

Кучманіч І. М.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ПОЧУТТЯ РЕВНОЩІВ ЯК ОБ'ЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОГО АНАЛІЗУ

THE FEELING OF JEALOUSY AS AN OBJECT OF PSYCHOLOGICAL ANALYSIS

У статті висвітлено особливості ревнощів як важливої складової емоційно-чуттєвої сфери особистості. Ревнощі – це негативне почуття, яке виникає у тріадних відносинах, де один із партнерів відчуває брак любові, уваги тощо, тоді як інший явно чи неявно демонструє це комусь іншому. Визначено, що необхідною умовою для появи ревнощів є три складові: наявність не менше, ніж трьох осіб, які перебувають в емоційно-близьких стосунках; суб'єкт-об'єктні взаємини між партнерами; відчуття власної меншовартості та незначущості. Встановлено, що наявність окресленого почуття найбільш часто спостерігається в сиблінгових взаєминах, у стосунках між свекрухою та невісткою, на роботі та у змішаних сім'ях. Показано, що ревнощі виникають в особистості у відповідь на брак ресурсів (цим пояснюється виникнення ревнощів у сиблінгів) та як захисна стратегія (ця теорія пов'язує виникнення ревнощів із захистом нащадків). Доведено, що ревнощі – це не тільки інтенсивні емоційні переживання. Цей феномен містить також певні думки (когнітивна складова) та визначається специфічною поведінкою, обумовлену синтезом думок та почуттів ревнивця. Когнітивний компонент ревнощів містить певні базові переконання, правила, спотворене мислення. Емоційний компонент ревнощів – це комплекс різних (іноді полярних) емоційних переживань високої інтенсивності (страх, заздрість, ненависть та любов, відчай, тривога, злість та гнів, горе, безсилля, сором, біль тощо). Поведінковий компонент – це форми реагування, які людина використовує в ситуації переживання ревнощів (допит, пошук доказів, вивчення кола спілкування, образа та дистанціювання, звинувачення, приниження, маніпуляції та шантаж, помста тощо).

Ключові слова: ревнощі, переживання, суб'єкт-об'єктні стосунки, когнітивний, емоційний, поведінковий компоненти.

The article reflects the features of jealousy as an important component of the emotional and sensory sphere of the individual. Jealousy is a negative feeling that develops in a triadic relationship, where one partner experiences a lack of love, attention, etc., while the other one expresses this explicitly or implicitly to someone else. It has been determined that a necessary condition for the appearance of jealousy are three components: the presence of at least three people who are involved in emotionally close relationships; subject-object relations between partners; feeling of one's own inferiority and insignificance. It has been established that the presence of this feeling is most often observed in sibling relationships, in relationships between mother-in-law and daughter-in-law, at work and in mixed families. It has been shown that jealousy arises in an individual in response to a lack of resources (this explains the emergence of jealousy among siblings) and as a defensive strategy (this theory connects the emergence of jealousy with the protection of descendants). It has been proven that jealousy is not only intense emotional experiences. This phenomenon also contains certain thoughts (cognitive component) and is determined by specific behavior caused by the synthesis of thoughts and feelings of the jealous person. The cognitive component of jealousy contains certain basic beliefs, rules, and distorted thinking. The emotional component of jealousy is a complex of various (sometimes polar) emotional experiences of high intensity (fear, envy, hatred and love, despair, anxiety, anger and rage, grief, powerlessness, shame, pain, etc.). The behavioral component is the forms of response that a person uses in a situation of experiencing jealousy (interrogation, search for evidence, study of social circle, insults and distancing, accusations, humiliation, manipulation and blackmail, revenge, etc.).

Key words: jealousy, experiences, subject-object relations, cognitive, emotional, behavioral components.

