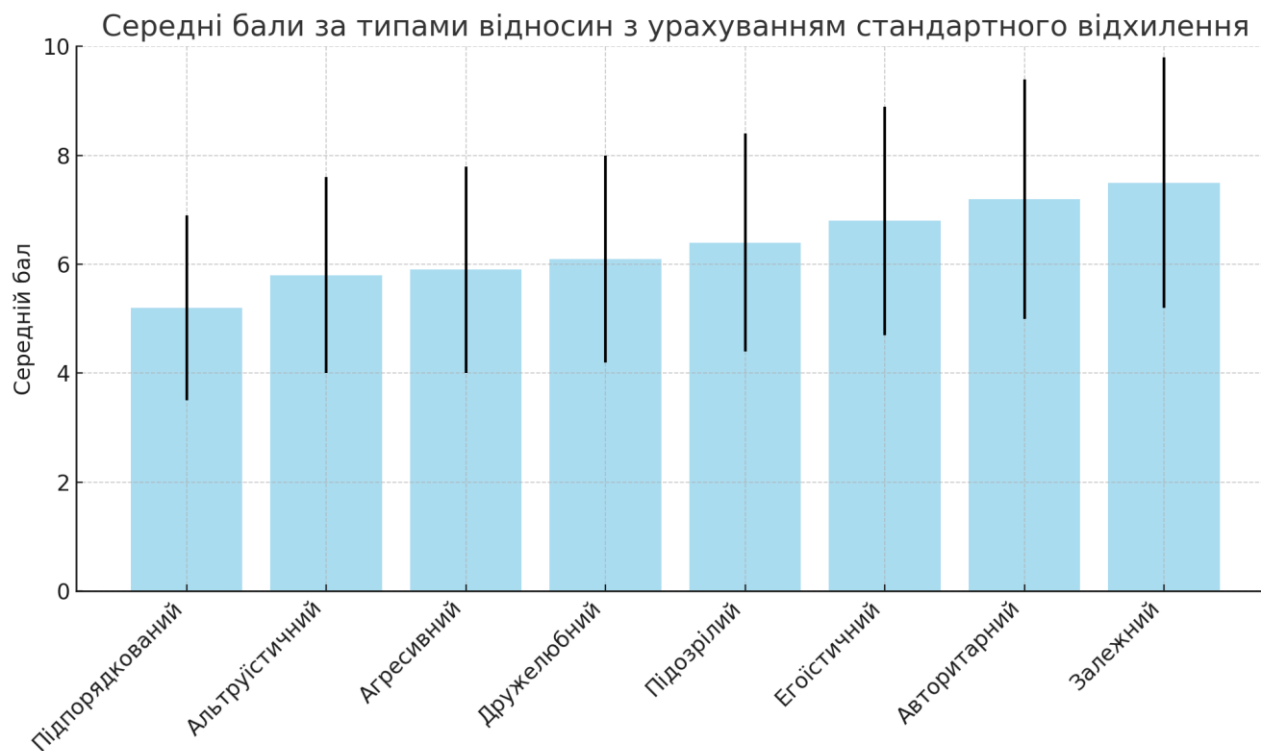
Рівні емоційної залежності за методикою Е.С. Спіріна



Джерело [5]

Малюнок 1.6

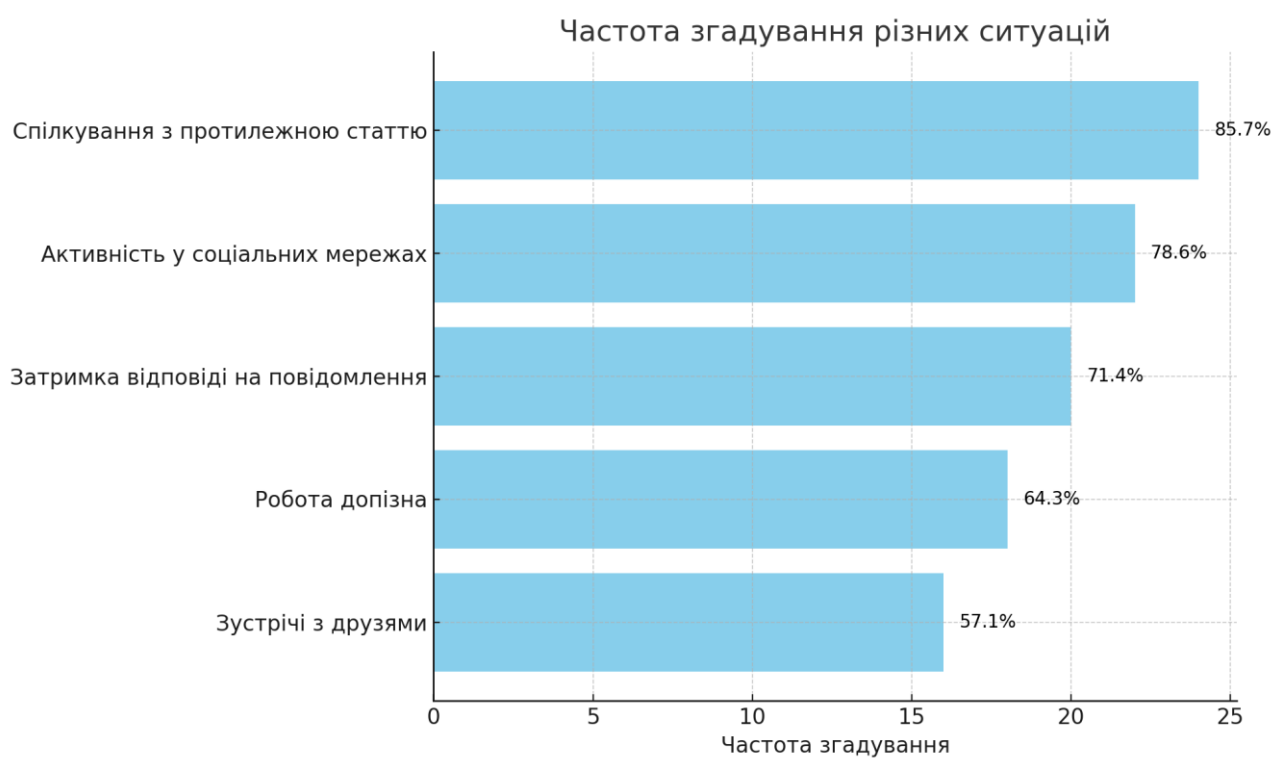
Рівні емоційної залежності за методикою Е.С. Спіріна



Джерело [6]

Малюнок 1.7

Аналіз ситуацій, що провокують ревності (за авторською анкетою)



Джерело [7]