

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

## **Кваліфікаційна робота**

(тип кваліфікаційної роботи)

**Магістр**

(освітнійступінь)

на тему «Гендерні детермінанти переживання ревнощів у юнацькому віці»

ХАІ.704.7-96п1.24О.053.153-9/22-7 КР

Виконав: здобувач (ка) б курсу групи №760пМ

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

Вікторія КОТЛЯРОВА

(ім'я та прізвище)

Керівник: Олена ДОЛГОПОЛОВА

(ім'я та прізвище)

Рецензент: Анастасія БОЛЬШАКОВА

(ім'я та прізвище)

Харків – 2024

Міністерство освіти і науки України  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»  
(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»  
(найменування)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

**Юрій ГУЛИЙ**

(підпис)

(ініціали та прізвище)

**«10» вересня 2023 р.**

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Котлярова Вікторія Вікторівна

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: Гендерні детермінанти переживання ревнощів у юнацькому віці

керівник кваліфікаційної роботи к. психол. н., доц. каф. 704 Долгополова О.В.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №2043-уч від «27» листопада 2023 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «10» лютого 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи вивчити гендерні та статеві особливості переживань ревнощів у юнаків та дівчат віком від 18 до 21 року

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) проаналізувати наукові погляди вітчизняних та зарубіжних психологів на проблему ревнощів; вивчити класифікацію основних видів ревнощів та подати її розгорнуту типологію; розглянути гендерні особливості переживання ревнощів у юнаків та дівчат; дослідити та проаналізувати гендерні особливості переживання ревнощів у юнацькому віці; розробити програму психологічного тренінгу.

5. Перелік графічного матеріалу: \_\_\_\_\_

Рис. 8

Табл. 13

## 6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Долгополова О.В., доц. каф. 704	22.09.23-	15.10.23
2	Долгополова О.В., доц. каф. 704	18.10.23	23.10.23
3	Долгополова О.В., доц. каф. 704	14.12. 23	20.12.23

Нормоконтроль \_\_\_\_\_ Світлана ККЗЬМІНОВА «10» січня 2024 р.  
(підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання «10» вересня 2023 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань роботи.	10.09.23-17.09.23	
2.	Складання плану роботи.	18.09.23-21.09.23	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу роботи.	22.09.23-15.10.23	
4.	Планування дослідження та підбір методик. Написання другого розділу роботи.	18.10.23-23.10.23	
5.	Проведення дослідження.	24.10.23-31.11.23	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	01.12.23-13.12.23	
7.	Написання третього розділу роботи.	14.12. 23-20.12.23	
8.	Написання загальних висновків по роботі та оформлення тексту роботи.	21.12. 23-25.12.23	
9.	Передзахист.	26.12.2023	
10.	Внесення коректив до роботи.	27.12.23-30.12.23	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності).	02.01.24-06.01.24	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	07.01.24-09.01.24	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедрі.	10.01.24	
14.	Захист.	16-19, 22.01.24	

Здобувач

Вікторія КОТЛЯРОВА

(підпис)

(ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

Олена ДОЛГОПОЛОВА

(підпис)

(ініціали та прізвище)

## **Реферат**

Кваліфікаційна робота: 62 с., 8 табл., 8 рис., 1 дод., 47 джерел.

Ключові слова: РЕВНІСТЬ, ПЕРЕЖИВАННЯ, САМООЦІНКА, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, ГЕНДЕР.

Об'єкт дослідження – переживання ревнощів.

Предмет дослідження – гендерні та статеві особливості переживання ревнощів у юнацькому віці.

Мета дослідження – вивчення гендерних та статевих особливостей переживань ревнощів у юнаків та дівчат віком від 18 до 21 року.

Методи дослідження: теоретичний аналіз дослідження; психодіагностичний; методи математичної статистики.

Висновки: У дівчат спостерігається більше переживання ревнощів, а в юнаків - менше. У дівчат з високим рівнем переживання ревнощів переважають жіночі риси, у той час як у хлопців з низьким рівнем переживання ревнощів переважають чоловічі риси. У дівчат високе переживання ревнощів пов'язане з когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами ревнощів. У дівчат високі рівні переживання ревнощів пов'язані з низьким рівнем самооцінки. У хлопців низькі рівні переживання ревнощів пов'язані з високим рівнем самооцінки.

## **Abstract**

Qualifying paper: 62 pages, 8 tables, 8 pictures, 1 appendices, 47 sources.

Key words: JEALOUSY, EXPERIENCE, SELF-ESTEEM, YOUTH, GENDER.

Object of research is - experiencing jealousy.

The subject of the gender and sexual characteristics of experiencing jealousy in youth.

The purpose of study of gender and sexual characteristics of feelings of jealousy in boys and girls aged 18 to 21 years.

Methods of research: theoretical analysis of the research; psychodiagnostic; methods of mathematical statistics.

Conclusions: Girls experience more feelings of jealousy, while boys experience less. Girls with a high level of jealousy experience a predominance of feminine traits, while boys with a low level of jealousy experience a predominance of masculine traits. In girls, high feelings of jealousy are associated with cognitive, emotional and behavioral aspects of jealousy. In girls, high levels of jealousy are associated with a low level of self-esteem. In boys, low levels of jealousy are associated with high levels of self-esteem.

# ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ РЕВНОЩІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b> .....	6
<b>1.1</b> Визначення ревнощів у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі .....	6
<b>1.2</b> Особливості прояву та переживання ревнощів у юнацькому віці .....	19
<b>1.3</b> Особливості гендерних переживань ревнощів у юнаків та дівчат .....	25
<b>РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	33
<b>2.1</b> Характеристика вибірки .....	33
<b>2.2</b> Характеристика методів дослідження .....	33
<b>РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ РЕВНОЩІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b> .....	36
<b>3.1</b> Результати дослідження гендерних особливостей переживання ревнощів у юнацькому віці .....	36
<b>3.2</b> Програма психологічного тренінгу «Як перемогти ревнощі та невпевненість у відносинах».....	49
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	51
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	53
<b>ДОДАТКИ</b> .....	57

## ВСТУП

Актуальність дослідження: Почуття ревнощів відіграє важливу роль у міжособистісних відносинах. Це негативне почуття, яке супроводжується страхом, недовірою та «накручуванням» негативних думок, оскільки людина не бажає ділитися своїм партнером з кимось іншим. Ревнощі є сталою складовою людського життя і є частою причиною пошуку психологічної допомоги. Згідно з даними американських психологів, близько третини звернень до психологів пов'язані з проблемами ревнощів.

Проблема ревнощів зачіпає не тільки пари, а й друзів, дітей, батьків, братів та сестер, тому теми, присвячені почуттю ревнощів та його гендерним особливостям, залишаються актуальними. Ревнощі є значущими як для психології, де вони відіграють роль у дружеських, партнерських і любовних відносинах, так і для психіатрії, де це патологічне явище. Почуття ревнощів можуть викликати фізичні та емоційні реакції та призводити до психосоматичних розладів, таких як безсоння, головні болі, проблеми з травленням.

Ревнощі вивчені в роботах зарубіжних та вітчизняних психологів. Еволюційний підхід описує гендерні відмінності у переживанні ревнощів, характеристики соціального статусу партнера та самооцінки. Психоаналітичний підхід розглядає ревнощі як проєкцію та захисний механізм, пов'язує їх з порушеннями прихильності до батьків. Когнітивно-поведінковий підхід описує змінні, пов'язані з ревнощами, та розглядає ревнощі як форму тривожного розладу.

Ревнощі також поширені серед молоді, де вони набувають особливо драматичних виявів. У юнацькому віці емоційна збудливість підвищується, що може призводити до запальності, зміни настрою та занепокоєння. У цьому віці починається пошук супутника життя, а також появляється потреба в інтимності з певними особами, що може створювати ревнощі.

Вивчення ревнощів являє собою важливу проблему як з теоретичного, так і з практичного погляду. Є потреба у дослідженні причин та механізмів виникнення та підтримки почуття ревнощів, їх зв'язку з особистісними особливостями, а також у розробці методів роботи з цим станом.

Деякі нерозв'язані питання включають прояв ревнощів у хлопців та дівчаток окремо, а також те, як люди переживають ревнощі у тривалих та короткострокових відносинах. Емпіричні дослідження ревнощів є необхідними для поглибленого розуміння цього явища.

Об'єкт дослідження – переживання ревнощів.

Предмет дослідження – гендерні та статеві особливості переживання ревнощів у юнацькому віці.

Мета дослідження – вивчення гендерних та статевих особливостей переживань ревнощів у юнаків та дівчат віком від 18 до 21 року.

Відповідно до даної мети були поставлені наступні завдання:

1. Проаналізувати наукові погляди вітчизняних та зарубіжних психологів на проблему ревнощів;
2. Вивчити класифікацію основних видів ревнощів та подати її розгорнуту типологію;
3. Розглянути гендерні особливості переживання ревнощів у юнаків та дівчат;
4. Дослідити та проаналізувати гендерні особливості переживання ревнощів у юнацькому віці
5. Розробити програму психологічного тренінгу.

Методи дослідження:

Теоретичний аналіз літератури; методика оцінки переживання ревнощів, розроблена Л. М. Чурсанова; «Багатовимірна шкала ревнощів» Прайффера та Вонга; «Полорольовий опитувальник» С. Бем; опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С.В. Ковалев; Математико – статистичні методи обробки даних: U – критерій Манна – Вітні, кореляційний аналіз Спірмена.

У дослідженні добровільно прийняли участь 30 осіб. З яких 15 юнаків та



15 дівчат. У віці від 18 до 21 року.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ РЕВНОЩІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 1.1 Визначення ревнощів у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі

Феномен ревнощів описаний з позиції різних напрямів у психології. Автори психоаналітичного, когнітивно-поведінкового та інших психологічних підходів по-різному розкривали поняття «ревнощі». Однак, незважаючи на достатню теоретичну вивченість феномену ревнощів, єдиного поняття, яке розкривало б сутність його природи, немає.

У тлумачному словнику В.І. Даля [18] ревнощі порівнюють з таким поняттям як заздрість, тобто страх чужого успіху або побоювання, що інший зробить краще, болісне бажання безроздільно володіти чимось.

У «Словнику з етики» [23] ревнощі розглядається як «неприятно - вороже почуття стосовно успіхів, надбання чи популярності іншого, і навіть стосовно його самостійності діяч і почуттях». Поданий опис більш підходить до заздрості, проте проблема в тому, що ревнощі здатні супроводжуватися заздрістю і це є однією з обставин, що ускладнюють відмінність заздрості та ревнощів.

У «Тлумачному словнику» Д.М. Ушинського [25] феномен ревнощів визначається так:

- як пристрасна недовірливість, болісний сумнів у вірності партнера - у коханні, у повній відданості;
- як страх чужого успіху, побоювання, що інший зробить краще;
- як старанність, старанність, запопадливість.

Таке поняття як ревнощі торкалося людей різні історичні епохи, її витоки виникнення йдуть здалеку. Ще за давніх часів філософи намагалися пояснити суть ревнощів.

Уявлення про ревнощі формуються вже під час античності. Наприклад, Сократ [25] вважав, що ревнощі «це суміш страждання і задоволення», тобто

він стверджував, що це складний і дуалістичний стан душі людини. На таку двоїстість, амбівалентність ревнощів, її генетичний зв'язок, як зі злом, і з благом надалі вказували також Платон [25] і Аристотель [25].

Наступні трактування ревнощів представлені в працях західноєвропейських мислителів Нового часу, саме в цей період дається аналіз ревнощів, розглядаються форми її прояву та можливості дослідження, так само виділяються відмінні риси цього поняття. Так, Р. Декарт [35] визначає ревнощі як емоцію, наприклад «вид страху при бажанні зберегти за собою володіння яким-небудь благом». Ф. Ларошфуко [35] писав, що «ревнощі харчуються сумнівами; вона вмирає або переходить у шаленство, як тільки сумніви перетворюються на впевненість».

Надалі були представлені різні підходи вітчизняних та зарубіжних дослідників до вивчення ревнощів. У вітчизняній психології ревнощі не представлені як самостійний психологічний феномен. У зарубіжній психології найчастіше вивчалися різні ситуаційні і динамічні особливості ревнощів у зв'язку з іншими феноменами міжособистісного впливу та спілкування.

Феномен ревнощів часто визначають як негативну емоцію. Наприклад, Ц.П. Короленка [29] та Н.В. Дмитрієва [29] пропонують своє визначення: «Ревність є емоцією, які людина переживає у разі виникнення загрози втрати важливих відносин з іншою людиною, у зв'язку із заміною цих відносин на відносини із суперником або з іншим більш значущим об'єктом». Це говорить про неправильність розуміння даного явища, тому що саме явище ревнощів має складний характер, воно включає велику кількість різних емоцій, установок, дій, афектів і може зберігатися протягом тривалого часу. Г.М. Бреслав [5] пише, що це не настільки важливо, але краще відносити ревнощі, як і любов і ненависть, до особливої групи емоційних станів - почуттям.

Ревнощі, на думку Г.М. Бреслава [5] відноситься до класу почуттів. Справді, ревнощі включає узагальнену сукупність різних емоцій, має предметний характер (ревнощі спрямовано партнера), пов'язані з уявленням про можливу невірність партнера і має тривалий перебіг. Є.П. Ільїн [24] теж

відносить ревності до почуттів, він визначає її наступним чином, ревність - негативне почуття, що виникає при відчувається нестачі уваги, любові, поваги або симпатії з боку дуже цінної, перш за все коханої людини, в той час як це уявно чи реально отримує від нього хтось інший».

Деякі психологи сучасності так само відносять ревності до класу почуттів, наприклад:

Н.В. Манешина [35] стверджує, що ревності є одне з найсильніших, хворобливих і руйнівних почуттів. У ньому переплітаються сумнів і тривога, ненависть і заздрість, злість і гнів, розпач і підозрілість, ображене самолюбство. Ревності знищують людей, отруюють їх мрії і прагнення, в результаті залишається плачевний досвід невдалих відносин, внутрішня незадоволеність і душевні рани.

