

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

бакалавр

на тему:

Вплив типу прив’язаності на виникнення ревнощів у партнерських відносинах

Виконала: студентка	4	курсу, групи <u>БП-41</u>
спеціальності		053 психологія
		Каровська Н.В.
	(підпис)	(прізвище та ініціали)
Керівник		Вишньовський В.В.
	(підпис)	(прізвище та ініціали)
Нормоконтроль		Періг І.М.
	(підпис)	(прізвище та ініціали)
Завідувач кафедри		Вишньовський В.В.
	(підпис)	(прізвище та ініціали)
Рецензент		Рудакевич М.І.
	(підпис)	(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА РЕВНОСТІВ	9
1.1 Концепція прив'язаності	9
1.2 Природа ревностів у партнерських відносинах	13
1.3 Зв'язок типів прив'язаності та ревностів	19
Висновок до розділу I	24
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА РЕВНОСТІ	26
2.1 Методика дослідження	26
2.2 Результати дослідження	32
2.3 Аналіз результатів	46
Висновок до розділу II	53
РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ РЕВНОСТІВ В ПАРТНЕРСЬКИХ ВІДНОСИНАХ	55
3.1 Рекомендації для побудови здорових партнерських відносин	55
3.2 Методи корекції ревностів у різних типах прив'язаності	60
Висновок до розділу III	66
РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ ..	68
4.1. Система охорони праці в Україні	68
4.2. Основи охорони праці психолога	69
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність теми. Дослідження взаємозв'язку між типом прив'язаності та виникненням ревнощів у партнерських відносинах є актуальним напрямком сучасної психології стосунків. Ревнощі як складний психологічний феномен впливають на якість партнерських відносин, емоційне благополуччя та психічне здоров'я особистості. За даними досліджень, понад 60% пар стикаються з проблемою ревнощів на різних етапах стосунків, що часто стає причиною конфліктів, емоційного напруження та навіть розпаду відносин.

Особливий інтерес представляє зв'язок між типом прив'язаності сформованим у ранньому дитинстві, та схильністю до переживання ревнощів у дорослому віці. Теорія прив'язаності розроблена Джоном Боулбі та розвинена Мері Ейнсворт, пропонує потужну пояснювальну модель для розуміння індивідуальних відмінностей в емоційних реакціях та поведінці у близьких стосунках. Чисельні дослідження показують, що тип прив'язаності впливає на сприйняття загроз стосункам, стратегії регуляції емоцій та поведінкові реакції на ситуації, що потенційно викликають ревнощі.

Серед українських дослідників схожу тему вивчали Олена Власова та Владислава Коваленко. В своїй науковій статті, яка була опублікована у "Віснику: Соціальна робота", дослідниці вивчали зв'язок між типом прив'язаності та сильними рисами характеру української жінки. Вони також використовували класифікацію Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, хоча головним фокусом даного дослідження не виступали ревнощі, проте дане дослідження є корисним для розуміння того, як тип прив'язаності впливає та емоційну складову в парі.

Розуміння зв'язку між типом прив'язаності та ревнощами має не лише теоретичне, але й важливе практичне значення. Воно дозволяє розробляти більш ефективні стратегії психологічної допомоги особам, які страждають від деструктивних форм ревнощів, а також їхнім партнерам. Диференційований підхід до корекції ревнощів з урахуванням типу прив'язаності може значно

підвищити ефективність психологічних інтервенцій та сприяти формуванню здоровіших, більш задовольняючих партнерських відносин.

Мета дослідження: визначити характер впливу типу прив'язаності на виникнення та прояви ревнощів у партнерських відносинах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння концепції прив'язаності, її типів та впливу на формування близьких стосунків.
2. Дослідити психологічну природу ревнощів, їх форми, функції та прояви в партнерських відносинах.
3. Теоретично обґрунтувати взаємозв'язок між типами прив'язаності та схильністю до ревнощів.
4. Емпірично дослідити розподіл типів прив'язаності серед респондентів та їх зв'язок з проявами ревнощів.
5. Визначити специфіку прояву ревнощів у осіб з різними типами прив'язаності.
6. Розробити практичні рекомендації для побудови здорових партнерських відносин з урахуванням типу прив'язаності.
7. Запропонувати методи корекції ревнощів, диференційовані відповідно до типу прив'язаності.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості партнерських відносин.

Предмет дослідження: вплив типу прив'язаності на виникнення ревнощів у партнерських відносинах.

Методи дослідження: у дослідженні використано комплекс теоретичних та емпіричних методів:

- Теоретичні методи: аналіз наукової літератури з проблеми прив'язаності та ревнощів, систематизація та узагальнення теоретичних підходів.

- Емпіричні методи: анкетування з використанням спеціально розробленої анкети для визначення типу прив'язаності та проявів ревнощів.
- Методи обробки даних: кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, методи описової статистики, кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між типом прив'язаності та характеристиками ревнощів.

Експериментальною базою дослідження стала вибірка з 30 осіб різного віку та статі, які мали досвід романтичних стосунків. Гендерний розподіл вибірки представлений 15 чоловіками та 16 жінками. Вікова структура вибірки включала респондентів різних вікових категорій: до 18 років, 18-25 років, 26-35 років, 36-45 років, 46 років і більше. Більшість респондентів перебували у романтичних стосунках на момент проведення дослідження.