Вступ. У сучасному житті люди намагаються замовчувати ревнощі. По-перше, тому що це переживання настільки руйнівне для людини, що потрібно витратити багато зусиль на те, щоб намагатися «не відчувати їх». По-друге, ревнощі – це завжди про трикутник у стосунках, де незмінно присутні двоє близьких людей та суперник (причому незалежно від виду ревнощів). Суперники та конкуренція – природна частина життя, але не завжди люди здатні ставитися до цього конструктивно. За умови заниженої самооцінки, відсутності довіри до себе та впевненості, швидше за все, досить складно визнати наявність суперника в стосунках. Як правило, люди цієї категорії частіше не висловлюють те, що вони переживають ревнощі, а зазначають, що у них «погані стосунки», вони «постійно відчувають агресію до

партнера» або часто обговорюють питання вірності/невірності. Саме тому питання ревнощів не обговорюється в повсякденному житті й активно не досліджується в науковому психологічному просторі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед науковців, які присвятили дослідження феномену ревнощів, варто відзначити таких вчених, як В. Макаров, О. Матласевич, Д. Ткаченко, Є. Потапчук М., М. Attridge, B. Buunk, V. Kast, R. Leahy, M. Newberry.

У поданій психологічній літературі є кілька визначень ревнощів. Так, ревнощі визначають як *негативне почуття*, яке виникає за умови нестачі уваги, любові, поваги або симпатії з боку дуже значущої (перш за все, улюбленої) людини. Водночас, саме це, уявно або реально, отримує від неї хтось інший; *страх, болісний* (аж до пекучої ненависті),

який сам себе посилює. Це пов'язано з тим, що доведеться втратити прихильність коханої людини або володіння чимось цінним і добрим; розділяти коханого (кохану) з іншою людиною; *складний феномен*, який містить когнітивну складову (нав'язливі думки про зраду, власну неспроможність, розрив стосунків тощо), *емоційний компонент* (сукупність різних переживань: страх, ненависть і любов, гнів, розчарування тощо) та *певні поведінкові патерни* (переслідування, напад, контроль, дистанціювання тощо).

Поняття «ревності», що було висвітлено, дещо відрізняються, але не суперечать один одному. Ті психологи, які визначають ревність як почуття, наголошують на дуже сильних та суперечливих емоційно-чуттєвих переживаннях. Якщо висвітлюють ревність як психологічний феномен, то крім емоційної складової, вказують і на когнітивний компонент (тобто думки та установки, які незмінно існують у ревнивої людини) та певний стиль поведінки. Таким чином, критеріями феномена ревності є: наявність трикутника стосунків (є двоє та суперник); суб'єкт-об'єктні стосунки («інший мені належить»; «аномальне прагнення у повній мірі володіти коханою людиною» А. Адлер); присутність страху бути покинутим; відсутність цілісності, низька самооцінка, комплекс неповноцінності.

Мета статті – висвітлити складові компоненти та особливості перебігу феномена ревності як складного емоційно-чуттєвого переживання особистості.

Виклад основного матеріалу. Здебільшого панує думка, що ревність з'являється лише в любовних стосунках. Однак переживання ревності можливе там, де існує загроза переривання близьких стосунків та є третя особа, яка втілює цю загрозу. Так, виокремлюють сиблінгові ревності, ревності у підсистемі «свекруха-невістка», у змішаних сім'ях та на роботі тощо. Сиблінгові ревності з'являються у стосунках братів та сестер. Ревності в цій підсистемі абсолютно закономірне явище, пов'язане з конкуренцією, що доволі часто зустрічається. Діти завжди боротимуться за увагу та любов матері, оскільки виникає загроза втратити її за умови появи нових членів сім'ї. Сиблінгові ревності не залежать від статі (це переживають і хлопчики, і дівчатка). Однак все ж здебільшого спостерігається в період до підліткового віку. Ревності у змішаних сім'ях виникають у результаті повторних шлюбів, де подружжя вже має дітей від попередніх партнерів. У таких сім'ях ревності можуть виникати: у дітей до вітчима/мачухи (внаслідок посилення страху втратити близькість з рідним батьком); у партнерів до їхніх попередніх стосунків. Ревності між свекрухою та невісткою виникають, коли дві жінки змагаються за увагу та час одного чоловіка. Важливо усвідомлювати, що в цих стосунках апіорі закладено конфлікт та конкуренція. Ревності на роботі (між колегами, у вертикальних стосунках) виникають через конкуренцію. Конкуренція – це боротьба, суперництво, ворожнеча, конфлікт із метою отримання ресурсу, вигоди, переваги. У колективі конкуренцію також можливо розглядати як співпрацю, що унеможливило переживання ревності.