За словами В.А. Сизен [40] ревності «... є хворобливим почуттям, яке викликане загрозою втратити винятковість в інтимних відносинах». Вона стверджує, що ревності перетворюються на болісний процес, коли вона переходить у настирливу ідею або сформоване переконання.

Так само, аналогічне визначення наводить Д. Пуертас [40]: «Ревність розглядається як негативне почуття, що виникає з невпевненості в собі при відчутті нестачі уваги, кохання, поваги чи симпатії з боку дуже цінної людини, тоді як все це реально чи уявно отримує хтось інший».

У психоаналізі вивченням психологічних механізмів ревностей займалися З. Фрейд [43], М. Кляйн [27], А. Адлер [1] та ін. Психоаналіз дозволяє поглянути на розуміння ревностей через сферу пізнання особистості.

На думку багатьох істориків, автором першої наукової концепції ревностей був З. Фрейд [43]. Він розглядав ревності як афективний стан. Там, де вона «начебто відсутня у характері й у поведінці людини, виявляється справедливим висновок у тому, що вона підлягає найсильнішому витісненню і у несвідомої душевної життя грає велику роль». У своїй концепції З. Фрейд [23] виділив три рівні «ревності, що ненормально посилюються, з якими

доводиться мати справу аналізу», це конкуруюча, спроектована і маячні ревності.

М. Кляйн [27], розвиваючи ідеї З. Фрейда [23], розглядала ревності у контексті аналізу заздрощів. На її думку, імпульси заздрості спрямовані на заподіяння шкоди та псування, а ревності викликані страхом втрати улюбленого об'єкта. Тут ревності виступають як складніший і менш руйнівний механізм, ніж заздрість [27].

У А. Адлера [1] інше розуміння ревності. На його думку «ревності - це риса характеру, властивість особистості, що бере початок з комплексу неповноцінності і впливає з нього комплексу переваги». Він трактує ревності як складну установку, яка в жодних ситуаціях не може приносити користь особистості.

В. Франкл [18], представник екзистенційної психології, стверджував про марність і дурість ревності ревність - це дурість у будь-якому випадку, тому що вона з'являється або занадто рано, або занадто пізно ревнива людина, сумніваючись у своїй можливості утримати свого партнера, може дійсно втратити його, може дійсно штовхнути партнера в обійми іншого, примушуючи до невірності, тому що він засумнівався у його вірності. Звичайно, вірність - це одне із завдань кохання; але це завжди завдання лише для того, хто любить, і ніколи не може бути вимогою, спрямованою на партнера [28].

Відомий психотерапевт Р. Лихи [31] розглядає ревності з точки зору когнітивно-поведінкового підходу і пише, що ревності - не «просто почуття», це безліч сильних відчуттів і емоцій, що збивають з пантелику, таких як гнів, образа, хвилювання, смуток, в сукупності з широким спектром різних думок, що спричиняють певні поведінкові реакції. Ревності виникають як реакція на загрозу відносинам з партнером з боку третьої особи. Вона приводить до деяких досить поширених реакцій і типів поведінки, до яких належать допити, пошук доказів зради, пошук ознак зацікавленості інших людей у партнері, звинувачення, погрози, покарання та ін. контролювати свої дії. Ревні реакції

на виниклі загрози взаємовідносинам можуть виявлятися в різних формах відкритої або прихованої поведінки, в усних звинуваченнях або образах, нападах, в агресивних діях і навіть у насильстві [31].

Представники гуманістичної психології Р. Мей [36] та Е. Фромм [25] дають такі визначення ревнощів.

Р. Мей [36] наголошує на почутті власництва, тобто джерелом ревнощів є жадоба влади над людиною. В даному випадку ревнощі проявляються, коли людина шукає влади, ніж любові, коли вона не здатна вибудувати достатню самооцінку і не бачить власної сили, свого «права жити». У своїх роботах вона пише, що ревнивої особистості необхідно «вкласти всю свою енергію в стан ревнощів, зокрема, для того, щоб довести своє кохання, яке в глибині душі він відчуває у всіх відносинах як проблематичну».

З позиції Еге. Фромма [25], ревнощі належить до властивостей особистості: «Жага слави, влади, підпорядкування чи заздрість і ревнощі також кореняться у складі характеру людини і породжені якимось спотворенням чи деформацією особистості». Він описує ревнощі, співвідносячи її із заздрістю, як і досліджує ці явища з погляду специфічних видів фрустрації.

Вище згадувалося, що багато дослідників, наприклад М. Кляйн [27] та Еге. Фромм [25], а як і В.І. Даль [18] стверджували, що поняття «ревнощі» і «заздрість» дуже близькі, але це зовсім не так.

Такі поняття, як «ревнощі» та «заздрість» не рівні між собою і мають відмінності. Якщо простими словами заздрість - це коли ми дуже хочемо отримати собі якості інших людей, їх успіх, майно. Ревнощі - це страх того, що ми можемо втратити симпатії чи близькість іншої людини, це усвідомлення, що зараз у нас заберуть щось дороге та важливе [27].

П. Тительман [13] по своєму визначив різницю між заздрістю і ревнощами: «почуття заздрості виникає, коли індивід не має того, чого він пристрасно хоче; почуття ревнощів виникає, коли через наявність суперника людина боїться втратити те, що має і що значуще для нього».

Г. Клентон [13] та Л. Сміт [13] відзначають іншу різницю: «заздрісник намагається контролювати абстрактні та матеріальні об'єкти (статус, гроші та ін.), але не живі. Ревнивець же стурбований контролем з людей, значимих йому».

Якщо заздрість, як згадувалося вище, здебільшого вважається недоліком, то почуття ревнощів, що має об'єктивні підстави, схвалюється і заохочується суспільством.

Деякі автори відзначають, що ревнощі пов'язані з любов'ю. Наприклад, В. Брускова [42] вважає, що «вогнище любові харчується дровами ревнощів», тобто вона стверджує, що любов без ревнощів довго існувати б не змогла. Але Ю.В. Щербатих [28] вважає навпаки, що «ревнощі - це зовсім не любов, а скоріше бажання мати або ж страх її втратити».

Французький письменник С. Буфлер [42] висловлюється про зв'язок ревнощів з любов'ю так: «Ревність сестра любові, подібно до того, як диявол - брат ангелу».

Радянський письменник І. Шевельов [28] спробував знайти компроміс, він говорить про «пропорції ревнощів», що ревнощі - це отрута: у малих дозах стимулює любов, у великих - вбиває».

На сьогоднішній день не існує цілісного психологічного розуміння феномену ревнощів. У різних напрямках науки ревнощі найбільше згадувалися як умови існування будь-якого іншого явища, наприклад:

- ревнощі як наявність запопадливості, старанності у служінні;
- ревнощі як бажання підкорити іншого суб'єкта (батька, чоловіка, дітей та ін.);
- ревнощі як симптом психічного захворювання (шизофренія, параноя та ін.) [28].

Аналізуючи різні сучасні статті на тему ревнощів, ми спостерігаємо, що багато психологів сучасності теж відносять ревнощі до класу почуттів [4, 11, 12]. В даний час людина зазнає великої кількості стресу, негативних переживань та емоцій, це нерідко створює проблеми, негативно впливає на

трудова діяльність, здоров'я та проявляється у відносинах з оточуючими людьми. Дослідники сучасності вважаю, що з причин цього можливо почуття ревнощів [4].

Є різноманітні погляди вітчизняних та зарубіжних дослідників на проблему класифікації почуття ревнощів.

О.М. Волкова [10] аналізує почуття ревнощів як реакцію загрозу розпаду відносин. На її думку, реакції ревнощів можна систематизувати за кількома критеріями:

- за критерієм норми - нормальні та патологічні реакції;
- за змістовним критерієм - афективні, когнітивні та поведінкові;
- за типом переживання - активні та пасивні;
- за інтенсивністю «глибина та тривалість переживання» – помірні, гострі та глибокі [10].

У психопатології поведінки людини нормальні та патологічні реакції вивчаються масштабніше. Патологічна реакція може виникати на основі нормальної і має розглядатися в нерозривній єдності з нею [24].

Нормальна реакція характеризується тим, що людина здатна контролювати ревнощі незалежно реальна вона або вигадана, він усвідомлює свої дії і адекватно реагує на те, що відбувається.

Патологічна реакція – це повна протилежність нормальної. Вона характеризується неадекватністю, ревнивець не усвідомлює своїх дій і не контролює себе, тобто він втрачає самоконтроль.

За змістовним критерієм афективна реакція характеризується емоційним переживанням, яке супроводжується такими емоціями як: розпач, до партнера, ненависть, любов, надія. Така реакція переважає у людей художнього, емоційно-лабільного та істероїдного типу особистості.

Когнітивна реакція характеризується тим, що ревнивець створює картину події, він починає аналізувати причину ревнощів, шукає винного. Така реакція виражена у людей астеничного типу особистості та інтелектуалів [24].



Поведінкова реакція виявляється, як стверджує О.М. Волкова [10], як боротьби чи відмови. Де боротьба – це спроби відновити стосунки, тобто утримати партнера, ліквідувати суперника, зацікавити партнера, тобто привернути увагу до себе. А при відмові ревнивець не хоче відновлювати стосунки чи зв'язок із партнером [24].

За типом переживання активна реакція характеризується тим, що людина вільно висловлює свої почуття, прагне повернути свого партнера та змагається з конкурентом. Така реакція виражена у стіничних та екстравертованих особистостей [10].

Пасивна реакція відрізняється тим, що людина не робить жодних зусиль, щоб вплинути на відносини з партнером, таким чином почуття ревності протікає всередині людини. Така реакція виражена у астенічних та інтровертованих осіб [24].

За інтенсивністю гострі та глибокі реакції є результатом повної несподіванки зради і натомість благополучних відносин. Вперше зіткнувшись із зрадою людина важко її переживає. Ревності стає досить тривалою, якщо ситуація ніяк не вирішується, партнер поводить себе подвійно, не надаючи конкретного рішення [10].

Помірні реакції на ревності характеризуються відкритим покаятням того, хто дав причину для ревності [24].

О.М. Волкова [10] зазначає, що посиленню реакції ревності сприяють:

- інертні психічні процеси, що ускладнюють свідомість, реагування та дію в даній ситуації;
- ідеалістичний настрій, при якому людина не допускає жодних компромісів у любовному житті;
- виражене власне ставлення до речей та осіб;
- завищена або занижена самооцінка, де при завищеній самооцінці спостерігається деспотичний варіант переживання ревності, а при заниженій – людина гостро переживає власну неповноцінність;

- самотність, бідність міжособистісних зв'язків, коли партнера нікому замінити;
- чутливість людини до зрад різного роду в інших партнерствах;
- сильна залежність від партнера у досягненні будь-яких життєвоважливих цілей [10].

На думку вітчизняних учених як В.А. Гришин [20] та Т.М. Заславська [20] існують три види ревнощів:

Власницьке ревнощі «Це моя річ і належить тільки мені». Такий вид ревнощів характеризується сильним переживанням зради партнера із загрозою розриву відносин. Існують такі причини виникнення власної ревнощів: вона може бути спровокована зрадою або підозрілою поведінкою партнера; охолодження почуттів коханого; розлукою.

Формуванню власницької ревнощів сприяють конкретні риси характеру: владність, впертість, невміння прощати та поважати особистість іншої людини [20].

Ревнощі від ущемленості. При такій ревнощі сумніви більше мучать самого ревнивця, це люди з тривожно - недовірливим характером, невпевнені в собі, з комплексом неповноцінності, зі схильністю до перебільшення небезпеки, в даному випадку - ревнощів. Тобто людина, що піддається такому виду ревнощів, часто перебільшують небезпеку і близько приймає до серця обставини, що склалися.

Звернені ревнощі «Захотів змінити – Витіснив – Спроектував – Звинуватив». Досить поширена ревнощі у повсякденному житті. Такий вид ревнощів свідчить про згасання почуттів, тобто зазвичай такий тип ревнощів виникає на місці згаслої любові, тому що якщо любов є, то в ній не буде думок про те, щоб дати причину для ревнощів. Головним механізмом утворення такої ревнощів служить проекція, тобто ревнивець сам змінює або тільки планує це зробити, внаслідок чого він звертає свої думки на партнера [20].

Е. Е. Лінчевський [30] доповнив вищезазначені види ревнощів ще двома: тиранічна та щеплена. Він описує особливості особистості людей, схильних до

переживання ревнощів, можливі причини виникнення переживань і наводить приклади героїв з художніх літературних творів, даючи повне уявлення про описані види ревнощів.

Тиранічні ревнощі. Така ревнощі виникає у деспотичних, самовдоволених і дріб'язкових людей, вони розглядають свого партнера лише як об'єкт власного задоволення та благополуччя. Такий ревнивець пред'являє до партнера завищені вимоги, внаслідок яких відбуваються конфліктні ситуації, а вони, у свою чергу, ведуть до ускладнень у сімейному житті, сприяють згасанню почуттів, через це спливають приховані на той час «скелети в шафі». У прикладу з художньої літератури лікар - психіатр наводить Алеко («Цигани» А.С. Пушкіна), Арбеніна («Маскарад» М.Ю. Лермонтова), Рогожина («Ідіот» Ф.М. Достоєвського), Любашу (опера М.А. А. Римського – Корсакова «Царська наречена») [30].

Щеплена ревнощі є результатом навіювання з боку, що «всі чоловіки чи жінки однакові». Також те, що ревнивець з часом спостерігає за відносинами інших, готує його до того, що майбутній партнер може змінювати. Яскравий приклад такого ревнивця Е.Е. Лінчевський [30] бачить в Отелло, якого налаштував проти Дездемони Яго.

Всі ці види ревнощів пов'язані зі зниженням якості взаємовідносин між партнерами, незадовільним емоційним станом суб'єкта, дезадаптацією [24].

