

ПРОБЛЕМНЕ ПОЛЕ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

УДК 159.942:616.89-008.44.2

DOI: 10.12958/2227-2844-2020-5(336)-196-205

Макаров Володимир Іванович,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,

м. Старобільськ, Україна.

vladimir.iv.mars@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2803-6251>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕВНОЩІВ

Ревнощі набули статусу типового і масового психологічного феномену, який має широкий діапазон проявів у приватному житті людини і досить рано входить у зміст його особистого досвіду. За даними А. Полєєва сьогодні кожен п'ятий подружній союз зруйнований через ревнощі, і в кожному четвертому розлученні ревнощі одного з подружжя зіграли істотну роль в розпаді пари.

Наприклад, в Росії щорічно на ґрунті ревнощів відбувається до 1000 вбивств, з них 930 – це вбивства чоловіком дружини. З давніх-давен прийнято було вважати, що вбивства через підозри в сексуальній невірності скоюють переважно хронічні алкоголіки і душевнохворі; але дослідження останніх років показали, що серед тих, хто скоїв такі злочини, алкоголіки і божевільні становлять лише близько 25%, а абсолютна більшість «патологічних ревнивців» в усьому іншому здорові [6].

У вітчизняній і зарубіжній психології існують діаметрально протилежні точки зору на гендерну обумовленість ревнощів. Одні дослідники стверджують, що більш ревниві чоловіки, інші – що жінки.

Існує думка, що ревнощі характерна, перш за все, для людей молодшого віку. Підставою для зменшення ревнощів з віком служить поступова втрата сексуальності. Це справедливо для випадків, коли ревнощі викликані сексуальним суперництвом.

Предметом ревнощів можуть бути такі цінності, як робота, просування по службі, майно, захоплене ставлення оточуючих до значимим людям. Ревнощі також може викликати зовнішній вигляд, соціальний стан, професійний статус, висока мобільність, затребуваність, публічність людей з близького (і навіть з далекого, але бажаного) кола спілкування. Найчастіше ревнивих людей турбують: недолік задоволення потреби у визнанні, престижі або любові, усвідомлення того, що інші мають щось краще або більше.

Іноді ревності визначають як форму параної. Параноїдне мислення діагностують у випадках, коли люди незвично підозрілі, думають, що їм хочуть нашкодити, що всі глузують над ними або пліткують про них. Суб'єкти, схильні до ревностей, повертають специфічні стратегії поведінки щодо об'єктів своєї ревностей. Вони намагаються, по можливості, тримати їх в певній ізоляції від соціуму і взаємодій з «підозрілими» партнерами, обмежують їх особистісний простір, контролюють формальні і неформальні зв'язки, не відпускають на різні заходи (корпоративні, сімейні, дружні, товариські), перевіряють телефонні повідомлення, інтернет-пошту і т.д.

Недивлячись на широке розповсюдження цього феномену, в психології відсутнє однозначне розуміння істотної природи ревностей. Якщо розглядати різні погляди на ревності та їх проявлення, то вимальовується слідує картина [4].

Ревниві люди стежать за тим, щоб їх партнери або кохані не мали можливостей для саморозвитку або більшою, ніж у них, успішності, реагуючи невдоволенням на їх спроби вчитися, отримати просування по службі або робити що-небудь, що забезпечує більший ступінь незалежності. Для ревних людей типово, що, отримуючи вигоди від їх досягнень, вони не довіряють їм, пред'являють ультиматуми і звинувачення, які можуть супроводжуватися допитами, погрозами і навіть зловживанням силою.

Ревності породжують злобу, заздрість, відкидання, розрив відносин між найближчими друзями і люблячими людьми.

Важко передбачити, що викличе ревниву реакцію у тієї чи іншої людини. І однаково важко передбачити, якою буде реакція, навіть після того, як ревності вже проявилися і «заявили» про себе. Поведінкові «відповіді» ревних у багатьох ситуаціях можуть бути результатом етнокультурних традицій, норм, установок, а також стратегій, які найбільш часто використовувалися в процесі їх виховання і навчання.

Ревності характеризується як сукупність негативних емоційних станів, відчутних при втраті можливості володіти чимось або кимось. Вона володіє історично зумовленими корінням, так як кожна культура містить нормативні приписи щодо того, що повинно знаходитися у виключній власності людини і що повинно бути розділене (Мошкіна Ю.М.).