Теоретичною основою дослідження виступили: теорія прив'язаності Дж. Боулбі та М. Ейнсворт; концепція внутрішніх робочих моделей К. Бартоломью і Л. Горовіц; двовимірна модель прив'язаності К. Фрейлі та Ф. Шейвера; теоретичні положення про природу ревнощів П. Саловея, Г. Клентона та У. Паріло; еволюційний підхід до розуміння ревнощів Д. Баса; психоаналітичний погляд на ревнощі О. Фільца; когнітивно-поведінковий підхід А. Елліса; нейробіологічні дослідження К. Пфайффера.

Методологічну основу дослідження склав комплекс методів, включаючи теоретичний аналіз наукової літератури, емпіричні методи (анкетування з використанням авторської анкети, Шкали досвіду близьких стосунків (ECR-S) та Тесту на ревність), методи кількісного та якісного аналізу даних (описова статистика, кореляційний аналіз, t-критерій Стюдента, однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA, регресійний аналіз).

Наукова новизна дослідження полягає у:

1. Комплексному вивченні взаємозв'язку між типом прив'язаності та проявами ревнощів, що дозволило виявити диференційовані патерни

емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій у осіб з різними типами прив'язаності.

2. Виявлення особливостей ревних реакцій при дезорганізованому типі прив'язаності, що характеризуються найбільшою непередбачуваністю та потенційною деструктивністю.
3. Дослідженні вікових та гендерних особливостей взаємозв'язку між типом прив'язаності та схильністю до ревнощів.

Теоретична значущість дослідження полягає у:

1. Поглибленні розуміння психологічних механізмів ревнощів через призму теорії прив'язаності.
2. Уточненні взаємозв'язків між вимірами прив'язаності (тривожність та уникнення) та компонентами ревнощів (когнітивним, емоційним, поведінковим).
3. Розширенні теоретичних уявлень про роль вікових та гендерних факторів у формуванні та прояві ревних реакцій у контексті різних типів прив'язаності.
4. Збагаченні теоретичних знань про можливості трансформації небезпечних типів прив'язаності та пов'язаних з ними деструктивних ревних реакцій.

Практичне значення дослідження визначається:

1. Розробкою диференційованих практичних рекомендацій для побудови здорових партнерських відносин з урахуванням типу прив'язаності.
2. Створенням методики корекції ревнощів, спрямованої на різні компоненти ревних реакцій (когнітивний, емоційний, поведінковий) у осіб з різними типами прив'язаності.
3. Можливістю використання отриманих результатів у консультативній та психотерапевтичній роботі з парами, які стикаються з проблемою ревнощів у стосунках.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. У вступі обґрунтовано актуальність дослідження, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та гіпотезу дослідження. Перший розділ присвячено теоретичним аспектам прив'язаності та ревнощів, включаючи аналіз концепції прив'язаності, природи ревнощів та їх взаємозв'язку. У другому розділі представлено емпіричне дослідження впливу типу прив'язаності на ревнощі, що містить опис методики, результати та їх аналіз. Третій розділ містить практичні рекомендації для побудови здорових стосунків та методи корекції ревнощів залежно від типу прив'язаності. В четвертому розділі розглянуто систему охорони праці в Україні, зокрема охорони праці психолога. У висновках узагальнено основні результати дослідження. Список використаних джерел містить 52 найменування. Робота також включає 3 додатки, що містять використані методики дослідження.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА РЕВНОСТІВ

1.1 Концепція прив'язаності

Теорія прив'язаності, розроблена Джоном Боулбі та розширена Мері Ейнсворт, стала одним із найвпливовіших підходів до розуміння емоційних зв'язків між людьми. Вона пояснює, як ранні відносини з батьками чи опікунами формують шаблони поведінки та очікування в близьких стосунках протягом усього життя. Дослідження показують, що стиль прив'язаності, сформований у дитинстві, значною мірою визначає характер романтичних взаємин у дорослому віці, впливаючи на способи вираження емоцій, подолання конфліктів та реагування на загрози стосункам.

Історично концепція прив'язаності почала формуватися в 1950-х роках, коли британський психіатр Джон Боулбі спостерігав за поведінкою дітей, які були розлучені з батьками під час Другої світової війни. Він помітив, що діти проявляли сильний стрес при розлуці з матір'ю, навіть якщо їхні фізичні потреби задовольнялися іншими доглядачами. Ці спостереження підштовхнули його до розробки теорії, в якій він стверджував, що прив'язаність – це еволюційно обумовлена поведінкова система, спрямована на забезпечення виживання дитини через підтримку близькості з опікуном, який забезпечує захист від небезпеки [15].

Мері Ейнсворт збагатила теорію Боулбі своїми дослідженнями "Дивна ситуація", де вона спостерігала за реакцією дітей на розлуку та возз'єднання з матір'ю в лабораторних умовах. На основі цих спостережень вона виділила три основні типи прив'язаності: безпечний, тривожно-амбівалентний та уникаючий. Згодом Мейн і Соломон додали четвертий тип – дезорганізований. Ці класифікації відображають різні стратегії, які діти розвивають для регулювання близькості та безпеки у відносинах з основним опікуном [11].

Безпечний тип прив'язаності формується, коли опікун послідовно відповідає на потреби дитини, проявляє чуйність та емоційну доступність. Діти

з безпечним типом прив'язаності використовують опікуна як "надійну базу" для дослідження навколишнього світу, вони відчують стрес при розлуці, але швидко заспокоюються при возз'єднанні. Такі діти зазвичай розвивають позитивне сприйняття себе та інших, вони вміють регулювати свої емоції та будувати здорові відносини з оточуючими.