З погляду психоаналітичної концепції З. Фрейда [23] виділяються три шаблі надмірної ревнощів:

Конкуруюча ревнощі, на думку З. Фрейда [23], складається в основному з печалі, болю через передбачувану втрату об'єкта любові та нарцисичну образу. Така ревнощі супроводжується почуттям болю, смутку. З'являються ворожі почуття до суперника.

Спроектвана ревнощі. Подібна ревнощі характеризується тим, що вона має захисні механізми. Ревнивець проектує власну невірність або потяг до іншої людини на свого партнера. Таким чином, тепер не сама людина відчуває мотивацію до зради, а її партнер.

Маячний ревності. Подібна ревності впливає з попередньої, тобто із прагнення в невірності, але орієнтована вона на осіб своєї ж статі і в змістовно-динамічному плані пов'язується з параною, така ревності виконує функцію захисту від гомосексуальних імпульсів [23].

Розглядаючи ревності як однією з основних форм прояву невротичної потреби в любові службовцем засобом захисту від базальної тривоги К. Хорні [23] виділила два види ревностей:

Невротичні ревності це про симптом окремої особистості, а не партнерських відносин. Причинами її виникнення можуть бути травми у попередніх відносинах, наприклад, партнер зрадив, покинув чи змінив. Або вона може виникати через заперечення батьками ще в дитячі роки.

Невротична потреба в любові спрямована на зниження рівня базальної тривоги, яка сприймається як почуття ізольованості чи безпорадності по відношенню до потенційно небезпечного зовнішнього світу. Людина, що має базальну тривогу, відчуває труднощі у побудові міжособистісних відносин. Таким чином, невротична ревності супроводжується постійним страхом втратити любов свого партнера або володіння та контроль над ним, крім того, стверджує К. Хорні [23], невротична ревності породжує несвідомі бажання, здатні викликати до життя думки про усунення не тільки суперника, але та об'єкта кохання. Звичайно, все це поступово мучить, виснажує і ревнивця, і партнера, що може призвести до різних психосоматичних реакцій. На відміну від невротичної ревностей ревності здорової людини вважають адекватною реакцією на загрозу втратити свого партнера [23].

Деякі психологи сучасності пропонують свою класифікацію почуття ревностей, наприклад, незвичайну класифікацію запропонувала Г.Г. Качук [27], вона кожному типу ревностей надала певний колір:

- білі ревності характеризується адекватним інстинктом, який властивий абсолютно всім, хто оберігає свою другу половинку та сім'ю. Сам колір безпосередньо свідчить про корисність такої ревностей та відсутність

небезпечної поведінки. Поведінка ревнивця полягає у задобрюванні своєї другої половинки;

- сині ревності визначає ревнивця як людину не здатну контролювати свої почуття та емоції. Страждання виражені як підвищеного занепокоєння. Світ втрачає фарби, виникає невпевненість у собі, пориви агресії та гнів;

- зелені ревності характеризується тугою ревнивця, він постійно мислить тільки про свою половинку. Так само віра своєму партнерові починає згасати;

- червоні ревності. Тут ревнивець ніяк не сумнівається у своїх аргументах, не вважає їх безглуздими і його неможливо переконати. Для такої людини характерна агресія, рукоприкладство до підозрюваного партнера;

- фіолетові ревності. Є однією з найпідступніших недуг. Ревнивець починає вести стеження, контролювати телефонні дзвінки своєї другої половинки [47].

Психолог-психотерапевт Д. Пуертас [40] виділила чотири класифікації ревностей, вона розглядає їх через призму спрямування їхнього впливу на особистість:

Нарцистичні ревності. Нарциси – це люди, які підтримують свою самооцінку за рахунок зовнішнього підтвердження, таким людям здається, що якщо вони не будуть найкращими, їх не любитимуть. Така ревності дуже чутлива до невербальних емоційних повідомлень та комунікацій у присутності інших людей. Наприклад, один із партнерів надто усміхнений і доброзичливий з оточуючими, у нього багато друзів. Ревності виражається бурхливо, емоційно.

Психопатична ревності вважається найсуворішою і набуває найболючіших форм і наслідків. Ревнивці вважають, що необхідно нагадувати про те, хто в будинку господар, а ревностями вони демонструють, що людина є їхньою власністю, вони не можуть постійно контролювати свої імпульси та реакції. Найчастіше такий вид ревностей спостерігається у представників чоловічої статі.

Мазохістичні ревності. Мазохісти вигадують і чекають почуття ревності для того, щоб пережити страждання і викликати у партнера відчуття винності, тоді партнер приділятиме більше уваги ревницю. Наприклад, мазохісти знайомлять коханих із привабливими людьми та провокують ситуації, в яких їх ревності загострюються.

Істеричні ревності носить яскравий емоційний та демонстративний характер. Істеричний ревнивець виявляє свою ревності різко і бурхливо, починає кричати на партнера без причини. У нього стрімко змінюється настрій з відмінного на погане, він не усвідомлює своїх дій, відчуває задоволення тільки при крику на партнера [40].

Таким чином, аналіз психологічної літератури з проблеми ревності дає уявлення про широке розмаїття поглядів вітчизняних та зарубіжних психологів на феномен ревності. Ми вважаємо, що велика кількість визначень допомагає різнобічно розглянути даний феномен і сформувати найбільш повне уявлення про ревності.

Багато авторів описують ревності як емоцію або складний багаторівневий конструкт, що включає певні поведінкові реакції. Тим не менш, для нас близьке поняття Є.П. Ільїна [24], що ревності - це негативне почуття у партнерських відносинах, яке супроводжується: страхом, недовірою, «накручуванням» негативних думок, і все це через те, що людина не хоче ділити з кимось свою другу половинку.

Почуття ревності має велику кількість своєрідних якостей і класифікацій, виділених вітчизняними і зарубіжними дослідниками, але все ж таки перелічені вище різновиди ревності у справжньому вигляді зустрічаються досить рідко [25]. Зазвичай вони зустрічаються у «змішаному» вигляді.

Сучасні дослідники стверджують, що в основному причини та мотиви прояву почуття ревності мають свій початок ще в дитячих переживаннях, але не можна не враховувати той факт, що й самі життєві ситуації, пов'язані із залежністю від близької людини, увагою, страхом самотності, з

несправедливістю в минулому є факторами виникнення ревнощів у відносинах [40].

## 1.2 Особливості прояву та переживання ревнощів у юнацькому віці

У юнацькому віці розвиток взаємовідносин із протилежною статтю, побудованих на основі симпатії та любові виступає як одне з головних вікових завдань розвитку. Від того, якими стануть первісні романтичні відносини людини, яким чином вперше буде задоволена потреба у коханні, багато в чому залежить подальше благополуччя у сфері міжособистісних відносин, що говорить про високу мотиваційну значущість романтичних відносин. Безпосередньо в досліджуваному віковому періоді по-справжньому прокидається прагнення до іншої статі, молодість розглядається як проміжок життя, коли над іншими почуттями може переважати всепоглинаючий потяг до іншої людини, тобто прагнення відкрити своє “Я” для зустрічі з “Ти” [11].

У цьому віці з'являється нове невіддільне від ревнощів почуття - любов. Її виникнення обумовлено:

- статевим дозріванням;
- бажанням мати близького друга, з яким можна говорити на найпотаємніші теми;
- потребою у сильній емоційній прихильності, розумінні, душевній близькості.
- потреба в інтимності [11].

Настає період перших романтичних відносин, коли юнаки та дівчата проходять фази циклу романтичного кохання. У. Майстері [37] і В. Джонсон [37] розробили модель циклу романтичного кохання, яка є послідовністю таких фаз, як: готовність індивіда любити, закоханість, взаємне кохання партнерів, розрив.

Прагнення індивіда любити характеризується внутрішнім станом, напругою, а також містить початкові настанови про романтичне кохання. До пошуку партнера стимулює потреба у близькому міжособистісному контакті,

потреба в інтимності, сподівання бути коханим.

На єдину думку вітчизняних та зарубіжних дослідників початкова фаза є необхідним вихідним імпульсом у освіті перших романтичних відносин. Для початкової фази необхідні фактори, що сприяють виникненню кохання, віра партнерів у почуття кохання, об'єкт кохання [24].

Фаза закоханості настає стрімкими темпами та має різну тривалість. Закоханість виявляє величезний вплив на розподіл уваги закоханого, у разі він стає надмірно зацікавленим єдиним об'єктом у світі. Доступність об'єкта впливає в розвитку відносин, за сприятливих умов закоханість перетворюється на наступну фазу.

Фаза початку взаємної любові визначає об'єднання між юнаком і дівчиною, яким властива своя динаміка (конфлікти, аналіз, переоцінка). На фазі кохання у відносинах відбувається стабілізація. Для любовного союзу властивий етап «рівноваги», це етап спокійного та міцного кохання, заснованого на спільних інтересах, взаємної прихильності, довірі один одному, а також співучасті в житті партнерів. Від правильності протікання цієї фази залежить надалі прояв такого почуття як ревності, якщо будуть причини для ревності, то результатом відносин буде наступна фаза.

Фаза розриву відносин включає кілька підфаз. Підфаза інтрапсихічна характеризується тим, що розрив відносин починається з ініціативи одного з партнерів, який ухвалює рішення про конфронтаційність [24].

Потім підфаза перетворюється на діадичну, що означає перебудову чи припинення відносин.

Підфаза громадська полягає в прийнятті родичами, які знаходяться навколо, друзями того факту, що любовні відносини знаходяться на стадії розпаду.

Підфаза «оздоблення» орієнтована, перш за все, на: інтерпретацію розриву, що стався, з метою зменшити травмуючий результат; розуміння партнерами незадоволеності, вираження цієї незадоволеності, переговори, загальне рішення, перетворення колишніх відносин.



Переживання почуття ревнощів у цьому віковому періоді найбільш виражено проти іншими віками, причиною цього є те, що молоді відчувають якесь недосконалість, незрілість, незакінченість і невпевненість. Так само високий рівень ворожості у відносинах та несформованість конструктивних стратегій долання зумовлюють негативні наслідки переживання ревнощів. Така ситуація, звісно ж, потребує використання ефективних стратегій психологічної допомоги [25].

Отримана в юнацькі роки встановлення на зустріч зради в майбутньому, невірні поняття про міжособистісні стосунки, все це сприяє виникненню ревнощів. У цей віковий період почуття ревнощів виражається гостріше, набуваючи драматичних переживань.

Якщо говорити про особливості виникнення почуття ревнощів у юнаків і дівчат загалом, то існують такі детермінанти виникнення ревнощів, які можна розділити на соціально-психологічні (вплив оточення, сімейні ситуації, засоби масової комунікації, специфіка міжособистісних відносин) та психофізіологічні чи індивідуально-психологічні (емоційна лабільність, підвищена чутливість, емоційна залежність та прихильність, нестійкість самооцінки та ін) [25].

Більш детально і детально уявлення зовнішніх і внутрішніх чинників, що породжують чи провокують ревнощі, представлено у працях О.М. Волковий [10], Н.В. Дмитрієвої [29], В.Я. Спіридонова [45]. Якщо ж поєднувати дослідження цих авторів, то можна виділити три групи факторів, що викликають або провокують ревнощі: психологічні особливості особистості ревнивця; дисфункціональні відносини у сім'ї; оціночні моделі, норми та переконання [10, 29].

На думку О.М. Волковий [10] та В.Я. Спиридонова [45], посилення реакції ревнощів характерно за таких особистісних особливостях:

- інертні психічні процеси, що ускладнюють усвідомлення, реагування та дію в даній ситуації;
- ідеалістичний настрій, особливо в галузі міжособистісних відносин,

виражене власне ставлення до речей та осіб;

- завищена чи занижена самооцінка, де за завищеною самооцінці спостерігається деспотичний варіант переживання ревнощів, а за заниженою - особистість гостро переживає власну неповноцінність.

Ц.П. Короленка [29] та Н.В. Дмитрієва [29] до найбільш значних психологічних відмінних рис особистості ревнивця зараховують:

- неадекватність та нестійкість самооцінки;
- високий поріг сприйнятливості до емоційних переживань;
- стан невпевненості, дискомфорту, побоювання, збудження;
- страх втратити кохання;
- загрозу втрати «формативної уваги» іншої людини, яка підтримує частину «я» - концепції ревнивця;
- емоційну залежність (співзалежність) від близької людини при зниженому фоні душевної теплоти у стосунках;
- надмірне почуття власності, тобто переконання у праві володіння іншою людиною [29].

В основному почуття ревнощів прищеплюється юнакам і дівчатам, тобто ревнощі породжують життєвий досвід. Безпосередньо невірність батьків, можливо зради романтичних відносин близьких друзів, знайомих, так само розмови про невірність можуть переконати юнаків і дівчат у тому, що всі без винятку зраджують [29].

Таким чином, можна зробити висновок про те, що юнаки та дівчата при розвитку романтичних відносин стикаються з багатьма проблемами, які сприяють формуванню ревнощів. Це і характерні риси взаємин, і моральні та моральні труднощі, і ритуали залицяння, і, безперечно, сам момент освідчення в коханні.

Емоційна непостійність, недостатня сформованість особистості юнацькому віці, брак необхідного життєвого досвіду у вирішенні різноманітних питань у сфері міжособистісних відносин вважаються основою появи значної кількості стресових ситуацій між партнерами, зокрема й

виникнення почуття ревнощів. Також варто відзначити, що про наявність позитивних аспектів у романтичних відносинах між партнерами можуть говорити такі аспекти як: інтимна близькість, взаєморозуміння вірності партнерів, спільна діяльність, що викликає почуття глибокого задоволення та позитивні емоції [25].

Почуття ревнощів найчастіше відштовхується не від любові, а від почуття власної неповноцінності. В основі виникнення ревнощів лежить недовіра до близьких людей, незадоволеність потреби у визнанні, любові, соціальному статусі, а також низька самооцінка. До прояву ревнощів схильні також особи, які страждають від почуття неадекватності чи підлеглого становища. Люди, навпаки, у собі впевнені, що мають хорошу самооцінку та емоційний контроль, рідко бувають уразливими для ревнощів [24].