У найзагальнішому вигляді ревності можна визначити як демонстративно або приховано пережитого суб'єктом складного стану, інтегруючого в собі позитивне і негативне ставлення референтного особи, яке виявляє очевидне або уявне перевагу інших людей.

Високий або низький рівень культури людини, який, в свою чергу, впливає на рівень самосвідомості, також надає специфічний вплив на почуття ревностей. Ряд мислителів вказують, що люди з високим рівнем моральної культури здатні панувати над своїми пристрастями. Повага до людей і віра в те, що в кожній людині можна знайти щось хороше,

вміння відповідати за свої вчинки, адекватна самооцінка, великодушність, здатність до подяки – ось ті якості, які складають моральну культуру і дозволяють контролювати прояви ревнощів.

В узагальненому вигляді ревнощі можна класифікувати і по виділенню суб'єкта, який направляє свої ревнощі на об'єкт. Суб'єкт тут розглядається в залежності від соціальної ролі, яку він виконує. Тобто він може виступати чоловіком, коханим, а також батьком або матір'ю, сестрою або братом, напарником або співробітником і тощо. Досліджуючи ревнощі в подібному ракурсі, можна виділяти різні її трансформації в залежності від специфіки регуляції самої системи відносин, яка ставиться під загрозу. Очевидно, що існують різні моральні регулятори для різних конфігурацій відносин, відображені в сексуальній моралі, сімейно-шлюбній моралі, професійній етиці, діловому етикеті і тощо. В кожному випадку необхідно враховувати область відносин для того, щоб дати рекомендації з приводу мінімізації негативних проявів ревнощів.

Відповідно важливою підставою для класифікації виступає і сам критерій норми, згідно з яким ревнощі визначається як нормальна або патологічна. Нормальні, непатологічні реакції відрізняються адекватністю оцінки ситуації, зрозумілі багатьом людям, підзвітні моральному суб'єкту, нерідко контрольовані ним. Патологічні ревнощі має протилежні характеристики і однозначно повинна інтерпретуватися як аморальною, як і будь-яка крайність, надмірність в прояві чуттєвої природи людини. Очевидно, що патологічні ревнощі має високий ступінь соціальної небезпеки.

Наступною підставою виступає форма прояву ревнощів, згідно з якою можна виділити емоційні, гносеологічні і поведінкові реакції ревнощів.

В емоційному переживанні виражаються почуттєві, афективні реакції. Найбільш важливі для етичного аналізу такі почуття, як відчай, гнів, ненависть, презирство, любов і надія. Залежно від спрямованості ці почуття можуть бути руйнівними для себе, об'єкта ревнощів, суспільства в цілому.

Гносеологічні аспекти виражаються в прагненні аналізувати факт зради, шукати її причину, шукати винного, вибудовувати прогноз ситуації, простежувати передісторію, тобто створювати картину події. Ці когнітивні реакції на увазі перехід з емоційного на інтелектуальний рівень, від переживання – до рефлексії. Здатність проаналізувати ситуацію часто позначає і можливість поставити почуття під контроль розуму, позбутися негативності.

Поведінкові реакції виступають у вигляді конкретних дій, вчинків. Це може бути, наприклад, боротьба або відмову і тощо.

Як представляють і розуміють ревнощі не фахівці, а звичайні громадяни, в першу чергу, молодь. Проведено були і такі дослідження. [4]. Виявляється, за станом сформованості уявлень про подружні ревнощі

студенти вузу можуть бути диференційовані на три групи: студенти зі сформованими, дифузними і ілюзорними уявленнями про ревності.

Студенти з розвиненими уявленнями про ревності чітко уявляють собою стану людини, які властиві йому в ситуаціях переживання ревностей. Даються ними опису досить деталізовані, містять вказівки на можливу варіативність реагування на шлюбного партнера. Дані студенти здатні виявити змістовне своєрідність епізодичній, одиничної ревностей у відносинах подружжя і ревностей, регулярної, що виявляється протягом шлюбу неодноразово. Вони чітко позначають морально-етичну сторону поведінки людини, що викликає почуття ревностей, і людини, що зазнає ревності. Студенти цієї групи здатні оцінити також рівень інформованості суб'єкта ревностей про поведінку свого чоловіка і здійснити прогноз його подальшого реагування на встановлені обставини.