Тривожно-амбівалентний тип прив'язаності виникає, коли опікун демонструє непослідовність у відповідях на потреби дитини – іноді він чуйний, а іноді недоступний. Діти з таким типом прив'язаності проявляють надмірну тривогу при розлуці, але при возз'єднанні демонструють амбівалентну поведінку – вони одночасно шукають контакту і чинять опір йому. У них формується негативне сприйняття себе, але позитивне сприйняття інших, вони схильні до залежності у відносинах та гіперактивації системи прив'язаності.

Унікаючий тип прив'язаності розвивається, коли опікун систематично відхиляє потреби дитини в близькості та емоційному контакті. Діти з унікаючим типом прив'язаності здаються незворушними при розлуці і не проявляють радості при возз'єднанні з опікуном. Вони навчаються пригнічувати свої потреби в прив'язаності та емоційні реакції, що призводить до формування позитивного сприйняття себе, але негативного сприйняття інших. В дорослому віці такі люди часто уникають близькості та емоційної залежності.

Дезорганізований тип прив'язаності виникає в найбільш складних випадках, коли опікун є джерелом як безпеки, так і страху для дитини. Це може статися внаслідок травматичного досвіду, жорстокого поводження, або психічних розладів у опікуна. Діти з дезорганізованою прив'язаністю демонструють суперечливу, хаотичну поведінку при взаємодії з опікуном – вони можуть раптово завмирати чи проявляти страх. Цей тип прив'язаності пов'язаний з найбільшим ризиком психопатології в майбутньому.

З розвитком досліджень стало зрозуміло, що прив'язаність продовжує впливати на людей протягом усього життя, трансформуючись у внутрішні

робочі моделі – ментальні репрезентації себе та інших у контексті близьких відносин. Хазан і Шейвер першими застосували теорію прив'язаності до дорослих романтичних відносин, запропонували, що любов між партнерами є продовженням процесу прив'язаності, який починається в дитинстві. Вони виявили, що романтичні стосунки дорослих демонструють подібні патерни прив'язаності, які були визначені у дітей [29, с.68].

Бартоломью і Горовіц розширили цю концепцію, запропонували чотирикомпонентну модель прив'язаності дорослих, засновану на комбінації позитивних та негативних внутрішніх робочих моделей себе та інших. Згідно з цією моделлю, виділяються такі типи прив'язаності дорослих: безпечний (позитивне сприйняття себе та інших), заклопотаний (негативне сприйняття себе, позитивне сприйняття інших), відсторонений (позитивне сприйняття себе, негативне сприйняття інших) та боязкий (негативне сприйняття як себе, так і інших) [14, с.25].

Сучасні дослідження, зокрема роботи К. Фрейлі та Ф. Шейвера, розглядають прив'язаність як континуум двох основних вимірів – тривожності та уникнення. Тривожність прив'язаності відображає страх відторгнення та покинутості, підвищену потребу в підтвердженні почуттів та близькості. Уникнення прив'язаності характеризується дискомфортом від інтимності та залежності, прагненням до емоційної дистанції та самодостатності. Ці виміри дозволяють більш гнучко описувати індивідуальні відмінності в прив'язаності, не обмежуючись жорсткими категоріями [24, с.132].

Нейробіологічні дослідження останніх десятиліть, проведені такими вченими як А. Шор та С. Поргес, надали важливі докази того, що якість ранніх відносин прив'язаності впливає на розвиток мозку, особливо на ті його структури, які відповідають за регуляцію емоцій, соціальну поведінку та реакцію на стрес. Безпечна прив'язаність сприяє оптимальному розвитку орбітофронтальної кори, лімбічної системи та інших нейронних мереж, які

забезпечують здатність до емоційної саморегуляції та побудови здорових міжособистісних відносин [41, с.33].

Дослідження української психологині Т. Яблонської показали, що прив'язаність грає важливу роль у формуванні ідентичності особистості та впливає на її самореалізацію в різних сферах життя. Вона виявила, що тип прив'язаності впливає на стратегії подолання стресу, самооцінку та здатність до побудови близьких відносин. Її дослідження підтверджують, що безпечний тип прив'язаності позитивно корелює з психологічним благополуччям та задоволеністю життям [9, с.378].

Міжкультурні дослідження прив'язаності, проведені Х. Келлер та М. Ван Айзендорн, показали, що хоча сама система прив'язаності є універсальною, її конкретні прояви та розподіл різних типів прив'язаності можуть варіюватися залежно від культурного контексту. Наприклад, в культурах, де цінується колективізм та взаємозалежність, поширеність безпечної прив'язаності може бути вищою, ніж в індивідуалістичних суспільствах. Ці дослідження підкреслюють важливість врахування культурних факторів при вивченні та інтерпретації патернів прив'язаності [37, с.229].

Однією з найперспективніших галузей досліджень є вивчення можливостей зміни типу прив'язаності протягом життя. Л. Аткінсон та Д. Зіман наголошують, що хоча ранні патерни прив'язаності демонструють певну стабільність, вони не є повністю незмінними. Значущі життєві події, терапевтичний досвід та здорові романтичні відносини можуть сприяти трансформації небезпечних типів прив'язаності у більш безпечні. Ця можливість змін відкриває шлях для розробки ефективних терапевтичних втручань, спрямованих на корекцію дисфункціональних патернів прив'язаності [13, с.205].

