

психологічної реабілітації в бойовій обстановці, необхідно враховувати такі аспекти: навчати старших бойових груп, сержантів, офіцерів розпізнаванню реакцій посттравматичних стресових розладів і правильному реагуванню на них, наданню найпростішої первинної допомоги і підтримки; виділяти військовослужбовців з гострими реакціями БСР і направляти їх в тил для стаціонарного відновлення або лікування; створювати в місцях відпочинку військовослужбовців або ротатії підрозділів пункти надання первинної психологічної допомоги та підтримки.

Перспективу подальших досліджень, ми вбачаємо в удосконаленні методів і засобів ефективної діяльності психологів у наданні психологічної допомоги військовослужбовцям, які перенесли бойові психічні травми, що дозволить істотно знизити рівень їх психологічної травматизації.

Список використаної літератури

1. Караяни А.Г. Прикладная военная психология / А.Г. Караяни, И.В. Сыромятников. - СПб.: «Питер», 2006. - 480 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ЖЕРТВОЮ РЕВНОЩІВ

УДК 159.922

Євген Михайлович Потапчук,
*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри практичної психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

Актуальність дослідження. Як свідчить практика, серед найпоширеніших проблем у сфері міжособистісної взаємодії подружжя є проблема ревнощів. Саме ревнощі (синдром Отелло) являються причинами порушення психологічного клімату не тільки в сімейних взаєминах, але й серйозною психологічною проблемою в професійних, ділових та інших типах міжособистісного спілкування та взаємодії.

Споконвіку прийнято було вважати, що вбивства через підозри в сексуальній невірності скоюють переважно хронічні алкоголіки і душевно хворі, але дослідження останніх років показали, що серед тих, хто вчинив такі злочини, більшість є відносно здоровими людьми. Такі результати наштовхують на необхідність проведення психологічної роботи з ревнивцями та їх жертвами. Адже якщо незначні ревнощі можуть дещо стимулювати розвиток стосунків в кращий бік, то їх надлишок перетворює почуття кохання в ненависть, задоволення від взаємин – у постійну тривогу, а довіру до партнера – на всебічний контроль. Проте спроби подолання цієї проблеми є одиничними та

безсистемними: у більшості випадків психологи змушені визнавати своє безсилля перед феноменом ревнощів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення наукової літератури свідчить про те, що роботі з ревнивцями та їх жертвами присвячено надзвичайно мало уваги. То ж *метою цієї статті є виявлення психологічної характеристики жертви ревнощів та особливостей роботи психолога з нею.* Маємо надію, що отримавши ці знання Ви ніколи не станете жертвою ревнивця чи ініціатором такої поведінки, зможете допомогти собі та своєму оточенню обійти чи подолати проблему ревнощів і зберегти своє як психічне, так і фізичне здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Практика свідчить, що *жертвою ревнощів є людина, яку партнер підозрює у невірності* [1-6]. Зазвичай вона стає об'єктом докорів, звинувачувань, вербальної та невербальної агресії. Жертва відчуває душевну та фізичну біль, адже партнер пристає до неї та принижує її з будь-якої причини. Жертвою ревнощів може стати шлюбний партнер, поведінка якого виходить за межі норми подружнього життя. Мова йде про той випадок, коли об'єкт ревнощів сам винний у їх появі. Тому ми називаємо його *жервою-провокатором*. На жаль, існує й другий тип жертв, які є заручниками надмірно підозрілих партнерів. Незалежно від поведінки вони стають без вини винуватими. Таких шлюбних партнерів ми називаємо *жервою-заручником*. Визначення типу жертви дозволяє правильно вибирати варіанти психологічної допомоги як суб'єкту, так і об'єкту ревнощів.

Існують різні *ролі, які займають жертви*: інфантильна, агресивна, депресивна чи залежна. Так, *інфантильна жертва* намагається ігнорувати вияви підозрілого ставлення партнера до себе. *Агресивна жертва* досить жорстко захищається від докорів, звинувачувань, вербальної та невербальної агресії партнера. *Депресивна жертва* зазвичай ніє, скиглить, принижує себе і партнера. *Залежна жертва* повністю залежить від свого партнера, прощає йому усі приниження, не уявляючи без нього свого життя.