Дані студенти здатні виявити змістовну своєрідність епізодичній, одиничної ревностей у відносинах подружжя і ревностей, регулярної, що виявляється протягом шлюбу неодноразово. Вони чітко позначають морально-етичну сторону поведінки людини, що викликає почуття ревностей, і людини, що зазнає ревності. Студенти цієї групи здатні оцінити також рівень інформованості суб'єкта ревностей про поведінку свого чоловіка і здійснити прогноз його подальшого реагування на встановлені обставини.

Студенти з дифузними уявленнями про ревності здатні виділити основні стану, властиві людині, що переживає почуття ревностей. Однак подаються ними опису досить уривчасті, стосуються тільки окремих проявів. Дати глибоке інтегральне опису почуття ревностей вони не можуть. Труднощі простежуються у них також у встановленні причинно-наслідкових зв'язків, які розкривають виникнення і розвиток подружніх ревностей. При оцінці морально-етичної сторони ревностей студенти даної групи зосереджуються на позиції окремої сторони, що асоціюється зазвичай з будь-яким близьким для них родичем. Повною мірою абстрагуватися від конкретної особи і дати узагальнену оцінку подружніх ревностей вони в своїй більшості не здатні. Труднощі у студентів з дифузними уявленнями про ревності простежуються також і при побудові прогнозу можливого розвитку відносин подружжя, в рамках яких один з них відчуває почуття ревностей і певних чином відреагує його в міжособистісній взаємодії.

Студенти з ілюзорними уявленнями про ревності мають досить цілісним баченням феноменології, властивій ревностей. Однак, це бачення в значній мірі забарвлене установками, сформованими на основі перегляду молодіжних серіалів і мильних опер. При виділенні психологічної феноменології, властивій ревностей, студенти даної групи схильні зупинятися тільки на зовнішніх поведінкових проявах. Характеристику внутрішнього змісту феномену ревностей підмінюють констатацією тих цілей, які можуть бути властиві суб'єкту, його

переживає. У більшості випадків дають позитивну оцінку проявам ревнощів. Побудова прогнозу наслідків подружніх ревнощів обмежується декількома сценаріями, які мало пов'язані з реальною динамікою проявів ревнощів.

Які причини ревнощів?

У роботах І. Кона, М. Обозова, І. Котової, Я. Коломинського, І. Коваленко, В. Мясичева, О. Терентьєва, І. Хмарука, О. Васильєвої та інших виявлено, що спектр причинного поля виникнення ревнощів досить широкий. Це ясно і зрозуміло.

Звернемося до конкретних досліджень [6].

Девід Лестер з групою співробітників в Сан-Франциско зробив дослідження чоловіків, з якими дружини розлучилися через ревнощі за 3 або більше років до цього. Для чистоти дослідження з нього були виключені етнічні латіноамериканці і італійці, у яких ревнощі може бути частиною культури, і залишені лише англосакси у віці від 30 до 50 років, які мають при цьому середню спеціальну або вищу освіту (тобто за американськими мірками дуже освічені!). Результати дослідження вразили науковий світ: більшість чоловіків досліджуваної групи виявилися повторно одружені і в нових своїх сім'ях ніякої особливої підозри до дружин не виявляли. В якості дружин на цей раз (вдруге!) вони вибирали таких скромниць, таких сірих мишок, що навіть думка про можливість для такої тихі «роману на стороні» не зароджувалася. Самі ж досліджені чоловіки були цілком успішними, привабливими і соціально адаптованими. Складається враження, що ці чоловіки усвідомили свою проблему, адаптувалися до неї і для нового союзу підібрали партнерку, яка не провокує в них ревнощі.

Австралійський психотерапевт Ван Вальс 40 років присвятив вивченню ревнощів. Справа в тому, що за кількістю ревнивців «на душу населення» і за кількістю злочинів на цьому ґрунті Австралія міцно займає Перше місце в світі. Чому це так, невідомо, (це теж зрозуміло).

Він поставив питання: ревнивця народжуються чи стають? Багаторічні дослідження показали, що можна виділити дві групи:

1) приблизно половина ревнивців уже в підлітковому віці відчувають, що думка про іншого чоловіка поруч з його дівчиною буде для них нестерпною. Чоловіки цієї першої групи ревнувати починали з самих перших днів постійного зв'язку або шлюбу.