Теорія прив'язаності знайшла широке застосування в психотерапії, зокрема в таких напрямках як емоційно-фокусована терапія та терапія, заснована на менталізації. Ці підходи розглядають прив'язаність як

центральный компонент терапевтичного процесу, спрямованого на подолання емоційних і поведінкових проблем, пов'язаних з небезпечними типами прив'язаності. Розуміння патернів прив'язаності клієнта дозволяє психотерапевту розробити більш ефективні стратегії втручання, що враховують специфіку його внутрішніх робочих моделей.

1.2 Природа ревнощів у партнерських відносинах

Ревнощі є складним психологічним феноменом, який проявляється в різноманітних аспектах людських взаємин, але найяскравіше вони виражаються саме в контексті романтичних стосунків. У цьому підрозділі розглянемо сутність ревнощів, їх еволюційне підґрунтя, структурні компоненти, типологію, а також фактори, що впливають на їх виникнення та інтенсивність у партнерських відносинах. Вивчення природи ревнощів дозволяє краще зрозуміти динаміку партнерських відносин та розробити ефективні стратегії подолання деструктивних проявів цього почуття.

Психологічна природа ревнощів полягає в комплексній емоційній реакції на сприйняту загрозу цінним стосункам, зазвичай з боку реального чи уявного суперника. Дослідник Г. Клентон визначає ревнощі як специфічну емоційну відповідь на ситуацію конкуренції, яка виникає, коли особа відчуває, що увага та прихильність значущого іншого спрямовані на когось іншого. Ця відповідь супроводжується складною констеляцією почуттів, що можуть включати страх втрати, тривогу, гнів, смуток, розчарування та відчуття власної неповноцінності. Інтенсивність цих почуттів може варіюватися від легкого дискомфорту до глибокого відчаю, залежно від індивідуальних особливостей особистості та контексту стосунків. Ревнощі можуть виникати як у відповідь на реальну загрозу, так і на основі суб'єктивних інтерпретацій подій, що не мають об'єктивного підґрунтя [19, с.171].

Еволюційний підхід, представлений у роботах Д. Баса, пояснює ревності як адаптивний механізм, що сформувався в процесі еволюції для захисту романтичних зв'язків та забезпечення репродуктивного успіху. З цієї перспективи, ревності виникли як реакція на загрозу втрати репродуктивних можливостей та інвестицій у стосунки. Дослідження показують, що хоча ревності притаманні представникам обох статей, існують певні гендерні відмінності у їх прояві: чоловіки частіше виявляють більшу чутливість до сексуальної невірності, тоді як жінки - до емоційної. Ці відмінності пояснюються різними еволюційними викликами, з якими стикалися чоловіки та жінки: для чоловіків основною загрозою була невпевненість у батьківстві, для жінок - ризик втрати ресурсів та підтримки для виховання потомства. Такий еволюційний погляд допомагає зрозуміти фундаментальні аспекти ревності, хоча й не враховує повною мірою вплив соціокультурних та індивідуальних факторів [17, с.155].

Психолог П. Саловей описує структуру ревності як таку, що включає три основні компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивний компонент охоплює думки, переконання та інтерпретації щодо загрози стосункам, включаючи порівняння себе з суперником та оцінку ймовірності втрати партнера. Емоційний компонент включає широкий спектр почуттів, від страху та тривоги до гніву та образи. Поведінковий компонент проявляється у діях, спрямованих на зменшення загрози та збереження стосунків, як адаптивних, так і дезадаптивних. Ці компоненти взаємодіють між собою, формуючи специфічний патерн реагування на ситуацію загрози стосункам. Наприклад, думки про можливу зраду (когнітивний компонент) викликають страх втрати та гнів (емоційний компонент), що може призвести до контролюючої поведінки чи конфронтації (поведінковий компонент) [46, с.15].

Дослідник У. Паріло пропонує розрізняти нормативні та патологічні ревності. Нормативні ревності виникають як адекватна реакція на реальну загрозу стосункам, вони пропорційні ситуації та стимулюють конструктивні дії

для збереження відносин. Патологічні, або хворобливі, ревності характеризуються надмірною інтенсивністю, ірраціональним характером, відсутністю зв'язку з реальними подіями та деструктивними поведінковими проявами. Такі ревності можуть набувати форми маячних ідей і потребують психотерапевтичного чи психіатричного втручання. Розмежування цих типів ревностей має важливе практичне значення, оскільки вони потребують різних підходів до їх подолання та корекції. Нормативні ревності часто можуть бути подолані шляхом відкритого обговорення та встановлення чітких меж у стосунках, тоді як патологічні ревності вимагають більш глибокої психологічної роботи [21, с.38].

Психоаналітичний погляд на ревності, представлений у працях українського психоаналітика О. Фільца, розглядає їх як проекцію власних неусвідомлених бажань та страхів на партнера. Згідно з цим підходом, інтенсивні ревності часто пов'язані з особистісною незрілістю, конфліктами раннього дитинства, зокрема з едіповим комплексом, та нереалізованими потребами в безумовній любові та прийнятті. Хворобливі ревності в цьому контексті трактуються як захисний механізм, що дозволяє індивіду уникнути усвідомлення власних заборонених бажань та імпульсів. Психоаналітичний підхід пропонує глибинне розуміння ревностей, розглядаючи їх як симптом, що відображає глибші психічні процеси та конфлікти. Терапія в рамках цього підходу спрямована на усвідомлення та інтеграцію цих неусвідомлених аспектів, що дозволяє зменшити інтенсивність ревних реакцій [8, с.90].