Юнацький вік є у психології однією з найскладніших етапів розвитку повноцінної особистості. Основною умовою формування психологічних особливостей розвитку юнаків та дівчат вважається виникнення адекватної самооцінки. [11].

Вважається, що найменше ревнують люди із завищеною самооцінкою. Молоді люди з такою самооцінкою надто впевнені в собі особистості та висувають до партнера завищені вимоги. Їхні нереалістичні очікування до стосунків призводять до важких розчарувань або вони вічно шукають свого ідеалу. Тобто прояв ревнощів у цьому випадку малоімовірний, адже якщо партнер дав привід для ревнощів, то людина із завищеною самооцінкою припинить стосунки з нею через свої вимоги, яким партнер не відповідає, і далі шукатиме свого ідеалу [20].

Молоді люди з адекватною самооцінкою вміють стримувати свої емоції, що добре, коли людина ревнує, адже вона не влаштуватиме скандали, а спокійно все обговорить. Такі люди менше ревнують своїх партнерів, тому що вони впевнені у ньому та в собі. Проте люди з адекватною самооцінкою не будуть терпіти постійні зради чи приводи для ревнощів [20].

І.Р. Гуль [15] вважає, що основним аспектом появи ревнощів є низька

самооцінка. Низька самооцінка у юнацькому віці веде до невпевненості у собі, боязкості, сором'язливості. Людина з такою самооцінкою дуже вразлива. Усе це призводить до виникнення комплексу неповноцінності. Люди, які мають комплекси та низьку самооцінку, сильніше переживають почуття ревнощів. Низька самооцінка, незалежно від цього, вроджена вона чи придбана нав'язує людині думку у тому, що він недостатньо гідний бути коханим, у зв'язку з цим спостерігається прояв страх втратити кохану людину. Також людина відчуває великий душевний біль, внаслідок цього у людини можуть виникати різні симптоми ревнощів, наприклад, такі як страх, гнів і агресія [15].

М. Веллер [7] зазначав, що «ревнощі - це і страх втратити, і поїдене самолюбство, і побоювання, що інший краще, і відчуття неможливості повністю контролювати ситуацію, применшення своєї значущості, утиск свого самоствердження». Так само він згадував, що «привід до ревнощів означає: я менший господар життя, ніж думав, чим можу чи міг би, я менш всемогутній, ніж хочу і вважаю за можливе. Ось чого людина перенести не може! Звідси випливає, що мало ревнують впевнені в собі люди, а сильніше ревнують ті, у кого більше комплексів і занижена самооцінка.

Таким чином, ми вважаємо, що переживання вбраних ситуацій у романтичних відносинах для осіб юнацького віку вважається неминучим обставиною зміцнення та формування відносин. Найпоширеніші напружені ситуації, це: нерозділене або нерозділене кохання, переживання першого кохання, ревнощі і перша інтимна близькість [20]. Ступінь стресогенності перелічених установок має великі наслідки, і тому в юнацькому віці потрібна консультація психолога.

Ми можемо дійти невтішного висновку, що самооцінки в дівчат частіше занижені, в юнаків - завищені [20]. Юнаки частіше задоволені собою. З цього можна зробити висновок, що дівчата болючіше реагують на сумніви у вірності партнера і яскравіше, емоційно виявляють свою ревнощі [20].

### 1.3 Особливості гендерних переживань ревнощів у юнаків та дівчат

У сучасній психології гендерний напрямок стрімко формується. Проте є кілька базових проблем щодо теоретико - методологічних основ гендерної психології. Наприклад, відсутня єдиний підхід вітчизняних та зарубіжних дослідників до розуміння терміну «гендер» та його співвідношення з біологічною статтю.

Поява терміну «гендер» пов'язані з ім'ям американського психоаналітика Р. Столлера [43], що запропонував застосовувати його підкреслення двоїстої природи людини: як, з одного боку, біологічного, з другого соціокультурного феномена.

В даний час досі триває дискусія про розуміння такого поняття як гендер.

Ми розглянемо різні визначення поняття «гендер», що існують у сучасній психологічній науці:

На думку І.С. Клециной [26] «гендер, є специфічний набір культурних показників, визначальних соціальне поведінка жінок та чоловіків, їх взаємовідносини між собою».

А.А. Чекаліна [46] стверджує, що «гендер - це соціально - психологічний стать людини, сукупність його психологічних показників і особливостей соціального поведінки, які виражаються у спілкуванні та взаємодії...».

О.А. Вороніна [12] розуміє термін «гендер» як простий соціокультурний процес розвитку оточення відмінностей у чоловічих і жіночих ролях, поведінці, ментальних і поведінкових характеристиках і як результат - соціальний конструкт гендера.

Ш. Берн [4] описує гендер, як: «...соціально-біологічна характеристика, з якої люди дають визначення поняттям “чоловік” і “жінка”».

Дж. Лорбер [32] включає в поняття «гендер» такі елементи:

- категорія статі (приналежність до однієї біологічної статі від народження);
- гендерна ідентичність (сприйняття особистістю своєї статевої

приналежності у взаємозв'язку з запропонованими суспільством соціальними функціями та статусом);

- сексуальна орієнтація (включає соціально або індивідуально прийняті зразки сексуальних бажань, почуттів, практик);

- гендерна структура особистості (прийняті особистістю зразки соціально-прийнятних емоцій та почуттів);

- гендерні процеси (відбивають соціальні практики виховання та навчання гендерній поведінці);

- гендерні переконання (прийняття чи неприйняття людиною пануючої у суспільстві гендерної ідеології);

- гендерний дисплей (презентація самого себе як певний тип гендерної особистості, за допомогою одягу, прикрас тощо) [32].

У нашому дослідженні ми відштовхуватимемося від визначення гендера з погляду американського психолога С. Бем [3].

Розглядаючи поняття "гендер" як психологічний конструкт, необхідно зупинитися на його основних характеристиках, вперше запропонованих С. Бем [3], яка описує гендер "як концепт, який має афективно - когнітивну структуру, створену для впорядкування індивідуального досвіду та організації особистістю власної поведінки" .

Теорія гендерних схем С. Бем [3] надає можливість виправити судження про те, що є лише дві психологічні статі з відповідними наборами поведінкових патернів.

Змістові складові гендеру розкриваються через поняття:

- фемінінність, що характеризується вираженими жіночими якостями, такими як емоційність, м'якість, ніжність та ін.

- маскулінність, яка передбачає яскраво виражені традиційно чоловічі якості: логічність, послідовність, рішучість, честолюбство та ін.

- андрогінність – це поєднання жіночих та чоловічих психологічних якостей, які сприяють зміні власної поведінки залежно від ситуації, а також формують стійкість особистості до стресів та допомагають досягати високих

результатів у різних сферах життєдіяльності [3].

Ми можемо дійти невтішного висновку у тому, що у психологічній літературі не припиняється обговорення визначення поняття «гендер». Розуміння цього феномена залежить від культурного і соціального контексту, і навіть від специфіки гендерних взаємин у різних суспільствах, у різні історичні періоди, у різних етнічних групах і соціальних класах [33].

Проаналізувавши різні підходи щодо визначення поняття «гендер» ми можемо виділити три основних напрями у розумінні даного терміну:

Гендер як біодетермінована категорія, що відображає уявлення гендера як категорії, що значною мірою характеризується біологічною схильністю. Наприклад, вважається, що народжуються з певними шаблонами у свідомості, запрограмованими на маскуліність чи фемінінність [17, 33].

Гендер як соціально - біологічна категорія, яка передбачає аналіз біологічних чинників як основи, де створюються соціально - культурні відмінності. Наприклад, Р. Столлер [46], який розділив поняття статі та гендера, проте, вважав, що біологія багато в чому має вплив на формування гендера.

Гендер як соціально - культурна категорія, що конструюється оточенням і має зв'язку з біологією. В основі такого розуміння гендера лежить, наприклад, постмодерна філософія [2, 14, 33].

Розглядаючи юнацький вік, слід підкреслити, що на цьому віковому етапі відбувається бурхливе зростання самосвідомості, що призводить до розширення пізнання власного «Я», навколишнього світу та місця в ньому. Так само формуються вимоги не лише до самого себе, але й до соціуму, підвищується рівень самокритичності, бажання самовдосконалюватися. Для юнаків і дівчат першорядне завдання пошуку сенсу життя, що сприяє розвитку системи переконань, суджень, поглядів, і навіть ціннісні орієнтації [37].

В даний час психологи розрізняють маскуліних, фемінних та андрогінних як юнаків, так і дівчат, порівнюючи та вивчаючи їх відмінні характеристики [8].

Через війну дослідження В.Є. Кагана [22] були виділені відповідні схожі риси у фемінних юнаків і дівчат: низькі показники за такими особистісними характеристиками як самоповагу, впевненість, винахідливість, низька самооцінка, конформна поведінка, чутливість до критики, прагнення до сімейного благополуччя, схильність до залежних любов. У ціннісно-потребном аспекті їм важливі дружні відносини, чуйність, турбота, співпереживання і наявність значних осіб.

Але все ж таки особистісні особливості фемінних юнаків і дівчат відрізняються. Фемінні дівчата спокійні, оптимістичні, чуйні, комунікабельні. Фемінні юнаки замкнуті, обережні, чутливі, прагнуть творчого виду діяльності і схильні до гетероагресія. Вони більшою мірою, ніж фемінні дівчата готові до сімейного життя і в порівнянні з ними меншою мірою цінують активність та незалежність [22].

На противагу фемінінності, маскулінні юнаки та дівчата найменше схильні до пізнання кохання, високо цінують прагматичність, наполегливість, самостійність, цілеспрямованість та низько цінують сімейне життя. У маскулінного типу відзначається високий рівень агресії, низький рівень емпатії та рефлексії, що веде до проблем в емоційно-особистісній сфері.

На думку Е. Таслер [22] маскулінні дівчата та юнаки відрізняються за такими характеристиками як лідерські здібності та схильність до ризику. Наприклад, у маскулінних дівчат більшою мірою виражені високий рівень схильності до ризику, лідерських здібностей, конкурентоспроможності. В інтимно-особистісній сфері дівчата раціонально підходять до стосунків із протилежною статтю, спокійно переносять розлучення та не терплять допомоги та підтримки від партнера. Юнаки проявляють себе емоційніше, висловлюючи власницькі почуття стосовно партнера. Вони зростає рівень агресії, тривожності, знижується самооцінка.

Андрогінний тип юнаків та дівчат орієнтований на високий рівень відкритості у взаєминах та самопізнання. Андрогінні дівчата та юнаки прагнуть оптимальної міжособистісної взаємодії, при якій вони мають всі



шанси почуватися комфортно і спілкуватися з людиною, задовольняючи свої потреби [3].

Так само андрогін активні, впевнені в собі, цінують свою свободу, мають високий рівень рефлексії і толерантності, не схильні до агресивних проявів, що допомагає їм співчувати, виявляти турботу, увагу і повагу до інших особистостей.

Всі вищеописані характеристики різних гендерних типів, як юнаків, і дівчат впливають також формування уявлення про любовні стосунки, про прояв ревності і кохання загалом. У юнацькому віці потреба у коханні відіграє ключову роль. Головною труднощами на цьому віковому періоді є криза «близькості», яка проявляється у бажанні емоційного контакту, інтимності, розуміння, і виражається за допомогою амбівалентних, негативних емоцій до комунікативної та інтимної взаємодії [21].

Поряд із такими якостями як: радість, захоплення, відданість і турбота юнаки та дівчата відчують збентеження, страхи, тривогу, сором'язливість, що сприяє розвитку почуття беззахисності та провини. Прагнення розкритися коханій людині і страх засудження здатні зазнати індивіда сумнівів і різного роду переживань, які можуть сформувати внутрішньоособистісний конфлікт [33].

Що стосується переживання почуття ревності у юнацькому віці, то для фемінінних груп характерні такі реакції в ситуації ревності: почуття неповноцінності, горе, закиди, а також приниження, фрустрація, біль та образа. Для маскулінних груп характерні: лють, гнів, почуття власника [24].

Нині функції чоловічої та жіночої ролі зазнають низки трансформацій та перетворень. Нині соціальне становище дівчини залежить від юнака, тепер вона сама домагається поставленої мети, а юнаки втрачають здатність займати лідерське становище у суспільстві. Так само трансформація багатьох дівчат до маскулінізації та андрогінності дає можливість їм виявляти ті якості, які вони раніше спростовували, це стосується і ревності. Якщо юнакам на тлі ревності властиві гнів, лють, почуття власника, то зараз у переживанні ревності усі ці

якості характерні і для дівчат. Все це впливає з того, що дівчата прагнуть нових соціальних ролей, самореалізації та самоактуалізації. Опанування чоловічими якостями та безпека жіночих дає можливість дівчатам виражати себе в різних сферах діяльності та нарівні конкурувати з юнаками, що відображається також на інтимно–особистісних взаєминах [28].

Активна зміна дівчат і демонстрація чоловічих якостей бентежить і ставить у сум'яття юнаків. У стосунках із протилежною статтю вони відчують свою вразливість та незахищеність, втрату «мужності», яку надають дівчата. Незважаючи на гендерну трансформацію дівчат серед юнаків, перехід до фемініності відбувається рідко. Але все ж таки андрогінний тип юнаків зустрічається часто, але здатність висловлювати, розуміти свої емоції, відкрито говорити і демонструвати свої жіночні сторони для молодих людей є важким завданням. Дані особливості призводять до непорозуміння та дисгармонізації інтимно-особистісних відносин між юнаками та дівчатами. Все ж таки на тлі ревнощів юнаки часто просять пояснень, щоб переконатися у вірності партнерки. Ревнощі партнерки часто радують юнака і стає для нього доказом любові [33]. А якщо завоювання дівчини далось йому ціною неймовірних зусиль, то й ревнощі юнака будуть страшні, оскільки дуже сильний страх втратити насилу завойовану владу.