У суспільстві найчастіше ревності розуміють як негативне почуття, яке соромно пред'являти та складно проживати. Однак, якщо простежити еволюцію ревності, то стає зрозумілим, що їхня поява зумовлена низькою причиною. І це почуття властиво всім людям як біологічним істотам. У цьому контексті варто розглядати виникнення ревності як захисної стратегії та через брак ресурсів.

Ревності як захисна стратегія. Ця теорія пов'язує виникнення ревності із захистом нащадків. Людині для продовження роду властиво дбати про нащадків й вкладати ресурс у тих, з ким є спільні гени (діти, родичі). Відповідно, якщо чоловік не впевнений у своєму батьківстві, то у нього менше мотивації оберігати та підтримувати спадкоємців. Тому чоловічі ревності виникають як захисна стратегія проти потенційних конкурентів, від яких жінка може народити дітей. Жінка завжди впевнена в тому, що діти – носії її генів. Проте їй дуже важливо отримувати підтримку та ресурси від чоловіка, щоб забезпечити виживання нащадків. Таким чином, жіночі ревності теж будуть спрямовані на потенційних конкуренток з метою вибороти чоловіка та за його допомоги виростити дітей.

Відповідно до цієї теорії чоловіки більшою мірою ревнують до сексуальної невірності, оскільки це порушує питання їхнього батьківства. Жінки частіше відчують ревності, коли відчувають емоційну близькість між партнером та іншою жінкою. Це дає підстави їй вважати, що всі ресурси, захист та підтримка перейдуть до іншої. Відповідно, чоловіки ревнують на сексуальному ґрунті, а жінки висловлюють ревності у разі браку прихильності.

Ревності як боротьба за обмежені ресурси. Відповідно до теорії Ч. Дарвіна, боротьба за виживання – це важливий критерій активності організму, спрямований на збереження життя та забезпечення нового покоління. У природі завжди існує певний дисбаланс між здатністю організмів розмножуватися та запасами їжі, вільним простором та іншими умовами, важливими для розвитку. Таким чином, незмінно виникає конкуренція між особами одного виду, мета якої – виживання найсильнішого. У людському світі ресурсами є як матеріальні об'єкти, так і психологічні явища, оскільки вони також забезпечують виживання людини. У контексті цієї теорії видається можливим пояснити ревності між сиблінгами. Діти конкурують за увагу, любов та інші ресурси батьків задля задоволення власних актуальних потреб та «виживання» серед рівних.

Ревності – це не тільки інтенсивні емоційні переживання. Цей феномен містить також певні думки (когнітивна складова) та визначається специфічною поведінкою, обумовлену синтезом думок та почуттів ревнивця.

Когнітивний компонент ревності містить певні базові переконання, правила, спотворене мислення. У дослідженні R. Leahy ґрунтовно проаналізовано цей компонент [8]. Вважаємо доречним висвітлити власну інтерпретацію поглядів вченого, спираючись на практичний досвід роботи з клієнтами, які переживають ревності.