Когнітивно-поведінковий підхід, представлений у роботах А. Елліса, фокусується на ірраціональних переконаннях, які лежать в основі ревних реакцій. Такі переконання включають катастрофізацію ("якщо мій партнер цікавиться кимось іншим, це кінець нашим стосункам"), надмірну узагальненість ("усі чоловіки/жінки зраджують"), перфекціонізм щодо стосунків ("ідеальні стосунки не передбачають жодного інтересу до інших") та нетерпимість до невизначеності. Терапія в рамках цього підходу спрямована на

виявлення та корекцію цих ірраціональних думок. Когнітивно-поведінковий підхід пропонує конкретні техніки для роботи з ревнощами, такі як ведення щоденника ревливих думок, аналіз доказів за і проти ревливих інтерпретацій, заміна ірраціональних переконань на більш раціональні та тренування навичок асертивної комунікації. Цей підхід є особливо ефективним для роботи з помірними формами ревнощів, що мають чітку когнітивну складову [23, с.337].

Соціокультурні фактори суттєво впливають на формування, прояв та інтерпретацію ревнощів. Дослідник Г. Хофстеде показав, що в колективістських культурах, де взаємозалежність та групова гармонія цінуються вище за індивідуальну автономію, прояви ревнощів можуть інтерпретуватися як ознака відданості та любові. Натомість в індивідуалістичних культурах ревнощі частіше сприймаються як прояв невпевненості та спроба контролю. Культурні норми також визначають прийнятні форми вираження ревнощів та реагування на них. Розуміння соціокультурного контексту є необхідним для адекватної інтерпретації ревливих проявів та розробки культурно-чутливих підходів до їх корекції. Дослідження показують, що ефективність різних стратегій подолання ревнощів може значно варіюватися залежно від культурного середовища, в якому вони застосовуються [22, с.353].

Важливим аспектом дослідження ревнощів є розуміння їх зв'язку з самооцінкою та самосвідомістю особистості. Дослідження М. Лірі демонструють, що люди з низькою самооцінкою та високою залежністю від зовнішнього схвалення більш схильні до інтенсивних ревливих реакцій. Загроза стосункам для таких індивідів сприймається як загроза їх самоцінності та ідентичності, що посилює тривогу та страх втрати. Відповідно, робота над підвищенням самооцінки та формуванням більш стабільного відчуття власної цінності може бути ефективним засобом зменшення патологічних ревнощів. Особи з високою самооцінкою, навпаки, схильні реагувати на потенційні загрози стосункам більш впевнено та конструктивно, що сприяє збереженню

здорових відносин. Ця закономірність підкреслює важливість розвитку особистісної зрілості та психологічного благополуччя як фундаменту для здорових романтичних стосунків [44 с.226].

Дослідження Л. Уайта виявили цікавий парадокс: ревності можуть як зміцнювати, так і руйнувати стосунки, залежно від їх інтенсивності та способу вираження. Помірні ревності, виражені конструктивно, можуть сигналізувати про цінність партнера та стосунків, стимулювати відкрите обговорення проблем та меж, а також сприяти переоцінці та оновленню зобов'язань у стосунках. Натомість інтенсивні патологічні ревності, особливо ті, що супроводжуються контролюючою поведінкою та агресією, неминуче призводять до деградації стосунків. Цей парадокс підкреслює важливість не стільки наявності чи відсутності ревності, скільки способів їх переживання та вираження у контексті партнерських відносин. Здатність партнерів відкрито обговорювати почуття ревності, визнавати їх нормальність та знаходити конструктивні способи взаємодії з ними є ключовим фактором для підтримання здорових, довірливих стосунків [48, с.295].

Сучасні дослідження К. Пфайффера звертають увагу на зв'язок між ревніщами та особливостями функціонування мозку. За допомогою методів нейровізуалізації було виявлено, що переживання ревності активізує низку мозкових структур, зокрема мигдалеподібне тіло, пов'язане з емоційними реакціями, особливо страхом, та вентральний стріатум, задіяний у системі винагороди та мотиваційних процесах. Ці дослідження підтверджують біологічну обумовленість ревних реакцій та відкривають перспективи для розробки нових методів терапії хворобливих ревності. Нейробіологічний підхід дозволяє краще зрозуміти механізми виникнення та підтримання ревності, а також пояснити індивідуальні відмінності у схильності до ревних реакцій. Знання про нейробіологічні основи ревності може бути корисним для розробки фармакологічних втручань при лікуванні патологічних форм

ревнощів, особливо у випадках, коли вони мають obsесивно-компульсивний характер [40, с.181].