Багато вчених вивчали тему переживання ревнощів юнаками та дівчатами в емоційному, когнітивному та поведінковому аспектах.

Американці психологи Прайффер [25] та Вонг [25] розробили багатовимірну шкалу ревнощів, яка вимірює три компоненти ревнощів: емоційний, когнітивний та поведінковий. Вони вважають, що пізнання, емоції та поведінка можуть статися одночасно, і що ці компоненти можуть взаємодіяти один з одним.

Когнітивний компонент проявляється у прагненні аналізувати факт зради, шукати її причину, винного, відтворювати картину події. Когнітивні здібності оцінюють, як часто у юнака чи дівчини виникають різні підозри щодо партнера та суперника. Наприклад, суб'єкт може думати, що його чи її

партнер зацікавився суперником, чи суперник намагається завоювати увагу партнера.

Емоційний компонент оцінюється наскільки «засмученими» юнаки та дівчата відчували б себе у відповідь на різні гіпотетичні ситуації, що викликають ревності. Тобто цей компонент свідчить про емоційне переживання ревності. Для нього характерні такі емоції, як розпач, гнів, ненависть і зневага до себе та партнера, любов та надія.

Поведінковий компонент ревності - це частота, з якою людина бере участь у детективній поведінці, наприклад обшук речей партнера, та захисній поведінці, такій як допит та спостереження за своїм партнером, які можуть супроводжуватися словесними нападками на потенційних суперників у відносинах [25].

Для дівчат більш властиві емоційний та поведінковий компонент ревності, ніж для юнаків. Так само юнаки та дівчата схожі у когнітивних оцінках реальних чи уявних загроз своїм романтичним стосункам. Це можна пояснити тим, що юнаки та дівчата прагнуть позбавитися можливих суперників і у них виникає багато приводів для побоювань [35].

Ми можемо зробити висновок про те, що любовні переживання та переживання почуття ревності є невід'ємною частиною представників юнацького віку та взаємин між юнаками та дівчатами. Переживання мають ряд відмінностей не тільки за біологічною статтю, а й за гендерними характеристиками. Саме гендерні характеристики формують поведінку в любовних відносинах [33].

Аналіз літератури щодо проблеми ревності надає розуміння різноманітності поглядів вітчизняних та зарубіжних психологів на феномен ревності та має важливу теоретичну базу. Деякі автори описують ревності як емоцію, але це неправильне тлумачення. Ревності - це негативне почуття та ставлення до партнера, що виникає під загрозою втрати любові або близьких відносин. Це почуття супроводжується страхом, недовірою та накручуванням негативних думок. Ревності слугують сигналом для людини про особисті зміни

в партнері, відносинах або у самій особі. Класифікації та підходи до розуміння ревнощів допомагають багатогранно розглянути цей феномен та сформувані повніше уявлення про нього. Аналізуючи різні класифікації ревнощів, ми прийшли до висновку, що ревнощі можуть мати негативний вплив на фізичне здоров'я, викликаючи психосоматичні реакції, такі як головний біль або біль у животі. Більшість людей, схильних до ревнощів, також страждають від безсоння та тривоги. Зауважено, що переживання ревнощів найчастіше виникають у юнацькому віці та проявляються у емоційних переживаннях, недовірі, підозрливості, занепокоєнні та нав'язливих думках, а також у поведінкових стратегіях, які негативно впливають на якість взаємодії між партнерами у романтичних відносинах. Також відзначено, що почуття ревнощів зазвичай виникають не з любові, а з почуття власної неповноцінності. У відносинах слугують гендерні характеристики, що впливають на поведінку в любовних відносинах. Особи з завищеною самооцінкою ревнують менше, тоді як особи з адекватною самооцінкою вміють контролювати свої емоції.

## РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Характеристика вибірки

У дослідженні добровільно прийняли участь 30 осіб. З яких 15 юнаків та 15 дівчат. У віці від 18 до 21 року.

### 2.2 Характеристика методів дослідження

Для вирішення завдань, було обрано такі діагностичні методики:

#### **Методика оцінки переживання ревнощів Л. М. Чурсанова;**

Дана методика призначена для визначення оцінки рівня переживання ревнощів, вона складається з 34 питань і включає два рівні оцінки переживання ревнощів:

- високий рівень. Особи, які мають високий показник переживання ревнощів, відчують це почуття частіше й інтенсивніше, ніж інші. Таке переживання ревнощів служить виникненню різних реакцій на ревнощі: когнітивні реакції та афективні реакції, де когнітивні реакції виражаються в прагненні аналізувати причину ревнощів, будувати картину події, шукати винного, а це може бути партнер, суперник або сам ревнуючий. Афективні реакції виражаються в емоційному переживанні ревнощів і супроводжуються такими негативними емоціями як страх, смуток, гнів та розпач;

- низький рівень. Особи, які мають низький показник переживання ревнощів, можливо, спокійно ставляться до того факту, що їх партнер може дати якусь причину для ревнощів, вони байдужі до симпатій та захоплень партнера іншою людиною. У разі виступає поведінкова реакція як відмови, тобто. віддалення від свого партнера, результатом може бути розрив відносин.

#### **«Багатовимірна шкала ревнощів» Пфайфер-Вонг;**

Шкала складається з 24 тверджень і призначена для вимірювання трьох компонентів ревнощів: емоційного, когнітивного та поведінкового:

- емоційний компонент оцінюється наскільки «засмученими» юнаки та дівчата відчували б себе у відповідь на різні гіпотетичні ситуації, що

викликають ревності. Тобто цей компонент свідчить про емоційне переживання ревностей. Для нього характерні такі емоції, як розпач, гнів, ненависть, зневага до себе та партнера, а також любов і надія;

- когнітивний компонент проявляється у прагненні аналізувати причину ревностей, шукати винного, відтворювати картину події. Когнітивні здібності оцінюють, як часто у ревнивця виникають різні підозри щодо партнера та суперника. Наприклад, суб'єкт може думати, що його партнер зацікавився суперником, чи суперник намагається завоювати увагу партнера;

- поведінковий компонент ревностей – це частота, з якою людина бере участь у детективній поведінці, наприклад обшук речей партнера, та захисній поведінці, такій як допит та спостереження за своїм партнером, які можуть супроводжуватися словесними нападками на потенційних суперників у відносинах .

#### **«Полорольовий опитувальник» С. Бем;**

Методика складається з 60 тверджень і використовується для діагностики психологічної статі та визначає ступінь андрогінності, маскулінності та фемінності особистості:

- маскулінний тип особистості визначається набором соціальних якостей, форм поведінки та практик, які потрібні для того, щоб ідентифікувати людину як чоловіка. Зазвичай до чоловічих якостей відносять: незалежність, наполегливість, домінантність, агресивність, схильність до ризику, самостійність, впевненість у собі;

- фемінний тип особистості визначається комплексом психологічних та характерологічних особливостей, що традиційно приписуються жінкам. Зазвичай до жіночих якостей відносять: м'якість, чутливість, ніжність, сором'язливість, сердечність, поступливість, здатність до співпереживання та співчуття;

- андрогідний тип особистості визначається як поєднання жіночих та чоловічих психологічних якостей, які сприяють зміні власної поведінки

залежно від ситуації, а також формують стійкість особистості до стресів та допомагають досягати високих результатів у різних сферах життєдіяльності.

**Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С.В. Ковалев;**

Методика складається з 32 суджень та призначена для визначення рівня самооцінки особистості:

- високий рівень самооцінки характеризується безпідставним переоцінюванням своїх достоїнств, сил, можливостей, своєї значущості, небажанням визнавати свої помилки, недостатні знання та навички. Людина з таким рівнем самооцінки вважає себе кращою за інших, а так само вона болісно сприймає критику і через це може бути агресивною;

- адекватний (середній) рівень самооцінки сприяє легшому налагодженню контактів з оточуючими людьми, людина правильно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у собі та у своїх діях;

- низький рівень самооцінки має на увазі негативне ставлення людини до самої себе, незадоволеність своїми особистісними рисами, здібностями, зовнішністю. Людина з таким рівнем самооцінки болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думки інших.

**Математико – статистичні методи обробки даних:** U – критерій Манна – Уїтні, кореляційний аналіз Спірмена.

### РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ РЕВНОЩІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

#### 3.1 Результати дослідження гендерних особливостей переживання ревнощів у юнацькому віці

У першому етапі дослідження після проведення методики Л.М. Чурсанова на оцінку переживання ревнощів було проведено якісний аналіз, де ми позначили показники переживання ревнощів у групі дівчат та групі юнаків (Рис. 3.1).

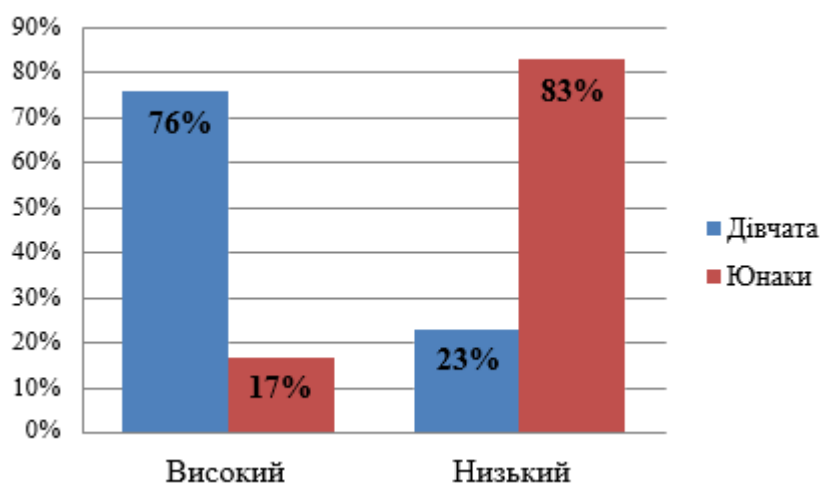


Рис. 3.1. Значення за показником переживання ревнощів у групі дівчат та у групі юнаків (%)

Аналізуючи дані, подані на Рис. 3.1, можна побачити відмінності за показниками переживання ревнощів між юнаками та дівчатами. З'ясувалося, що у 77% дівчат та 17% юнаків високі показники переживання ревнощів, у 23% дівчат та 82% юнаків низькі показники переживання ревнощів. Таким чином, очевидно, що дівчат переважають високі показники переживання ревнощів, а юнаків - низькі показники.

Середнє значення за показником переживання ревнощів групи юнаків - 21,7, групи дівчат - 39,3 (Рис. 3.2).

За допомогою U - критерію Манна - Уїтні ( $U=186$ ;  $p \leq 0,00$ ) отримані достовірні відмінності у двох групах досліджуваних (табл. 3.1, 3.2).



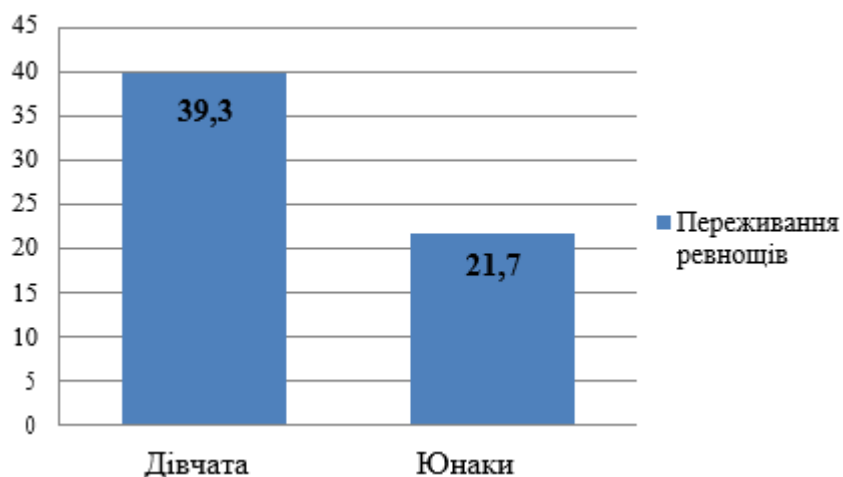


Рис. 3.2. Порівняння показників переживання ревнощів у групі дівчат та у групі юнаків

Таблиця 3.1

Результати U – критерію Манна – Вітні за показниками переживання ревнощів Ранги

Стать	N	Середній ранг	Сума рангів
показник дівчата	30	39,30	1179,00
ревнощів юнаки	30	21,70	651,00
Усього	60		

Таблиця 3.2

Результати U – критерію Манна–Вітні за показниками переживання ревнощів

Статистичні критерії

	показник ревнощів
U Манна-Уітні W	186,000
Віллоксона	651,000
Z	-3,907
Асимптотична значимість (2-стороння)	,000

Таким чином, отримані результати свідчать, що показник переживання ревнощів у дівчат вищий, ніж у юнаків.

У дівчат високий показник переживання ревнощів супроводжується різними реакціями на ревнощі. Когнітивні реакції виражаються в прагненні аналізувати причину ревнощів, будувати картину події, шукати винного, а це може бути партнер, суперник або сам ревнуючий. Афективні реакції виражаються в емоційному переживанні ревнощів і супроводжуються такими негативними емоціями як страх, смуток, гнів та розпач.

Юнаки, що мають низький показник переживання ревнощів, можливо, спокійно ставляться до того факту, що їх партнер може дати якусь причину для ревнощів, вони байдужі до симпатій та захоплень партнера іншою людиною. У разі виступає поведінкова реакція як відмови, тобто. віддалення від свого партнера, результатом може бути розрив відносин.

