

УДК 316

Каровська Н. – ст. гр. БП-41

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **ВПЛИВ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ВИНИКНЕННЯ РЕВНОЩІВ У ПАРТНЕРСЬКИХ ВІДНОСИНАХ**

Науковий керівник: ст. викладач Сівчук П. І.

Karovska N.

*Ternopil Ivan Puluj National Technical University*

## **THE INFLUENCE OF ATTACHMENT STYLE ON THE EMERGENCE OF JEALOUSY IN ROMANTIC RELATIONSHIPS**

Supervisor: Sivchuk P. I.

Ключові слова: тип прив'язаності, ревнощі, партнерські стосунки, психологічна близькість.

Keywords: attachment style, jealousy, romantic relationships, psychological closeness.

Вплив типу прив'язаності на виникнення ревнощів у партнерських відносинах є предметом зростаючого наукового інтересу, адже саме тип прив'язаності виступає потужним предиктором емоційної стабільності, глибини психологічної близькості та здатності до побудови гармонійних партнерських зв'язків. Дослідники зазначають, що задоволеність стосунками є одним із найзначніших чинників суб'єктивного благополуччя людини. Найбільш вагомим фактором задоволеності є саме психологічна близькість партнерів, яка, як встановлено, тісніше пов'язана з типом прив'язаності, ніж із рисами особистості. Таким чином, прив'язаність виступає не лише у ролі емоційної основи стосунків, але й визначає рівень довіри, відкритості, стабільності та задоволеності у романтичній взаємодії [1].

Тип прив'язаності суттєво впливає на те, як людина сприймає любов, близькість і потребу в емоційній підтримці. Ті, хто має безпечний тип прив'язаності, зазвичай вибудовують стабільні, теплі й довірливі стосунки. Вони не бояться відкриватися, легко йдуть на контакт, вміють підтримати партнера та готові конструктивно вирішувати конфлікти. Їхня впевненість у взаємності почуттів допомагає уникати ревнощів, адже немає постійного страху втратити стосунки чи бути відкинутим. Зовсім інша ситуація у людей з тривожно-амбівалентним типом прив'язаності. Вони часто відчують себе емоційно незахищеними у стосунках, надто гостро реагують на будь-які зміни в поведінці партнера і постійно бояться бути залишеними. Їхні ревнощі можуть набирати надмірної та навіть руйнівної форми – вони постійно шукають підтвердження що їх люблять, занадто емоційно реагують і стають залежними від схвалення з боку партнера. У таких випадках ревнощі стають своєрідним способом утримати іншу людину поруч, хоча насправді це тільки підсилює напругу в парі. Цей тип прив'язаності часто пов'язаний зі стилями кохання, в яких домінує емоційна залежність і схильність до ідеалізації партнера – як-от манія чи агапе, за класифікацією Дж. Лі.

Особи з унікаючим типом прив'язаності, навпаки, намагаються уникати глибокої емоційної залученості. Вони часто демонструють зовнішню холодність,

самодостатність і знецінення важливості емоційного контакту. У таких людей ревності можуть виявлятися опосередковано: через дистанціювання, іронію, емоційне блокування, або навіть байдужість. Унікаючі особи схильні розглядати прояви близькості як загрозу своїй автономії, тому емоційна підтримка і чуйність у стосунках з ними можуть бути обмеженими. Водночас за глибиною психологічного шару, така стратегія часто є захисним механізмом від страху бути вразливим [2].

Важливу роль у формуванні стійких і задовільних стосунків відіграє узгодженість типів прив'язаності у партнерів. Дослідження свідчать, що пари, де обидва партнери мають надійну прив'язаність, частіше демонструють гармонійні, стабільні зв'язки, менше конфліктують, краще справляються з труднощами та проявляють взаємну підтримку. Натомість поєднання унікаючого і тривожно-амбівалентного стилів, яке зустрічається досить часто, є одним із найбільш конфліктогенних. У таких парах один партнер прагне близькості, а інший – уникає її, що породжує напругу та недовіру, зокрема ревності, як реакцію на емоційну недоступність. Психологічна близькість, як здатність до саморозкриття, співпереживання і підтримки, виявляється глибше вираженою у людей з надійним типом прив'язаності. Вони відзначаються когнітивною гнучкістю, емоційною зрілістю та відкритістю до нового досвіду. Натомість особи з ненадійною прив'язаністю можуть демонструвати викривлене сприйняття поведінки партнера, фіксацію на помилках, емоційні коливання, що сприяє виникненню ревності навіть за відсутності реальних підстав [3].

Рівень підтримки у стосунках напряму залежить від типу прив'язаності. Люди з безпечним типом зазвичай здатні по-справжньому підтримувати партнера – як емоційно, так і практично. Вони відкриті до почуттів іншого, не засуджують, а навпаки – створюють простір для безпеки й довіри. Натомість ті, хто має унікаючий чи тривожний тип прив'язаності, часто або уникають надання підтримки, або роблять це у формі так званої «негативної турботи», що лише погіршує ситуацію. Відсутність стабільної емоційної взаємодії може підсилювати почуття невпевненості, що нерідко виливається в ревності – як спробу хоч якось утримати контроль над стосунками. Цікаво, що навіть стиль вирішення конфліктів у парі значною мірою визначається типом прив'язаності. Люди з безпечним типом прив'язаності частіше налаштовані на діалог, взаєморозуміння і пошук компромісів. А от тривожні або уникаючі – навпаки, схильні до емоційного уникнення, конфронтації або пасивної агресії. У поєднанні з ревностями така поведінка може серйозно знизити якість стосунків і навіть призвести до їхнього розриву.

Отже, тип прив'язаності – це не просто риса особистості, а один із ключових чинників, що впливає на глибину емоційного зв'язку в парі, рівень довіри, прояв ревності і загальне задоволення від стосунків. Безпечна прив'язаність дарує відчуття стабільності та взаємної підтримки, тоді як тривожні типи часто стають джерелом внутрішніх конфліктів, напруги і ревності. Усвідомлення цих механізмів відкриває важливі можливості не лише для наукового аналізу, а й для практичної психологічної допомоги парам, які прагнуть покращити свої взаємини.

#### **Список використаних джерел**

1. Дмитренко А. К. Психологія кохання / А. К. Дмитренко. – К.: Видавець Микола Дмитренко, 2007. – 80 с.
2. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 157 с.
3. Kirkpatrick L. Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study / L. Kirkpatrick, C. Hazan // *Personal Relationships*. – 200 L–V. 1.– P. 123-142.