Цифрова ера створила нові контексти для прояву ревнощів, що відображено в дослідженнях М. Андерсена. Розвиток соціальних мереж та мобільного зв'язку розширив можливості для моніторингу поведінки партнера, що може як заспокоювати, так і посилювати ревнощі. Феномен "соціально-медійних ревнощів" включає специфічні тригери, такі як активність партнера онлайн, його взаємодія з іншими користувачами, публікація певного контенту та інтерпретація цифрових слідів у контексті стосунків. Розуміння цих нових проявів ревнощів є важливим для сучасної психологічної практики. Цифрові технології також створюють нові можливості для контролюючої поведінки, такої як перевірка повідомлень, історії дзвінків, місцезнаходження партнера, що може призводити до ескалації ревнощів та порушення приватності у стосунках. Це ставить перед сучасними парами нові виклики щодо встановлення здорових меж у використанні технологій та збереженні довіри в епоху цифрової прозорості [12, с.77].

Відносини між партнерами, їх якість та історія взаємодії також суттєво впливають на прояви ревнощів. Дослідження Е. Картер демонструють, що в стосунках, де є історія зради та порушення довіри, ревнощі проявляються інтенсивніше і тривають довше, навіть після примирення. Прозорість комунікації, взаємна довіра та відчуття емоційної безпеки, натомість, зменшують схильність до ревливих реакцій. Це свідчить про те, що ревнощі є не лише індивідуальним, але й інтерперсональним феноменом, який відображає динаміку та якість стосунків. Здатність партнерів створювати атмосферу взаємної підтримки, поваги до індивідуальних меж та відкритої комунікації є ключовим фактором у запобіганні деструктивним проявам ревнощів. Терапевтичні втручання, спрямовані на покращення комунікації між партнерами та відновлення довіри, можуть бути ефективним засобом подолання ревнощів у стосунках [18, с.283].

Виявлення факторів ризику розвитку патологічних ревнощів є важливим аспектом дослідження цього феномену. Психолог Є. Карпенко визначає такі фактори ризику: травматичний досвід відкидання в дитинстві, історія зрад у попередніх стосунках, досвід насильства, значна різниця в привабливості партнерів, психічні розлади (особливо obsesивно-компульсивний розлад та параноїдні риси), зловживання психоактивними речовинами та специфічні культурні норми, що заохочують ревниву поведінку як прояв любові. Ідентифікація цих факторів дозволяє розробляти превентивні стратегії та своєчасно виявляти осіб, які потребують спеціалізованої допомоги. Раннє втручання та робота з цими факторами ризику може запобігти розвитку деструктивних патернів ревнощів та пов'язаних з ними проблем у стосунках [2].

Підсумовуючи, ревнощі у партнерських стосунках є складним багатовимірним феноменом, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти та формується під впливом еволюційних, психологічних, соціокультурних та інтерперсональних факторів. Вони можуть варіювати від нормативних, адаптивних реакцій на реальну загрозу до патологічних станів, що руйнують стосунки та особистісне благополуччя. Розуміння природи ревнощів, їх функцій та детермінант є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій їх подолання та побудови здорових, гармонійних стосунків. Комплексний підхід до вивчення та терапії ревнощів, що враховує взаємодію біологічних, психологічних та соціальних факторів, відкриває нові перспективи для допомоги парам, які стикаються з цим складним емоційним феноменом.

1.3 Зв'язок типів прив'язаності та ревнощів

Дослідження взаємозв'язку між типами прив'язаності та ревнощами становить важливий напрямок у психології романтичних стосунків, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми виникнення та прояву ревливих реакцій.

Теорія прив'язаності пропонує потужну пояснювальну модель для розуміння індивідуальних відмінностей у переживанні ревнощів та реагуванні на загрози стосункам. У цьому підрозділі розглянемо, як різні типи прив'язаності впливають на схильність до ревнощів, їх інтенсивність та характер прояву в партнерських відносинах.

Дослідження показують, що люди з різними типами прив'язаності демонструють різну схильність до ревних реакцій. У таблиці 1.1 представлено узагальнені дані щодо взаємозв'язку між типами прив'язаності та характеристиками ревнощів у партнерських відносинах.

Таблиця 1.1

**Взаємозв'язок між типами прив'язаності та характеристиками
ревнощів**

Тип прив'язаності	Схильність до ревнощів	Характер прояву ревнощів	Типові когнітивні патерни	Поведінкові реакції
Безпечний	Помірна	Адаптивний, конструктивний	Реалістична оцінка загрози	Відкрите обговорення, пошук близькості
Тривожний	Висока	Інтенсивний, гіперактивний	Гіперпильність до загроз, руміація	Пошук запевнень, контроль, протест
Уникаючий	Низька зовнішня, висока внутрішня	Деактивований, пригнічений	Заперечення емоційної значущості	Емоційна дистанція, самодостатність
Дезорганізований	Надзвичайно висока	Непередбачуваний, хаотичний	Травматичні проєкції, параноїдні думки	Імпульсивність, агресія, дисоціація

Особи з безпечним типом прив'язаності, як правило, проявляють помірний рівень ревнощів, що має переважно адаптивний характер. Дослідниця Н. Коллінз виявила, що безпечна прив'язаність пов'язана з більш реалістичною оцінкою загроз стосункам та здатністю ефективно регулювати емоційні реакції. Такі люди довіряють своїм партнерам і здатні відрізнити реальні загрози від

уявних, що дозволяє їм уникати необґрунтованих ревливих реакцій. Коли ситуація справді становить загрозу стосункам, вони схильні реагувати конструктивно, відкрито обговорюючи свої почуття та шукаючи шляхи вирішення проблеми [20, с.810].