2) Інша половина досліджених ставали ревнивця несподівано для себе: через кілька місяців після початку спільного життя з дружиною або постійної подругою вони з подивом виявили, що постійно думають про зради партнерки, безуспішно намагаючись від цих думок позбутися. Це люди, які до 23-27 років вважалися врівноваженими, в тому числі і в відношеннях зі своїми подругами. Але, одружившись, швидко перетворювалися в важких психопатів, які переслідують дружину «по всьому полю».

3) До кінця третього року більше половини ревнивців його групи виявилися розведеними – мешканки Мельбурна російським терпінням не відрізнялися.

4) Одним з основних відкриттів в цій області в останні роки став факт, вивчений дослідниками різних країн: тривалість життя ревнивців на 10-15 років коротше, ніж взагалі в даній країні. Хворіють вони в основному гіпертонією і серцево-судинними розладами, від них же і помирають у віці не більше 60 років. Винятки рідкісні, а ось пропорційність ступеня ревнощів спостерігається.

Існує припущення, що особистісна, емоційна і інтелектуальна зрілість людини зменшують ревнощі. Придбаний досвід особистих відносин дає матеріал для більш об'єктивних оцінок себе та інших, що робить людей більш терпимими до відмінностей в їх індивідуальному поведінці. Дослідження показали, що в основі виникнення ревнощів лежить низька самооцінка, недовіра до близьких людей, незадоволеність потреби у визнанні, любові, престиж, соціальний статус та ін. До прояву ревнощів схильні також особи, які страждають від почуття неадекватності або підлеглого положення. Упевнені в собі люди, які мають хорошу самооцінку і емоційну безпеку, рідко бувають вразливими для ревнощів.

Як допомогти людям (чоловікам і жінкам), які страждають ревнощами?

А. Полєєв перераховує різні способи лікування ревнощів на різних етапах становлення психотерапії:

- тривалий (сесій на 150!) психоаналіз;
- гіпнотичний вплив;
- гештальт-техніки;
- потужні нейролептики – препарати, що руйнують маячні ідеї.

При цьому нейролептики вводилися навіть самим інтенсивним способом, як буйним хворим, – внутрішньовенно.

- створення з ревнивців психотерапевтичних груп, в яких вони допомагали б один одному по типу «Анонімних алкоголіків».

Ефективність лікування залишалася вкрай низькою: пацієнти на кілька тижнів ставали м'якше, інтенсивність їх підозр зменшувалася, але потім якийсь новий незначний привід знову «включав» могутню машину ревнощів. За довгі роки роботи випадки лікування від цього розладу були одиничними [6].

На думку С. Журавльової, ревнощі нівелюється шляхом усвідомлення того, що інші люди не твоя власність, тобто шляхом усвідомлення і прийняття їх свободи вибору, дій, думок, почуттів і вчинків як окремих від себе, що належать самостійним особистостям. Але спочатку необхідно підвищувати власну значимість, ставати самостійною особистістю, розвиватися, любити і поважати себе, приймаючи таким, який є. Саме через відповідне ставлення до себе складається ставлення до навколишнього світу і до людей в ньому [1].

Розглянемо рекомендації по боротьбі з ревнощами, які досить поширені, по крайній мере, в інтернеті. Ось Саша Строгонова – психолог, спеціалізується на сімейному та екзистенціальної психотерапії, транзактном аналізі. Так вона себе презентує. Її сайт: «sashastrogonova.ru».

Вступ такий: *«Спочатку проаналізуйте: заснована вона на реальних подіях або це прояв низької самооцінки, егоцентризму. Якщо патологічна ревнощі не обґрунтовані і ви вже катували ними і себе і партнера, то рекомендую застосувати прийоми самодопомоги»*. Тут відразу виникає питання, а які ці ревнощі: патологічні або «нормальні»? Якщо патологічна, то самоаналіз тут не допоможе, просто він не можливий. На жаль, тут потрібен психіатр!

Отже, самі рекомендації (за замовчуванням, мова не йде про бред ревнощів).