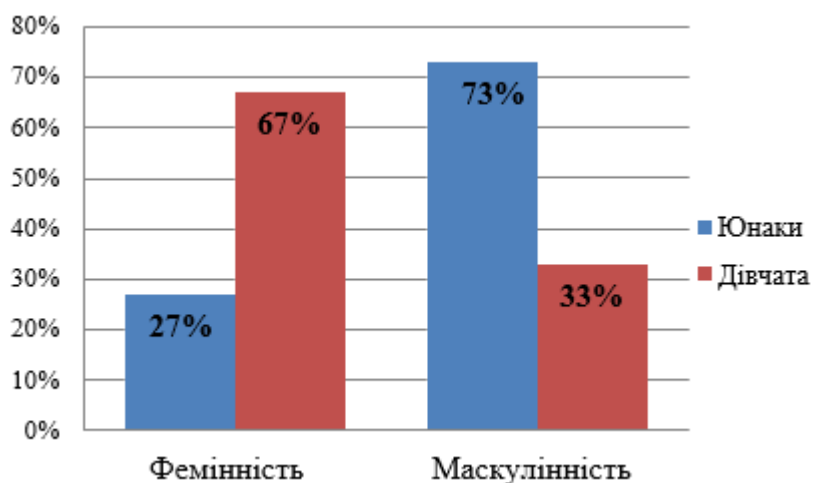


Рис. 3.3. Процентний розподіл юнаків та дівчат за методикою «Пілорольовий опитувальник» С. Бем (%)

На наступному етапі дослідження після проведення методики С. Бем для діагностики психологічної статі та визначення ступеня маскулінності та фемінності особистості вийшли наступні результати у групі дівчат та групі юнаків (Рис. 3.3).

Аналізуючи дані, подані на Рис. 3.3, можна спостерігати відсотковий розподіл у групі юнаків та групі дівчат за маскулінністю та фемінністю. З'ясувалося, що 67% дівчат і 27% юнаків мають фемінні якості, 33% дівчат і

73% юнаки мають маскулінні якості. Таким чином, очевидно, що дівчат яскраво виражені фемінні якості, а в юнаків - маскулінні.

Середнє значення за показником маскулінності групи юнаків - 34,38, групи дівчат - 26,62 (Рис. 3.4). Середнє значення за показником фемінності групи юнаків - 24,62, групи дівчат - 36,38 (Рис. 3.4).

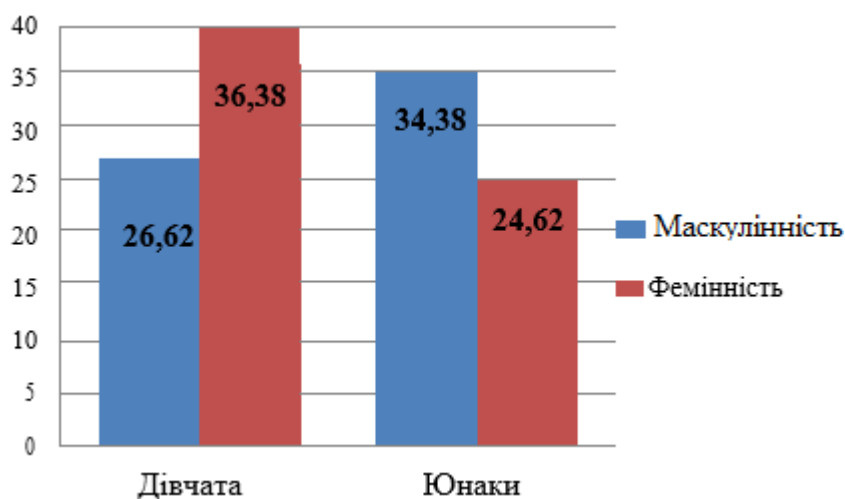


Рис. 3.4. Порівняння показників гендерних особливостей у групі дівчат та у групі юнаків

За допомогою U - критерію Манна - Уїтні отримані достовірні відмінності у двох групах випробуваних по маскулінності ( $U=333,5$ ;  $p \leq 0,004$ ) та фемінності ( $U=273,5$ ;  $p \leq 0,008$ ) (табл. 3.3, 3.4).

Таблиця 3.3

Результати U - критерію Манна - Вітні з маскулінності та фемінності Ранги

підлога	N	Середній ранг	Сума рангів
маскулінність дівчата	30	26,62	798,50
	30	34,38	1031,50
	60		
фемінність дівчата	30	36,38	1091,50
	30	24,62	738,50
	60		

Результати U - критерію Манна - Вітні з маскулінності та фемінності

Статистичні критерії

	маскулінність	фемінність
U Манна-Уїтні	333,500	273,500
W Вілкоксона	798,500	738,500
Z	-1,729	-2,644
Асимптотична значимість (2-стороння)	,004	,008

Наступним етапом дослідження було виявлення відмінностей у групі дівчат та групі юнаків за показниками переживання ревнощів, обумовлені їх гендерними характеристиками.

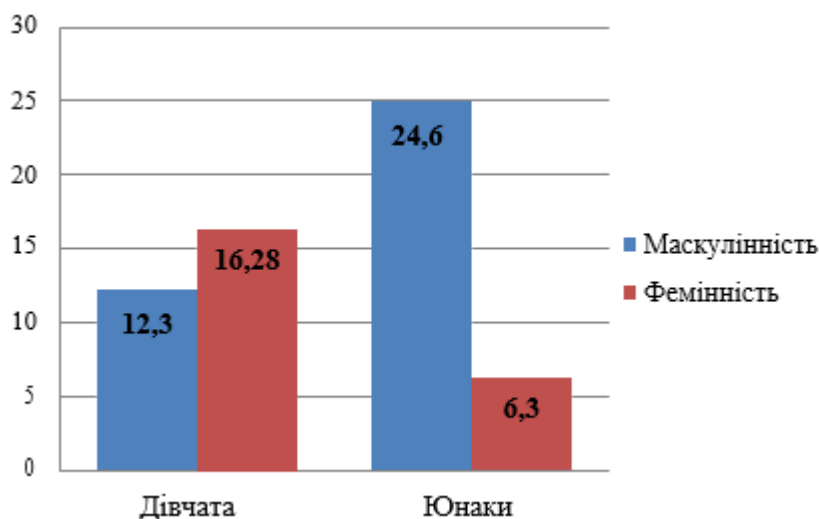


Рис. 3.5. Розподіл середніх значень фемінності та маскулінності у групі дівчат та у групі юнаків з високими показниками переживання ревнощів

Середнє значення фемінності у дівчат із високими показниками переживання ревнощів – 16,28, у юнаків – 6,3. Середнє значення маскулінності у дівчат із високими показниками переживання ревнощів -12,3, у юнаків - 24,6 (Рис. 3.5). За допомогою U - критерію Манна - Уїтні отримані достовірні відмінності у двох групах випробуваних з високими показниками

переживання ревнощів за маскулінністю ( $U=7$ ;  $p \leq 0,002$ ) та фемінності ( $U=16,5$ ;  $p \leq 0,012$ ) (Табл. 3.5, 3.6).

Таблиця 3.5

Результати U - критерію Манна - Вітні за маскулінністю та фемінністю у дівчат та юнаків з високими показниками переживання ревнощів Ранги

Підлога		N	Середній ранг	Сума рангів
Маскулінність	Дівчата	23	12,30	283,00
	Юнаки	5	24,60	123,00
	Усього	28		
Фемінність	Дівчата	23	16,28	374,50
	Юнаки	5	6,30	31,50
	Усього	28		

Таблиця 3.6

Результати U - критерію Манна - Вітні за маскулінністю та фемінністю у дівчат та юнаків з високими показниками переживання ревнощів Статистичні критерії

	Маскулінність	Фемінність
U Манна-Уїтні	7,000	16,500
W Вілкоксона	283,000	31,500
Z	-3,060	-2,508
Асимптотична значимість (2-стороння)	,002	,012
Точна знч. [2 * (1-сторін. Знач.)]	,001b	,010b

Середнє значення фемінності у дівчат із низькими показниками переживання ревнощів – 27,71, у юнаків – 13,36. Середнє значення маскулінності у дівчат із низькими показниками переживання ревнощів – 4,43, у юнаків – 19,88 (Рис. 3.6).

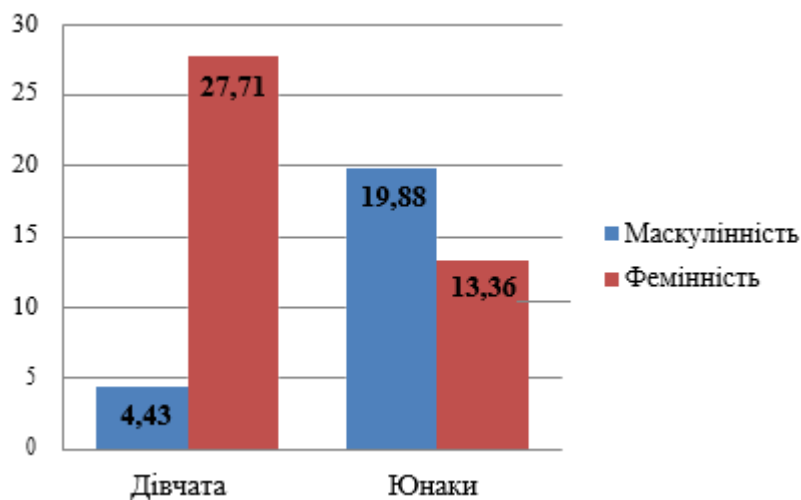


Рис. 3.6. Розподіл середніх значень фемінності та маскулінності у групі дівчат та у групі юнаків із низькими показниками переживання ревнощів

За допомогою U - критерію Манна - Уїтні отримані достовірні відмінності у двох групах піддослідних з низькими показниками переживання ревнощів за маскулінністю ( $U=3$ ;  $p \leq 0,000$ ) та фемінністю ( $U=9$ ;  $p \leq 0,000$ ) (табл. 3.7, 3,8).

Таблиця 3.7

Результати U - критерію Манна - Вітні за маскулінністю та фемінністю у дівчат та юнаків з низькими показниками переживання ревнощів Ранги

Підлога		N	Середній ранг	Сума рангів
Маскулінність	Дівчата	7	4,43	31,00
	Юнаки	25	19,88	497,00
	Усього	32		
Фемінність	Дівчата	7	27,71	194,00
	Юнаки	25	13,36	334,00
	Усього	32		

Результати U - критерію Манна - Вітні за маскулінністю та фемінністю у дівчат та юнаків з низькими показниками переживання ревнощів Статистичні критерії

	Маскулінність	Фемінність
U Манна-Уїтні	3,000	9,000
W Вілкоксона	31,000	334,000
Z	-3,888	-3,594
Асимптотична значимість (2-стороння)	,000	,000
Точна знч. [2 * (1-сторін. Знач.)]	,000b	,000b

Таким чином, можна зробити висновок про те, що існують відмінності між гендерними характеристиками юнаків та дівчат з різними показниками переживання ревнощів.

У групі дівчат із високими показниками переживання ревнощів переважають фемінні якості. Їх характерні такі реакції у переживанні ревнощів: почуття неповноцінності, горе, закиди, приниження, фрустрація, біль, тривога, депресія, почуття незахищеності. У юнаків усі ці реакції проявляються набагато менше, тому що за природою дівчата більш чутливі та емоційні, ніж юнаки.

У групі юнаків із низькими показниками переживання ревнощів переважають маскулінні якості. Їх характерні такі реакції у переживанні ревнощів: лють, гнів, почуття власника. Також випробувані з маскулінними якостями значно частіше вступають у взаємодію Космосу з суперником, саме погрожують супернику і забороняють йому бачитися зі своїм партнером.

На наступному етапі нашого дослідження проаналізовано результати, отримані з допомогою кореляційного аналізу Спірмена. Виявлено кореляційні взаємозв'язки між високими показниками переживання ревнощів та компонентами ревнощів у групі дівчат (табл. 3.9).

Результати кореляційного аналізу Спримена у групі дівчат з високими показниками переживання ревнощів

			переживання нерівності	когнітивний компонент	емоційний компонент	поведінковий компонент
Ро Спримена	переживання ревнощів	Коефіцієнт кореляції	1,000	,694**	700**	,800**
		Знач. (двостороння) N	.	,006 14	,005 14	,001 14
когнітивний компонент		Коефіцієнт кореляції	,694**	1,000	,602 *	,834**
		Знач. (двостороння) N	,006 14	. 14	,023 14	,000 14
емоційний компонент		Коефіцієнт кореляції	700**	,602 *	1,000	,697 **
		Знач. (двостороння) N	,005 14	,023 14	. 14	,006 14
поведінковий компонент		Коефіцієнт кореляції	,800**	,834**	,697 **	1,000
		Знач. (двостороння) N	,001 14	,000 14	,006 14	. 14

У групі дівчат достовірний позитивний взаємозв'язок високого показника переживання ревнощів з наступними компонентами ревнощів:

- когнітивний компонент ревнощів ( $r=0,694$ ;  $p \leq 0,006$ );



- емоційний компонент ревнощів ( $r=0,7$ ;  $p\leq 0,005$ );
- поведінковий компонент ревнощів ( $r=0,8$ ;  $p\leq 0,001$ ).

Отже, у дівчат високий показник переживання ревнощів взаємопов'язаний: по-перше, з когнітивними реакціями, які виражаються в частоті підозр та занепокоєнь щодо інтересу партнера до суперника та інтересу, отриманого від суперника. По-друге, з емоційними реакціями, які виражаються в ступені розладу, який людина відчуває, коли піддається ситуаціям, що викликають ревнощі, тобто це емоційне переживання ревнощів, що супроводжується негативними емоціями. По-третє, з поведінковими реакціями, які виступають у вигляді боротьби чи відмови, де боротьба виявляється у спробах відновити відносини, утримати партнера, усунути суперника, привернути увагу до себе, а відмова – на віддалі від партнера.