Базові переконання – це загальні судження про себе та інших людей, які сформовано в процесі розвитку людини під впливом різних факторів. Наприклад, жінка може бути переконана в тому, що «любить лише красивих та зовні привабливих». Як варіант, ці переконання в жінки було сформовано внаслідок впливу матері, яка нещадно критикувала зовнішність юної дівчини та зазначала це з виховною метою: «Якщо не будеш за собою доглядати – ніхто тебе не полюбить». Таким чином, ця установка може сприяти виникненню ревнощів щоразу, коли партнер звертатиме увагу на інших привабливих жінок.

Базові переконання спотворюють сприйняття та сприяють тому, що людина трансформує факти власними інтерпретаціями. Наприклад, якщо сформувалося переконання, що «Я не цікавий співрозмовник», то в житті така людина дивитиметься крізь цю ж призму на різні ситуації. Якщо раптом у бесіді виникне пауза, то, найімовірніше, вона пов'язуватиме цю ситуацію із собою, вважаючи так: «Це я не змогла підтримати розмову, бо не вмію цікаво розповідати, тому іншим зі мною нудно». Найбільш характерними базовими переконаннями людей, які схильні до ревнощів є наступні: «Я недостойний кохання», «Інший може зробити мене щасливою людиною», «Кохання треба заслжити», «Людя не можна довіряти», «Одному на світі не прожити», «Я найунікальніша та найпривабливіша людина у світі» тощо.

Правила – це певні переконання щодо того, як взаємодіють люди в соціумі. Правила існують для того, щоб упорядкувати для себе світ, зробити його більш контрольованим та зрозумілим. Зазвичай правила формулюються за допомогою слів «повинен», «якщо...», «то...», «потрібно», «завжди», «ніколи» та стосуються різних сфер стосунків. Правила, які зазвичай зустрічаються у ревнивців: «Якщо я зневірюся – то ніколи не зможу йому більше довіряти», «Мені потрібно все знати про партнера, щоб йому довіряти», «Якби партнер мене по-справжньому любив, то ніколи би не вважав когось іншого привабливим», «Мені потрібні стосунки, щоб бути щасливим», «У нас не повинно бути секретів одне від одного», «Наше сексуальне життя завжди має бути яскравим, інакше партнер зраджує» тощо.

Спотворення мислення – це своєрідні способи сприйняття та інтерпретації дійсності, які зміцнюють недовіру до партнера. Серед найбільш розповсюджених можемо виокремити наступні:

- *читання чужих думок* (іншому приписуються думки без уточнення: «Я знаю, що він зараз думає про секс з нею»);

- *прогнозування майбутнього* (людина говорить про перспективу, спираючись на власні інтерпретації: «Вона все одно не буде вірною дружиною»);

- *катастрофізація* (майбутнє вбачається в негативному світлі: «Якщо він мене покине, то я помру»);

- *знецінення позитиву* (позитивним життєвим ситуаціям не надається значення: «Те, що він до мене повернувся, ще нічого не означає»);

- *відшукування негативу* (сприйняття фокусується лише на негативному боці подій: «Я постійно чекаю нападки з її боку»);

- *узагальнення* (деякі ситуації зведено до рангу «завжди/ніколи»: «У нас все погано у стосунках: багато конфліктів та немає сексу»);

- *дихотомічне мислення* (людина мислить категоріями «все-нічого»: «Якщо ти про мене не дбаш, у такому разі це тоді не кохання»);

- *«я повинен»* (події інтерпретуються з погляду «так має бути»: «Вона не повинна ходити сама на вечірки»);

- *намагання все брати на себе* (всі ситуації людина співвідносить стосовно себе: «Він весь час сидить біля телевізора, отже, йому не хочеться побути зі мною наодинці»);

- *звинування* (відповідальність за емоційні переживання перекладається на партнера: «Він своєю поведінкою увігнав мене в депресію»).

Емоційний компонент ревнощів – це комплекс різних (іноді полярних) емоційних переживань високої інтенсивності. Найчастіше у ревнощах зустрічаються такі емоції/стани/почуття:

- *Страх* втрати любові, страх втрати, страх заперечення, страх бути покинутим. Ці страхи укорінені в дитячій частині особистості та ґрунтуються на ранньому травматичному досвіді.