1. Підсилюйте ревнощі на рівні емоцій

Коли на вас нахлинуло почуття ревнощів, необхідно перевести його з уявного поля в фізичне. Спробуйте кричати, бити подушку, прийміть контрастний душ, танцюйте, кривляючись, доведіть себе до істеричного сміху. Ваша мета – зробити все можливе, щоб вигнати це почуття і негативну енергію з розуму і тіла.

Така рекомендація безглузда, тому як ревнощі – це дуже сильне почуття.

2. Поговоріть відверто з партнером

Не бійтеся говорити на цю тему. Поясніть, що вас турбує. Поділіться побоюваннями, розкажіть, в які моменти в вас пробуджується це почуття. Якщо ви дороги партнеру, то він допоможе вам впоратися з безпідставною ревнощами. Якщо ж підстави є, то треба серйозно задуматися над проблемою, яка існує в стосунках.

Це частково допомагає, якщо обидві сторони досить рефлексують. А якщо ні? Якщо підстави для ревнощів є?

3. Не будьте «агентом 007»

Чим більше ви приховуєте від партнера (код блокування на смартфоні, ноутбучі, планшеті), тим більша ймовірність викликати почуття ревнощів. Як тільки ви щось закриваєте, ви даєте привід думати, що вам є що приховувати. Настійно рекомендую не засекречуватися, позбавивши тим самим партнера від зайвих приводів для ревнощів.

Так, це зайвий привід для ревнощів. Цю засекреченість можна прибрати. Але ревнощі залишаться. Для ревнивця не потрібні конкретні приводи.

4. Розвивайтеся

Почніть підвищувати самооцінку. Займіться самоосвітою для тренування розуму, спортом – для тренування тіла. Визначте точки зростання і постарайтеся вирости в них. Досягайте внутрішньої гармонії.

Рекомендація в порожнечу. Все правильно, особливо: «Досягайте внутрішньої гармонії». Конкретне питання, а як її досягти?

5. Контролюйте думки

Перемістіть фокус уваги з партнера на щось інше. Знайдіть хобі, яке захопить всю увагу і не залишить простору для негативних думок.

Добре б звичайно, але де знайти таке хобі, щоб забути про ревності, і заодно про свого партнера (значимому, чи ні?)

Головне, вчасно почати працювати з ревностями, щоб не сформувався негативний життєвий досвід, який може зробити життя нещасним.

Добре б вчасно почати роботу, але це блага побажання. Як і онкологія, ніхто з потенційних клієнтів не може це розпізнати на ранніх стадіях.

Принципове питання: чи можна працювати з ревностями численних громадян (чоловіків і жінок) нашої Батьківщини. У сенсі, чи можна послабити почуття ревності.

Попередні варіанти роботи з ревностями працюють, певною мірою. В нашій психологічній практиці для роботи з даною проблемою ми використовували підходи нейролінгвістичного програмування (НЛП). Можна довго сперечатися, наскільки даний напрямок в психології, є науково обґрунтованим. Але, в даному контексті, ми виходимо з того, що практично працює, що реально допомагає страждаючим клієнтам. Це НЛП ...

Подружні проблеми значною мірою посилюються суміжними з ревностями проблемами невміння подружжя вибудувати адекватне міжособистісна взаємодія. Тому проблему ревності необхідно розглядати в більш широкому контексті.

Список використаної літератури

- 1. Журавлева С. В.** Феномен ревности: этико-философский анализ: автореф. на соиск. степени канд. философский наук. Москва, 2005. 184 с.
- 2. Кришталь В. В.** Сексуальная гармония супружеской пары. Харьков: СП «Интербук», 1990. 128 с.
- 3. Кутгер П.** Любовь, ненависть, зависть, ревность. *Психоанализ страстей*. СПб.: Б. С. К., 1998. С. 47–69.
- 4. Мошкина Ю. Н.** Психологические особенности представлений о ревности как детерминанте супружеских отношений у студентов вуза: автореферат дисс. на соиск. ученой степени канд. психол. наук. Сочи, 2011.
- 5. Обозов Н. Н.** Семейно-брачные и родственные отношения. Психология семьи: Хрестоматия. Самара, 2002.
- 6. Полеев А.** Все, что вы хотите знать о сексе. СПб.: Питер, 2004. 288 с.
- 7. Старшенбаум Г.** Отчего стал горьким мед. Психология и психотерапия семейных конфликтов: Хрестоматия. Самара: БАХРАХ-М, 2008.
- 8. Терентьев Е. И.** Бред ревности. М.: Медицина, 1990. 318 с.
- 9. Шнейдер Л. Б.** Психология семейных отношений. Курс лекций. М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. 512 с.