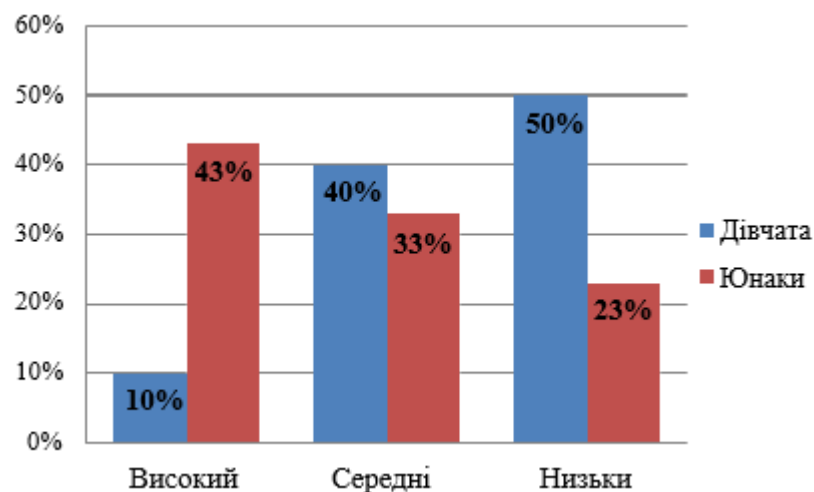


Рисунок 3.7. Значення рівнів самооцінки групи дівчат і групи юнаків (%)

На наступному етапі дослідження після проведення тесту – опитувальника на визначення рівня самооцінки С.В. Ковальова був проведений якісний аналіз, де ми позначили три рівні самооцінки у групі дівчат та групі юнаків (Рис. 3.7).

Аналізуючи дані, подані на Рис. 3.7, можна побачити три рівні самооцінки окремо у групі юнаків та групі дівчат. Слід зазначити, що є відмінності за цим параметром між юнаками та дівчатами. З'ясувалося, що у

10% дівчат та 43 % юнаків високий рівень самооцінки, у 40% дівчат та 33% юнаків середній та у 50% дівчат та 23% юнаків низький. Отже, очевидно, що з юнаків переважає високий рівень самооцінки, а й у дівчат - низький.

Середнє значення за показником самооцінки групи юнаків - 37,8, групи дівчат - 23,2 (Рис. 3.8).

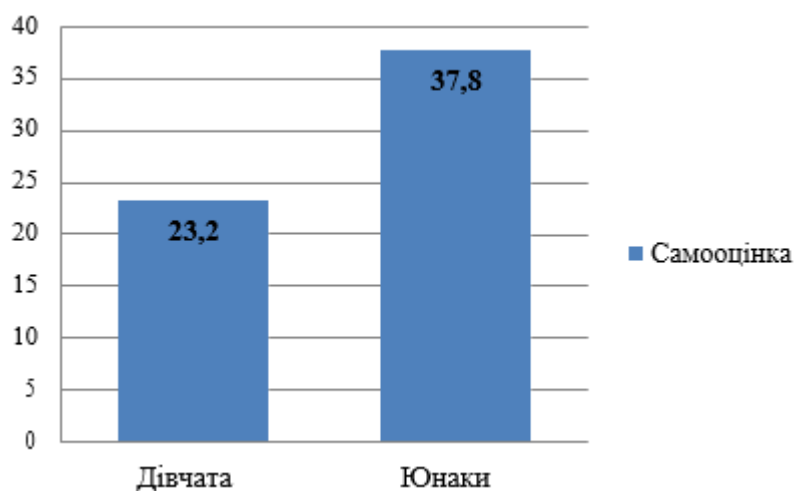


Рисунок 3.8. Порівняння показників рівня самооцінки у групі дівчат та групі юнаків

За допомогою U-критерію Манна-Уїтні ( $U=231$ ;  $p \leq 0,001$ ) отримані достовірні відмінності у двох групах досліджуваних (табл. 3.10,3.11).

Таблиця 3.10

Результати U - критерію Манна - Вітні за рівнем самооцінки у групі юнаків та групі дівчат Ранги

		Ранги		
Стать		N	Середній ранг	Сума рангів
самооцінка	дівчата	30	23,20	696,00
	юнаки	30	37,80	1134,00
	Усього	60		

Таблиця 3.11

Результати U - критерію Манна - Вітні за рівнем самооцінки у групі юнаків та групі дівчат Статистичні критерії

	самооцінка
U Манна-Уїтні	231,000
W Вілкоксона	696,000
Z	-3,239
Асимптотична значимість (2-стороння)	,001

На наступному етапі нашого дослідження було виявлено кореляційні взаємозв'язки між рівнем самооцінки та показниками переживання ревнощів у групі дівчат та у групі юнаків.

За допомогою кореляційного аналізу Спірмена ( $r=-0,65$ ;  $p\leq 0,03$ ) у дівчат виявлено зворотний кореляційний зв'язок низького рівня самооцінки з високими показниками переживання ревнощів, це свідчить про те, що нижче показник самооцінки у дівчат з високим переживанням ревнощів (Таблиця 3.12).

Таблиця 3.12

Результати кореляційного аналізу Сприйняття у групі дівчат з низьким рівнем самооцінки та високими показниками переживання ревнощів

			Рівень самооцінки	Показник ревності
Ро Спірмена	Рівень самооцінки	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,650 *
		Знач. (двостороння) N	.	,030 14
	показник ревності	Коефіцієнт кореляції	-,650 *	1,000
		Знач. (двостороння) N	,030 14	. 14

Можна дійти невтішного висновку у тому, що дівчата дуже вразливі, низька самооцінка нав'язує їм думка у тому, що вони недостойні бути коханими й у з цим виникає страх втратити кохану людину.

За допомогою кореляційного аналізу Спірмена ( $r=-0,647$ ;  $p\leq 0,05$ ) у юнаків виявлено зворотний кореляційний зв'язок високого рівня самооцінки з низькими показниками переживання ревнощів, це свідчить про те, що вище показник самооцінки у юнаків з низьким переживанням ревнощів (Таблиця 3.13).

Таблиця 3.13

Результати кореляційного аналізу Спримена у групі юнаків із високим рівнем самооцінки та низькими показниками переживання ревнощів

### Кореляції

			рівняса мооцінки	показник ревнощі
Ро Спірмена	Рівень самооцінк и	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,647 *
		Знач. (двостороння)	.	,050
		N	13	9
	показник ревності	Коефіцієнт кореляції	-,647 *	1,000
		Знач. (двостороння)	,050	.
		N	9	9

Можна зробити висновок про те, що молоді люди можуть стримувати свої емоції, а отже, вони не влаштовуватимуть скандали, а спокійно обговорять у ситуації ревнощів. Проте такі юнаки не будуть терпіти постійні приводи для ревнощів з боку свого партнера.

### **3.2 Програма психологічного тренінгу «Як перемогти ревності та невпевненість у відносинах»**

В результаті проведеного дослідження були виявлені відмінності у переживанні почуття ревності у юнаків та дівчат. Як практичне застосування результатів дослідження була розроблена програма психологічного тренінгу, спрямованого актуалізацію установок з приводу того, як виникає відчуття ревності, як боротися з невпевненістю в собі і як почати довіряти своєму партнеру, для юнаків і дівчат, які перебувають у відносинах (Додаток А).

Ціль - актуалізація установок з приводу того, як виникає почуття ревності, як боротися з невпевненістю в собі і як почати довіряти своєму партнеру.

Завдання:

1. Створити безпечну довірчу атмосферу групи;
2. Усвідомити, що таке ревності і що сприяє її виникненню;
3. Сформувати в учасників тренінгу образ ревності юнаків та ревності дівчат;
4. Сформувати уявлення про методи контролю поривів ревності;
5. Посприяти у початковій допомозі учасникам усунення почуття невпевненості у собі;
6. Усвідомити результати тренінгу.

Цільова група: юнаки та дівчата від 18 до 21 року, які перебувають у відносинах, кількість учасників тренінгу складає 12 осіб.

Загальна кількість годин: 1 година 40 хвилин.

Очікувані результати: у вас буде уявлення про те, що таке ревності і як вони проявляються у юнаків і як у дівчат. Ви навчитеся розпізнавати та контролювати почуття ревності. Також, ви навчитеся методам контролю почуття невпевненості у собі.

Висновки з емпіричної частини

1) Згідно з висунутою відмінністю в особливостях переживання ревнощів у юнаків і дівчат, зумовлені їх гендерними характеристиками, ми можемо зробити такі висновки:

Виявлено, що показник переживання ревнощів достовірно вищий у групі дівчат, ніж у групі юнаків.

Існують відмінності у групах дівчат та юнаків за показником маскулінності та фемінності.

Існують відмінності у групі дівчат та групі юнаків за показниками переживання ревнощів, обумовлені їх гендерними характеристиками.

Виявлено, що у групі дівчат із високими показниками переживання ревнощів переважають фемінні якості. У групі юнаків із низькими показниками переживання ревнощів переважають маскулінні якості.

2) Існує взаємозв'язок між високими показниками переживання ревнощів та компонентами ревнощів у групі дівчат, ми можемо зробити наступний висновок:

У групі дівчат високий показник переживання ревнощів взаємопов'язаний із когнітивними, емоційними та поведінковими компонентами ревнощів.

3) Існує взаємозв'язок між рівнем переживання ревнощів і рівнем самооцінки у юнаків та дівчат, ми можемо зробити такі висновки:

Показник самооцінки достовірно вищий у групі юнаків, ніж у групі дівчат.

Виявлено, що у групі дівчат високі показники переживання ревнощів взаємопов'язані з низьким рівнем самооцінки. Виявлено, що у групі юнаків низькі показники переживання ревнощів взаємопов'язані з високим рівнем самооцінки.

## ВИСНОВКИ

1. Під час аналізу наукових поглядів вітчизняних та зарубіжних психологів на проблему ревнощів, було помічено, що думки дослідників можуть бути розбіжними. Деякі вчені вважають ревнощі нормальною і природною реакцією на дії партнера, показуючи сильні почуття та обережність. Інші психологи стверджують, що ревнощі можуть бути шкідливими для здоров'я та відносин і підтримують їх негативне розуміння.

2. Класифікація основних видів ревнощів має розгорнуту типологію, яка включає такі категорії: романтичні ревнощі, сексуальні ревнощі, соціальні ревнощі, матеріальні ревнощі та психологічні ревнощі. Кожен вид ревнощів характеризується своїми особливостями та мотивацією.

3. Особливості прояву та переживання ревнощів у юнацькому віці можуть бути великим викликом для молодих людей. На цьому етапі розвитку ревнощі спостерігаються частіше, оскільки молодь активно досліджує свою сексуальну ідентичність та вступає в романтичні стосунки. У юнацькому віці ревнощі можуть впливати на самооцінку та взаємини з оточуючими, що може мати вплив на загальний розвиток та психічне здоров'я. Гендерні особливості переживання ревнощів у юнаків та дівчат можуть відрізнятися, юнаки частіше проявляють фізичну агресію та контроль над партнерами у відповідь на ревнощі. У дівчат спостерігається більш емоційна реакція та відчуття неповноцінності. Гендерні ролі й соціальні очікування також можуть впливати на сприйняття та вираження ревнощів у молоді.

4. За результатами емпіричного дослідження було отримано такі результати:

Показник переживання ревнощів достовірно вищий у групі дівчат, ніж у групі юнаків.

У групі дівчат із високими показниками переживання ревнощів переважають фемінні якості. У групі юнаків із низькими показниками переживання ревнощів переважають маскулінні якості.

У групі дівчат високий показник переживання ревнощів взаємопов'язаний із когнітивними, емоційними та поведінковими компонентами ревнощів.

У групі дівчат високі показники переживання ревнощів взаємопов'язані з низьким рівнем самооцінки. У групі юнаків низькі показники переживання ревнощів взаємопов'язані з високим рівнем самооцінки.

5. Як практичне застосування результатів дослідження була розроблена програма психологічного тренінгу, спрямованого актуалізацію установок з приводу того, як виникає відчуття ревнощів, як боротися з невпевненістю в собі і як почати довіряти своєму партнеру, для юнаків і дівчат, які перебувають у відносинах.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авер'янова Г.М. Особливості соціалізації молоді в умовах трансформації суспільства / Г.М. Авер'янова, Н.М. Дембицька, В.В. Москаленко. К.: «ППП», 2015. 234 с.
2. Актуальні проблеми українського національного дошкілля /Л.В.Артемова, А.М.Богущ, Н.В.Лисенко, М.Г.Стельмахович. ІваноФранківськ, 2015. 242с.
3. Афанасьєва Н. Є. Психологічне консультування фахівців екстремального профілю: теорія, методологія, практика: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2017. 315 с.
4. Бужинська С.М., Губанова О.В. Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги: навч.посіб. Харків, 2020. 136 с.
5. Булах І. С., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О. Консультативна психологія: підручник. Вінниця: Нілан, 2014. 484 с.
6. Буленко Т. В., Мушкевич М. І., Федоренко Р. П. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога. Луцьк: [б. в.], 2016. 312 с.
7. Васьківська С. Психологічний запит клієнта. Психолог. 2007. № 4. С. 17–18.
8. Васьківська С. В. Технологія консультування. Київ: Главник, 2015. 96 с.
9. Вашека, Т. В. Основи психологічної практики: навч. посіб. Київ: НАУ-друк, 2019. 200 с.
- 10.Гірник А.М. Конфліктологічна експертиза: теорія і методика // Соціальна психологія. – 2015. – № 2 (10). – С.175-176
- 11.Горбатов Ж.К. Психологія сімейних стосунків.- Львів: Мрія, 2010. - 201 с.
- 12.Зубалий Н. П., Левочкіна А. М. Основи психотерапії: навч. посіб. Київ: МАУП, 2001. 158 с.
- 13.Казміренко Л.І. Про парадигму судової психології та її місце в системі кримінального судочинства сучасної України // Українське правосуддя: здобутки та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції – Чернівці, 2018. – С. 335-344

14. Карамушка Л. Основи психолого-управлінського консультування: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2017. 136 с
15. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб.: у 3 кн. Київ: Главник, 2016. Кн. 1. 128 с.
16. Козін О. П. Психічна культура і здоров'я. Київ: Знання, 2019. 48 с.
17. Колесник А. Корекційні вправи на розвиток пам'яті та уваги. 2017. № 6. С. 21–27.
18. Комарова Н. М. Особливості консультативної роботи з сім'ями, які виховують біологічно нерідних дітей. Соціальний працівник. 2016. 15. С. 14–31.
19. Комінко С. Б., Кучер Г. В. Кращі методи психодіагностики. Київ: Карт-бланш, 2015. 406 с.
20. Консультативна психологія: підручник / І.С.Булах, В.У.Кузьменко, Е.О.Помиткін [та ін.] : – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. - 482 с
21. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин: навч. посібник. /М. С. Корольчук, П. П. Криворучко, В. І., Осьодло та ін.-М. МПСИ, 2019.- 384 с.
22. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2019. 316 с.
23. Климчук В. О. Сучасне психологічне консультування та психотерапія: дискурс соціального конструкціонізму. Практична психологія та соціальна робота. 2018. № 2. С. 63–68.
24. Логвиненко О. І. Врахування детермінантів професійної деформації працівників ОВС як фактор запобігання суїцидальним про-явам. Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика. Київ: РВВ КІВС, 2020. С. 103–106.
25. Люлько О.М. Медико-психологічна експертиза авіаційних фахівців // Медицина транспорту України: Практика і досвід. – С. 18-20.
26. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.