Жертви ревнивців постійно відчувають себе під контролем, вони вимушені весь час виправдовуватися і щось пояснювати своїм партнерам; обмежувати своє перебування в магазині, на роботі чи на прогулянці; попереджувати колег чи друзів, щоб ті не телефонували їм додому. Від такого постійного напруження об'єкти ревнощів втомлюються і починають ненавидіти тих, хто перетворює їхнє життя в пекло.

Постійні скандали швидко виснажують психіку жертви ревнощів і через деякий час у неї з'являється *депресія*. В депресивному стані жертва, по-перше, не в змозі чітко усвідомити, що появу цього стану

спровокувала поведінка ревнивця; по-друге, вона поступово забуває про те, якою веселою і життєрадісною колись була. Саме депресивний стан заважає жертві ревнощів втекти від свого мучителя, вона вважає, що ревнивець справді сильно її кохає і тому за нього «треба триматися», а всі його підозри і докори треба просто терпіти.

Жертви ревнивців постійно відчують себе під контролем, вони вимушені весь час виправдовуватися і щось пояснювати своїм партнерам; обмежувати своє перебування в магазині, на роботі чи на прогулянці; попереджувати колег чи друзів, щоб ті не телефонували їм додому. Жертви ревнивців, яких постійно принижують підозрами, докорами і скандалами мають вигляд змучених і пригнічених людей. Найчастіше, після багатьох років страждань і вагань, вони залишають своїх партнерів або вступають у інтимні стосунки з іншим партнером. У цьому і виявляється парадокс ревнощів: метою ревнивця є запобігання потенційної зради, а стається все навпаки – своєю поведінкою він провокує виникнення такої поведінки.

У практиці сімейного консультування проблема ревнощів зустрічається досить часто. Допомога сім'ї у такій ситуації особливо складна і делікатна, оскільки: ревнощі зачіпають почуття честі і особистої гідності людини; переживання ревнощів приносить глибокі афекти, руйнівні самі по собі; ревнощі переносяться на усі сторони сімейного життя, руйнуючи побутові, економічні та інші сфери сімейного життя; ревнивець не завжди бажає спілкуватися з психологом, а за допомогою частіше звертається його жертва.

У своїй роботі психолог може використовувати різні техніки та форми роботи з жертвою ревнощів. У більшості випадків варто застосовувати *раціональну психотерапію* як ланцюг послідовних етапів взаємодії психолога та ревнивця: вивчення особистості ревнивця та генези ревнощів; пояснення правильного погляду на причини виникнення ревнощів, їх вияви та шляхи подолання; створення індивідуального сценарію поведінки при появі ревнощів; активування та тренування самоконтролю для запобігання виникнення ревнощів; закріплення і підтримка нових стосунків зі шлюбним партнером і перспективних планів сімейного життя. При цьому доцільно застосовувати такі форми та методи як: *пояснення* – роз'яснення сутності ревнощів, причин їх виникнення та небезпеки для сімейного життя. Це допомагає жертві прояснити картину проблеми, зняти додаткові джерела тривоги; *переконавання* – корекція когнітивного та емоційного компонентів відношення до ревнощів, що сприяє переходу до модифікації особистісних установок жертви; *переорієнтація* – досягнення позитивних перемін в установках жертви, пов'язаних зі змінами в системі її цінностей.

Цікавою є інструкція для ревнивців «Отелло», розроблена М. Плзаком у 1972 році [5]. В цій інструкції зазначається, що жертві ревнощів не слід реагувати на намагання ревнивця слідкувати і контролювати, а також не варто виправдовуватися перед ним і шукати якихось пояснень. Навпаки, партнер повинен в будь-який спосіб припиняти суперечки стосовно ревнощів і розмови на цю тему; йому слід переводити розмови на інші теми чи просто йти від розмов. Якщо психопатичний ревнивець не виправний, то вихід, як вважає вчений, один – своєчасне розлучення.