References

- 1. Zhuravleva, S. V.** (2005). Fenomen revnosti: etiko-filosofskij analiz [The phenomenon of jealousy: ethical and philosophical analysis]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Moscow [in Russian].
- 2. Krishtal', V. V.** (1990). Seksual'naya garmoniya supruzheskoj pary [Sexual harmony of a married couple]. Har'kov: SP «Interbuk» [in Russian].
- 3. Kutter, P.** (1998). Lyubov', nenavist', zavist', revnost' [Love, hate, envy, jealousy]. *Psihoanaliz strastej – Psychoanalysis of Passions* (pp. 47-69). SPb.: B. S. K. [in Russian].
- 4. Moshkina, Yu. N.** (2011). Psihologicheskie osobennosti predstavlenij o revnosti kak determinante supruzheskih otnoshenij u studentov vuza [Psychological features of ideas about jealousy as a determinant of marital relations among university students]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Sochi [in Russian].
- 5. Obozov, N. N.** (2002). Semejno-brachnye i rodstvennye otnosheniya. Psihologiya sem'i: Hrestomatiya [Family and marriage and family relations. Family Psychology: Reader]. Samara [in Russian].
- 6. Poleev, A.** (2004). Vse, chto vy hotite znat' o sekse [Everything you want to know about sex]. SPb.: Piter [in Russian].
- 7. Starshenbaum, G.** (2008). Otchego stal gor'kim med. Psihologiya i psihoterapiya semejnyh konfliktov: Hrestomatiya [Why honey became bitter. Psychology and psychotherapy of family conflicts: Reader]. Samara: BAHRAH-M [in Russian].
- 8. Terent'ev, E. I.** (1990). Bred revnosti [Delirium of jealousy]. M.: Medicina [in Russian].
- 9. Shnejder, L. B.** (2000). Psihologiya semejnyh otnoshenij. Kurs lekcij [The psychology of family relationships. Lecture course]. M.: Aprel'-Press, Izd-vo EKSMO-Press [in Russian].

Макаров В. І. Психологічні аспекти ревнощів

В статті розглядаються значення та психологічні особливості ревнощів. Недивлячись на широке поширення цього феномену, в психології відсутнє однозначне розуміння існуючої природи ревнощі. Перераховуються різні погляди на ревнощі та її проявлення в психологічній науці. Аналізуються різні засоби лікування ревнощі на різних етапах становлення психотерапії. Пропонуються можливі варіанти в психотерапевтичній допомозі подружжю різного віку в переборюванні неадекватних ревнощів у стосунках.

Ключові слова: ревнощі, уявлення про ревнощі, причини ревнощі, особистісні особливості ревнощі, робота з ревнощами.

Макаров В. И. Психологические аспекты ревности

В статье рассматриваются значение и психологические особенности ревности. Несмотря на широкое распространение этого феномена, в психологии отсутствует однозначное понимание сущностной природы ревности. Перечисляются различные взгляды на ревность и ее проявления в психологической науке. Анализируются различные способы лечения ревности на различных этапах становления психотерапии. Предлагаются возможные варианты в

психотерапевтической помощи супругам различного возраста в преодолении неадекватной ревности во взаимоотношениях.

Ключевые слова: ревность, представления о ревности, причины ревности, личностные особенности ревности, работа с ревностью.

Makarov V. Psychological Aspects of Jealousy

The article considers the meaning and psychological features of jealousy. Despite the widespread use of this phenomenon, in psychology there is no unambiguous understanding of the existing nature of jealousy. Listed are different views on jealousy and its manifestations in psychological science. Different means of treating jealousy at different stages of psychotherapy are analyzed. Possible options are offered in psychotherapeutic assistance to spouses of different ages in overcoming inadequate jealousy in relationships.

Key words: jealousy, ideas about jealousy, causes of jealousy, personal features of jealousy, work with jealousy.

Стаття надійшла до редакції 23.10.2020 р.

Прийнято до друку 27.11.2020 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Докучаєва В. В.