Люди з тривожним типом прив'язаності демонструють найвищу схильність до ревнощів, що характеризуються високою інтенсивністю та гіперактивацією системи прив'язаності. Відповідно до досліджень К. Бартоломью, тривожна прив'язаність пов'язана з хронічним страхом відкидання та покинутості, що породжує підвищену чутливість до будь-яких сигналів, які можуть інтерпретуватися як загроза стосункам. Такі особи схильні перебільшувати значущість потенційних загроз, зациклюватися на ревливих думках та постійно шукати підтвердження прихильності партнера. Вони відчують інтенсивні емоційні реакції навіть на незначні прояви уваги партнера до інших людей [28, с.430].

Особи з унікаючим типом прив'язаності часто демонструють парадоксальне поєднання зовнішнього заперечення ревнощів з внутрішнім дистресом. Дослідник Ф. Шейвер виявив, що такі люди використовують деактиваційні стратегії, спрямовані на пригнічення емоцій та зменшення важливості стосунків, як спосіб захисту від болісних переживань, пов'язаних з залежністю від партнера. Вони можуть зовні проявляти байдужість до поведінки партнера, що потенційно викликає ревнощі, але фізіологічні вимірювання показують підвищений рівень стресу в таких ситуаціях. Ця розбіжність між зовнішнім проявом та внутрішнім досвідом може призводити до пасивно-агресивної поведінки та емоційної дистанції у стосунках [25, с.121].

Нейробіологічні дослідження вказують на те, що типи прив'язаності пов'язані з різними патернами активації мозку при переживанні ревнощів. Науковець О. Гарсія-Перес продемонстрував, що в осіб з безпечним типом прив'язаності спостерігається збалансована активація лімбічної системи та префронтальної кори при зіткненні з потенційно загрозливими для стосунків

ситуаціями. Це дозволяє їм ефективно регулювати емоційні реакції та обирати адаптивні стратегії поведінки. Натомість у осіб з небезпечними типами прив'язаності виявлено дисбаланс між цими системами, що призводить до неефективної регуляції емоцій [32, с.329].

Когнітивні аспекти взаємозв'язку між прив'язаністю та ревнощами досліджувала українська психологиня С. Кравчук. Вона виявила, що різні типи прив'язаності пов'язані з різними когнітивними схемами та атрибутивними стилями у сприйнятті поведінки партнера. Особи з тривожним типом прив'язаності схильні до катастрофізації та персоналізації: вони інтерпретують нейтральну поведінку партнера як ознаку зменшення інтересу до стосунків ("він запізнився, бо я йому більше не цікава"). Люди з унікаючим типом, навпаки, схильні мінімізувати значення емоційних сигналів та раціоналізувати поведінку партнера [10].

Динаміка стосунків також відіграє важливу роль у взаємозв'язку між прив'язаністю та ревнощами. Дослідження П. Джонсона показали, що комбінація різних типів прив'язаності у партнерів створює специфічні патерни взаємодії, які можуть або посилювати, або зменшувати ревнівні реакції. Особливо проблематичною є комбінація тривожного та унікаючого типів, де тривожний партнер постійно шукає близькості та запевнень у любові, а унікаючий реагує відстороненням на такі прояви залежності. Ця динаміка створює замкнене коло, де ревнощі тривожного партнера посилюються у відповідь на емоційну недоступність унікаючого [35, с.3].

Цікавими є гендерні аспекти взаємозв'язку між прив'язаністю та ревнощами. Дослідниця Л. Хейвен виявила, що хоча загальні закономірності зберігаються для обох статей, існують певні відмінності у способах вираження ревнощів. Жінки з тривожним типом прив'язаності частіше виражають ревнощі через емоційні прояви та пошук запевнень, тоді як чоловіки з таким самим типом прив'язаності більш схильні до контролюючої поведінки. Ці відмінності

частково пояснюються соціокультурними нормами щодо гендерних ролей та прийнятних способів вираження емоцій для чоловіків і жінок [30].

Вплив типу прив'язаності на ревнощі особливо виразно проявляється в ситуаціях потенційної або реальної зради. Науковиця Р. Рінальдї встановила, що реакція на невірність партнера значною мірою залежить від типу прив'язаності. Особи з безпечним типом прив'язаності більш здатні до прощення та відновлення стосунків після зради, якщо партнер демонструє щире розкаяння та готовність до змін. Люди з тривожним типом можуть залишатися у стосунках після зради, але страждати від постійних сумнівів та інтенсивних ревних реакцій. Особи з унікаючим типом часто реагують на зраду емоційним відстороненням або негайним розривом стосунків [42, с.197].

Важливим аспектом досліджень є вивчення модераторів зв'язку між прив'язаністю та ревнощами. Дослідник Д. Вінніконт виявив, що такі фактори, як самооцінка, емоційна інтелігентність та наявність підтримуючої соціальної мережі можуть пом'якшувати негативний вплив небезпечних типів прив'язаності на прояви ревнощів. Люди з тривожним типом прив'язаності, але високою самооцінкою та розвиненим емоційним інтелектом здатні більш ефективно регулювати свої ревні реакції та обирати конструктивні стратегії подолання загроз стосункам [49, с.443].