Створення сім'ї – дуже важливий і відповідальний крок і тому потрібно серйозно поставитися до цього. Тому, якщо ще на початку стосунків з партнером ви відчуваєте агресію, варто одразу ж задуматись, чи потрібен вам такий партнер. У ситуації, коли хтось із партнерів є тираном, а хтось – жертвою, найчастіше винна саме жертва, адже вона дозволяє виявляти таке ставлення до себе. Тому потрібно контролювати свої емоції і звертати увагу на поведінку партнера ще на початку стосунків для того, щоб вирішити: чи вистачить сил і терпіння прожити з ним все життя, чи краще взагалі розірвати ці стосунки. Стереотипна думка про те, що «б'є, значить любить» є вельми помилковою.

Фахівці [1; 2; 6] виділяють такі *варіанти запобігання ревнощів*: практикувати у стосунках повну відкритість; якщо щось турбує, потрібно це озвучити і без докорів; обговорювати з партнером, які ситуації провокують ревнощі і домовитися про можливі варіанти поведінки в таких ситуаціях; усвідомити для себе: що змушує партнера ревнувати? в чому він не впевнений і чому?

Висновки. Як тільки стає помітно, що ситуація виходить з-під контролю, коли сцени ревнощів починають повторюватися кожен день, а сильні емоції заважають жити, слід негайно звертатися до психолога. Найкращим способом запобігання виникнення ревнощів у подружжя є повна відкритість, впевненість і стабільність у стосунках. Також подружжю варто разом більше проводити свій вільний час, мати спільні справи, захоплення, інтереси та ін.

Список використаної літератури

1. Андреева Т.В. Психология современной семьи: монография / Т.В. Андреева. – СПб. : Речь, 2005. – 436 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. – К.: Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. – 1728 с.
3. Данилова Т.Н. Феноменология ревности: анализ причин возникновения и способов проявления / Т.Н. Данилова // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 7. – С. 34-39.
4. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. – [4-е изд., перераб. и доп.] - Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 672 с.

5. Плзак М. Ссора по пустяку / М. Плзак // Хрестоматия по этике и психологии семейной жизни : учебное пособие для учащихся старших классов / Сост. И.В. Гребенников, Л.В. Ковинько. – М.: Просвещение, 1986. – С. 154-163.

6. Потапчук Є.М. Особливості психологічного консультування ревнивців / Є.М. Потапчук, Н.Д. Потапчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Збірник наукових праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – №2(47). – С. 233-239.

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ ПЕРЦЕПЦИИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ

УДК 159.9.072

Екатерина Вадимовна Почапская,
*магістрант спеціальності «Психологія»,
Донецкий национальный университет
(г. Винница)*

Актуальность исследования. Интерес к исследованиям межличностных отношений не теряет своей актуальности уже долгие годы. Межличностные отношения являются важным компонентом психологии малой группы, характеризующим эту группу и оказывающим многогранное влияние на её деятельность и на деятельность входящих в неё людей. Социальная перцепция, обозначаемая как процесс восприятия, понимания и оценки людьми социальных объектов является важной и неотъемлемой частью межличностных отношений. Процесс межличностного восприятия выступает первичным структурным компонентом межличностных отношений.

Анализ последних исследований и публикаций. Социальная перцепция является регулятором общения и межличностных отношений, оказывает значительное влияние на ход самого межличностного общения, а также на особенности функционирования малой группы, определяет в некоторой мере содержание и результаты совместной деятельности [1].

Изучением социальной перцепции и проведением исследований в этой сфере занимались такие авторы, как М. Битянова, Т. Вильсон, П. Карри, Р. Кени, Я. Коломинский, Р. Нисбет, А. Реан и др.

Важным показателем, отражающим особенности межличностных отношений в малой группе, является социометрический статус. Он позволяет выявить положение человека в системе внутренних отношений, степень его авторитета в глазах остальных участников группы.