- *Заздрість*. Заздрість присутня в ревнощах. Наприклад, жінка може заздрити суперниці, що вона краще виглядає. Часто заздрість плутають із ревнощами. Ці почуття схожі, але є між ними й відмінність. Заздрість виникає з відчуття, що Інший володіє чимось, то й мені важливо мати те ж саме (або схоже). Ревнощі засновані на конкуренції за любов та увагу між трьома людьми.

- *Почуття заздрощів* виникає тоді, коли індивід не має того, чого пристрасно хоче. Почуття ревнощів з'являється за наявності суперника, якщо людина боїться втратити те, що має і що є важливим для неї. У ревнощах закорінені страх втрати, тому це почуття проявляється сильніше та менше контролюється.

- *Ненавість та любов*. Стосовно близької людини «нормально» відчувати амбівалентність – і кохання, і ненавість. Але зазвичай почуття кохання сильніше та значною мірою гальмує ненавість. У ревнощах ця амбівалентність розщеплюється, людину розриває між цими почуттями. Почуття ненависті виникає в результаті бажання знищити того, хто завдає глибоких страждань, болю, перешкоджає задоволенню потреб. Любов приходить тоді, коли партнери починають дбати та підтримувати один одного, в періоди спаду афекту ревнощів.

- *Розпач* – емоція, яка пов'язана з відчуттям неможливості задовольнити важливу потребу. Наприклад, у людини, яка ревнує, може бути актуальною потреба в контролі, але в якійсь ситуації реалізувати повною мірою вона її не може і, відповідно, зіткнеться з переживанням відчаю.

- *Тривога*. Стан, який виникає в ситуації невизначеності. Якщо немає довіри в стосунках, то акту-

алізується загроза та, відповідно, невідомість провокує тривогу.

– *Злість та гнів*. Ці емоції спонукають людину боротися за задоволення власних потреб, обстоювати власні межі, боротися із суперниками та конкурентами. Гнів виникає внаслідок актуалізації страху бути покинутим.

– *Горе* виникає у відповідь на ситуацію втрати об'єкта.

– *Безсилля*. Цей стан виникає внаслідок того, що людина стикається з неможливістю контролювати події та впливати на них.

– *Сором*. Визнання ревнощів та їхнє проживання часто блокується соромом, оскільки віддзеркалює вразливість людини, її сильну потребу в іншому.

– *На біль* найчастіше вказують у верхній частині живота, діафрагми, сонячного сплетення. Біль вражає людину в центр, він досить інтенсивний, ніби знищує людину. Такий біль немовби віддзеркалює те відчуття, яке людина відчуває за умов покинутості та відірваності від іншого.

Поведінковий компонент – це форми реагування, які людина використовує в ситуації переживання ревнощів. Найчастіше визначають такі поведінкові стратегії:

– *допит*. Питання можуть бути прямими чи опосередкованими, але спрямованими на детальне з'ясування ситуації. У таких питаннях відчувається не здоровий інтерес співрозмовника, а його підозрливість та ворожість. Недоліки такої стратегії: посилення захисної позиції партнера, збільшення кількості сварок, збільшення недовіри;

– *пошук доказів*. Така стратегія спрямована на те, щоб виокремити незначні деталі та надати їм глобального змісту. Наслідки використання такої стратегії: знецінення позитивних моментів у стосунках; відсутність близькості та задоволення у стосунках через постійну напругу і, як наслідок, дистанціювання та відчуження;

– *вивчення кола спілкування*. Відбувається ретельний аналіз оточення партнера для того, щоб знайти потенційних чи реальних конкурентів. Наслідки: перебування в суспільстві автоматично стає певним змаганням для ревнивця, причому він апріорі перебуває в позиції, яка не є вигірною; неможливість отримання задоволення від перебування з партнером, оскільки увага зосереджена не так на стосунках, як на людях, які оточуюють;