- 27.Магдисюк Л. І., Павлова Б. В., Гнатоїко І. Медико-психологічне консультування осіб з серцево-судинними захворюваннями. Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць / упоряд. Р. В. Павелків та ін. Рівне: РДГУ, 2020. Вип. 14. С. 144–149.
- 28.Магдисюк Л. І., Павлова Б. В. Особливості застосування судово-психологічної експертизи у судочинстві. Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. пр. / упоряд. Р. В. Павелків та ін. Рівне: РДГУ, 2018. Вип. 10. С. 100–106.
- 29.Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Медико-психологічне консультування: навч.метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 332 с.
- 30.Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Практикум психологічного консультування в юридичній сфері: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 320 с.
- 31.Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Практикум психологічного консультування в юридичній сфері: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 320 с.
- 32.Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Програма сертифікатного курсу з підвищення тренерської компетентності за напрямом «Практична психологія у сфері кризової психології». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 92 с.
- 33.Мазур О. Дитячі страхи: діагностика та корекція. Психолог. 2007. № 39. С. 15–18. 43. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування: навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
- 34.Основи психологічного консультування : навч. посіб. / Людмила Іванів-на Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко. – Луцьк : Вежа-Друк, 2022. – 360 с.
- 35.Седик К.В., Фільц О.ОА. Основи психотерапії. Навч. посіб. Академ.видав. АВ. 2016р. с.228. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ: Четверта хвиля, 2014. 256 с.
- 36.Поліщук В. М. Психологія сім'ї: навч. посібник/ Поліщук В. М., Ільїна Н. М., Поліщук С. А, та ін.; за заг. ред. В. М, Поліщука.-2-ге вид., доп. - Суми: Університетська книга, 2009.- 282 с.

37. Практикум по соціально-психологічному тренінгу. - СПб.: Видав. Михайлова В.А., 2020. -352 с.
38. Психологічна культура особистості: управлінська діяльність: навч. посіб. / за ред. А. Вихруща, Л. Орбан-Лебрик, Й. Шемрух. Тернопіль: Крок, 2021. 276 с.
39. Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Агро-промвидав України, 2008. 348 с.
40. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр. / за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 588 с.
41. Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика: Зб. наук. праць / За заг. ред. С.І.Яковенка – К., 2016. – 286 с.
42. Психотерапевтичний практикум. Класичний психоаналіз. Івано-Франківськ: Гостинець, 2004. Вип. 1. 60 с.
43. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магди-сюк Л. І. Психологія молодого сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.
44. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 368 с.
45. Федоренко Р. П. Практикум з психологічного консультування: навчально-методичний посібник. Луцьк: «Вежа», 2015. 105 с.
46. Федоренко Р. П., Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк, 2015. 124 с.
47. Фон Шліппе А., Швайцер Й. Системна психотерапія та консультування. – Львів: ВНТЛ-Класика, 2004. – с.114-115.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Програма психологічного тренінгу «Як перемогти ревнощі та невпевненість у відносинах»

Ціль - актуалізація установок з приводу того, як виникає почуття ревнощів, як боротися з невпевненістю в собі і як почати довіряти своєму партнеру.

Завдання:

1. Створити безпечну довірчу атмосферу групи;
2. Усвідомити, що таке ревнощі і що сприяє її виникненню;
3. Сформувати в учасників тренінгу образ ревнощів юнаків та ревнощів дівчат;
4. Сформувати уявлення про методи контролю поривів ревнощів;
5. Посприяти у початковій допомозі учасникам усунення почуття невпевненості у собі;
6. Усвідомити результати тренінгу.

Очікувані результати: у вас буде уявлення про те, що таке ревнощі і як вони проявляються у юнаків і як у дівчат. Ви навчитеся розпізнавати та контролювати почуття ревнощів. Також, ви навчитеся методам контролю почуття невпевненості у собі.

Матеріали та обладнання: аркуш формату А4 з коротким списком правил групової роботи, аркуші чистого паперу А4, письмове приладдя: олівці, ручки.

Форма проведення тренінгу: тренінг розрахований на одне заняття, яке триває 1 годину 40 хвилин.

Цільова група: юнаки та дівчата від 18 до 21 року, які перебувають у відносинах, кількість учасників тренінгу складає 12 осіб.

Зміст програми

Вступна частина: «У психології ревнощами називається негативне почуття, що виникає між закоханими людьми. Переживання ревнощів негативно позначається на психологічному та фізичному стані ревнивця. Найчастіше прояви ревнощів згубні для відносин.

Основними та найпоширенішими чинниками виникнення почуття ревнощів у відносинах є: негативний досвід у минулих відносинах, невпевненість у собі чи низька самооцінка, страх втратити свою другу половинку» [1, 2].

1) Упр. «Знайомство» (10 хвилин) [4]

Ціль: знайомство учасників тренінгу з ведучим.

Матеріали та обладнання: не потрібні

Інструкція: «Доброго дня! Я рада вас бачити на моєму занятті. Мене звать... Сьогодні, ми стикнемося з такими поняттями, як почуття ревнощів та невпевненість у собі. Ми постараємося зрозуміти, що ж сприяє виникненню ревнощів, навчимося методам контролю поривів ревнощів і, нарешті, дізнаємося, як подолати почуття невпевненості в собі. Сподіваюся, нам усім буде цікаво та корисно це заняття.

Звичайно ж, не можна розпочинати роботу, не знаючи один одного. Ви ще не знайомі, але я хотіла б познайомити вас і познайомитися з вами сама, тому давайте уявимося. Але представляйтесь ми будемо по черзі по колу, називаючи імена попередніх учасників».

Хід вправи: ведучий представляється, вводить учасників у курс справи, розповідаючи про тему тренінгу, потім учасники та ведучий представляються по колу, називаючи своє ім'я та імена попередніх учасників. Після знайомства ведучий відповідає на запитання учасників щодо теми тренінгу.

Запитання для обговорення: чи є у когось питання на тему тренінгу? Чи є якісь побажання? Що б ви хотіли отримати під час нашого заняття?

2) Кер. «Ознайомлення з правилами групової роботи» (15 хвилин) [4]

Ціль: прийняття правил роботи в групі.

Матеріали та обладнання: аркуш формату А4 зі списком правил групової роботи.

Інструкція: «Перед початком вправ з теми тренінгу, нам потрібно домовитися про те, які правила ми слідуватимемо в процесі групової роботи.

Зараз я розповім вам основні правила, а потім ми обговоримо, які варто взяти в роботу. Усі вони написані на аркуші, яке ми під час обговорення відредагуємо».

"Вимкнути мобільний телефон". Всім учасникам рекомендується вимкнути або поставити в беззвучний режим телефони. Якщо дзвінок терміновий, то необхідно мовчки покинути приміщення і мовчки повернутися назад, щоб не відволікати інших учасників.

"Правило активності". Абсолютно всі учасники тренінгу повинні брати участь в обговореннях та виконанні вправ.

"Тут і зараз". Під час тренінгу учасники повинні обговорювати лише ті питання, які є важливими саме в даний проміжок часу. Ми не згадуємо те, що колись було і не заглядати далеко в майбутнє.

"Правило кола". Усі учасники обіцяють один одному, що інформація, озвучена під час тренінгу, не буде винесена за його межі, те саме робить тренер.

"Один мікрофон". Учасники не повинні перебивати один одного навіть при обговоренні дуже цікавої теми.

«Я – висловлювання». Висловлюєте свою особисту думку, висловлюючи її у фразах, що починаються зі слів «я думаю...», «я вважаю...», «Мені це не зрозуміло...».

"Принцип доброзичливості". Всі ми ставимося до інших учасників доброзичливо та шанобливо, підтримуємо та допомагаємо.

Хід вправи: ведучий озвучує основні правила тренінгу та роботи у групі, потім відбувається обговорення прийняття правил.

Запитання для обговорення: чи є питання, пов'язані із змістом правил, чи все зрозуміло? Які, на вашу думку, правила обов'язково потрібно взяти в роботу?

3) Кер. «Я ревную як дівчина, я ревну як юнак» (15 хвилин) [3]

Мета: сформувати в учасників тренінгу уявлення про те, як ревнують дівчата і як ревнують юнаки.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу А4, письмове приладдя.

Інструкція: «Я пропоную розділитися вам на дві групи, перша група – дівчата, друга – юнаки. Одна група має написати перелік того, як ревнують дівчата, друга як ревну юнака. Після того, як ви все напишете, кожен учасник гурту зачитує за однією характеристикою».

Хід вправи: вправа проводиться у групах. Після закінчення роботи учасники зачитують листочки, ведучий підбиває підсумки.

Питання для обговорення: подивіться на переліки, що виходять, щодо того як ревнують юнаки і дівчата. Які характеристики трапляються в обох списках? Що могли б додати юнаки до списку дівчат і навпаки?

4) Вправа «Чого я уникаю» (15 хвилин) [5]

Мета: спонукання до більшої відкритості та взаємної довіри кожного з партнерів у відносинах.

Матеріали та обладнання: не потрібні

Інструкція: «Усім вам відомо, що наслідком ревнощів може бути недовіра в подальшому розвитку любовних відносин. Я пропоную вправу для кожної присутньої тут пари. Поверніться один до одного обличчям і поговоріть про свої страхи, поділіться один з одним, чого ви уникаєте. Адже один із способів налагодити довіру у парі – це обговорити ваші страхи та невпевненість. Крім того, ви матимете можливість виявити любов і підтримку, а це зміцнить ваші стосунки».

Хід вправи: вправа проводиться у парах. Після закінчення діалогу учасники повертаються в коло, і ведучий підбиває підсумки.



Питання для обговорення: чи важко вам було розповісти своєму партнеру про ваші переживання та страхи? Із чим це було пов'язано? Як на розказане відреагував ваш партнер?

5) Вправа «Розмова» (10 хвилин) [5]

Мета: формування ставлення до методах контролю пориву ревнощів.

Матеріали та обладнання: не потрібні

Інструкція: «Я впевнена, що кожен із вас неодноразово відчував це негативне почуття – ревнощі. Але я не впевнена, чи справлялися ви з ним! Пропоную вам вправу, де ми розіграємо сценку, в якій будуть відчувати дівчина та юнак із різних присутніх пар. Уявімо, що ви розмовляєте телефоном, і молодий чоловік каже вам, що він затримується на роботі, хоча нещодавно він вам дзвонив і казав, що вже збирається додому. Покажіть у цій сценці як ви спробуйте стримати вашу ревнощі».

Вправа проводиться в парі між юнаком і дівчиною з різних присутніх пар. Після того як сценка буде розіграна учасники сідають на свої місця і ведучий підбиває підсумки.

Запитання для обговорення: як ви вважаєте, як правильно мав сказати юнак про те, що затримується, щоб дівчина і не подумала про ревнощі? Які ви ще могли б запропонувати методи?

6) Вправа "Я сильний - Я слабкий" (20 хвилин) [3]

Мета: допомогти учасникам тренінгу відрізнити впевнену поведінку від невпевненої, сприяти розвитку впевненості у собі через рольове програння.

Матеріали та обладнання: не потрібні

Інструкція: «Як я говорила раніше, однією з причин вияву почуття ревнощів є невпевненість у собі. Пропоную вам вправу, яка сприятиме розвитку впевненості в собі. Попрошу вас стати навпроти один одного. Перший учасник у парі витягує свою руку. Другий учасник намагається опустити руку партнера, натискаючи на неї зверху. Перший учасник у парі має постаратися утримати руку, говорячи при цьому голосно та рішуче: «Я сильний». Тепер повторюємо те саме, але перший учасник у парі каже «Я

слабкий», вимовляючи це з відповідною інтонацією, тобто. тихо, похмуро. Спробуйте змінитись».

Хід вправи: вправа проводиться у парі між юнаком та дівчиною. Після того як вправу буде виконано учасники сідають на свої місця і ведучий підбиває підсумки.

Запитання для обговорень: коли вам було легше утримати руку: у першому чи другому випадку? Чому, на вашу думку? Які почуття ви відчували під час виконання цієї вправи? Який вплив мали вимовлені вами фрази «Я сильний», «Я слабкий» виконання завдання?

7) Вправа "Який був тренінг" (15 хвилин) [4].

Ціль: допомога учасникам згадати те, що відбувалося на тренінгу. Також вправа допомагає завершити тренінг живою активною бесідою.

Матеріали та обладнання: папір формату А4, письмове приладдя.

Інструкція: «Тепер поділіться на підгрупи по 3 особи, кожна міні-група отримає папір і повинна за 5 хвилин вигадати максимум прикметників - визначень, які підходять до пройденого тренінгу. Наприклад, активний, інформативний.

Хід вправи: робота проводиться у групах. Потім зачитуються отримані у списку прикметники.

Запитання для обговорення: можна попросити групи прокоментувати цікаві ідеї, які вони висловлять.