– *образи та дистанціювання*. Відбувається поступове віддалення партнерів через накопичені образи. Людина, яка відчуває ревнощі, поступово йде з контакту, ніби бажає показати іншому: «Зрозумій, як тобі погано без мене!». При цьому ревнивець не хоче визнати своєї відповідальності в ситуації, яка склалася, відповідно, діє маніпулятивно. Недоліки стратегії: накопичені образи та дистанціювання можуть призвести до розриву стосунків;

– *звинувачення*. Людина, яка переживає ревнощі, дорікає партнерам в невірності, зраді, нерозсудливості. Часто ці звинувачення базуються на домислах, а не на фактах. Наслідки стратегії звинувачення: посилення негативних переживань ревнивця, непорозуміння та сварки, поступове зникнення близькості у стосунках;

– *приниження*. У спілкуванні є агресія, яка виявляється через приниження почуття власної гідності та партнера (якого ревнують), суперника. Часто цю стратегію використовують для того, щоб на тлі зменшення значущості іншого продемонструвати, наскільки цінним є партнер, який змушений переживати ревнощі. Недоліки: що більше принижень на адресу партнера чи суперника, то вища ймовірність появи у відповідь опору та агресії; поступове віддалення партнерів;

– *маніпуляції, шантаж*. Вибудовування стосунків у такий спосіб, де неможливе обговорення позицій, думок, почуттів у повній мірі, а поведінка будується за принципом «єдиний можливий варіант». Також партнеру окреслюють жорсткі умови, за яких в подальшому стає неможливою комунікація. Недоліки стратегії: підвищений рівень напруги обох партнерів, дистанціювання, втрата довіри;

– *помста*. Партнер, який ревнує, обирає таку поведінку, де видається можливим зіграти напругу та злість: зрада, розлука, заподіяння шкоди партнеру чи супернику. Недоліки: така стратегія лише на якийсь час здатна полегшити стан ревнивця; розрив відносин.

Висновки. Ревнощі є доволі складним феноменом емоційно-чуттєвої сфери особистості. Варто виокремлювати когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти в його складі. Таке бачення феномена має практичну значущість, оскільки дозволяє глибоко розуміти сутність переживання, а відтак, й розробляти ефективні стратегії у наданні психологічної та психотерапевтичної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кучманіч І., Демірполат Г., Кромаленко О. Семантика почуттів: заздрість, ревнощі та любов: методичні рекомендації / за ред. І. Кучманіч. Миколаїв: СПД Рум'янцева, 2023. 68 с.
2. Макаров В. І. Психологічні аспекти ревнощів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 5 (336). С. 196–205.
3. Матласевич О., Ткаченко Д. Особливості комунікаційних реакцій у ситуації переживання ревнощів особами юнацького та зрілого віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія» № 14. 2022. С. 24–29.
4. Потапчук Є. М., Потапчук Н. Д. Особливості психологічного консультування ревнивців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: 235 Психологічні науки. Випуск 2(47). 2015. С. 233–239.
5. Attridge M. Jealousy and Relationship Closeness: Exploring the Good (Reactive) and Bad (Suspicious) Sides of Romantic Jealousy. *SAGE Open*. Volume 3, Issue 1. 2013.
6. Newberry M. The Positive and Negative Effects of Jealousy on Relationship Quality: A Meta-Analysis. *UNF Graduate Theses and Dissertations*. 2010, 380 p.
7. Buunk B. P. Jealousy in close relationships: An exchange-theoretical perspective. In P. Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy*. New York, NY, US: Guilford Press, 1991. P. 148–177.
8. Leahy R. *The Jealousy Cure: Learn to Trust, Overcome Possessiveness, and Save Your Relationship*. New Harbinger Publications, 2018. 248 p.