Підсумовуючи, зв'язок між типами прив'язаності та ревнощами є багатоаспектним феноменом, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Різні типи прив'язаності пов'язані з різною схильністю до ревнощів, їх інтенсивністю та способами вираження. Безпечна прив'язаність сприяє більш адаптивним формам ревнощів, тоді як небезпечні типи прив'язаності, особливо тривожний та дезорганізований, пов'язані з більш проблематичними проявами ревнощів. Розуміння цього взаємозв'язку має важливе значення для психологічної практики, оскільки дозволяє розробляти більш ефективні стратегії подолання деструктивних ревних реакцій у партнерських відносинах.

Висновок до розділу I

В даному розділі мною було здійснено аналіз природи ревнощів у партнерських відносинах. Розглянуто основні теоретичні підходи щодо розуміння феномену ревнощів, зокрема когнітивно-поведінкову, психоаналітичну, еволюційну та інтегративну перспективи. Це дало можливість розглянути та окреслити ревнощі, як складне емоційне переживання, яке поєднує в собі спектр різних переживань та емоцій, зокрема страх втрати, тривогу, сором, гнів та образу. В залежності від контексту, обставин та особистісних характеристик індивідів, ревнощі можуть нести як деструктивний, так і адаптивний потенціал.

У підрозділі 1.2 даного розділу було проведено систематизацію типології ревнощів, розподіливши їх за кількома основними категоріями: за формами (нормативні, патологічні, ретрофлексивні), за проявами (емоційні, сексуальні, поведінкові) та за рівнем усвідомлення. Особливу увагу приділено патологічним ревнощам, які розглядаються як клінічно значущий феномен із можливими серйозними наслідками для психічного здоров'я та якості міжособистісних стосунків партнерів. Такий підхід до типологізації дозволяє більш точно визначити характер ревнивих реакцій і більш краще зрозуміти механізми їх виникнення.

У підрозділі 1.3 вивчено зв'язок між типами прив'язаності й ревнощами. Проаналізовано як різні типи прив'язаності, такі як безпечний, тривожний, уникаючий та дезорганізований, впливають на схильність до появи ревнощів, їхню інтенсивність та способи вираження. Дослідження засвідчило, що люди з безпечною прив'язаністю демонструють помірковані й конструктивні форми ревнощів, тоді як небезпечні стилі, особливо тривожний і дезорганізований, асоціюються з інтенсивними, деструктивними та важко контрольованими реакціями. Окрім цього, розглянуто нейробіологічні, гендерні та когнітивні

аспекти даного взаємозв'язку, а також фактори-модератори, які здатні послаблювати негативний вплив небезпечних типів прив'язаності.

Узагальнюючи, перший розділ пропонує комплексний погляд на ревності як багатогранне явище, формування якого обумовлюється взаємодією особистісних і міжособистісних чинників. Тип прив'язаності, когнітивні схеми, рівень усвідомлення ревностей і їх тип є ключовими складовими для глибшого розуміння емоційної динаміки в романтичних стосунках і розробки ефективних психологічних втручань.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА РЕВНОСТІ

2.1 Методика дослідження

У цьому підрозділі описано методологічні засади проведеного дослідження впливу типу прив'язаності на виникнення ревностей у партнерських відносинах. Представлено обґрунтування вибору методів дослідження, характеристики вибірки учасників, інструментарій для збору даних, процедуру проведення дослідження, а також методи обробки та аналізу отриманих результатів.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези про взаємозв'язок між типом прив'язаності та схильністю до ревностей було обрано емпіричний підхід із застосуванням анкетування. Цей метод дозволив отримати кількісні та якісні дані, необхідні для виявлення закономірностей і зв'язків між досліджуваними феноменами. Анкетування є оптимальним методом для даного дослідження, оскільки забезпечує анонімність та конфіденційність відповідей учасників щодо таких чутливих тем, як особливості романтичних стосунків та ревності.

Вибірку дослідження склала 31 особа різного віку та статі, усі досліджувані мали досвід романтичних стосунків. Використано метод зручної вибірки, що дозволив забезпечити доступ до респондентів та їх добровільну участь у дослідженні. Гендерний розподіл вибірки представлений 15 чоловіками (48%) та 16 жінками (52%), що забезпечує відносно рівномірне представництво обох статей для можливості порівняння гендерних особливостей прояву досліджуваних феноменів.

Вікова структура вибірки включала респондентів різних вікових категорій: до 18 років – 10 осіб (32%), 18-25 років – 8 осіб (26%), 26-35 років – 5 осіб (16%), 36-45 років – 4 особи (13%), 46 років і більше – 4 особи (13%). Така

різноманітність вікових груп дозволила дослідити можливі вікові особливості взаємозв'язку між типом прив'язаності та ревностями у партнерських відносинах.

Інструментарієм дослідження стала спеціально розроблена анкета для вивчення типу прив'язаності та ревностей у партнерських відносинах. Анкета складалася з 10 запитань, розподілених на три блоки: демографічні дані, тип прив'язаності та прояви ревностей. Структура анкети враховувала необхідність отримання інформації для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними та була розроблена на основі теоретичного аналізу проблеми.

Перший блок анкети містив питання, спрямовані на збір демографічних даних (стать, вік) та інформації про наявність і тривалість романтичних стосунків. Ці дані дозволили охарактеризувати вибірку та врахувати вплив таких змінних, як стать, вік і досвід стосунків, на взаємозв'язок між типом прив'язаності та ревностями. Питання цього блоку мали закритий характер з фіксованими варіантами відповідей.

Другий блок анкети був спрямований на визначення типу прив'язаності респондентів у романтичних стосунках. Для цього використано два ключових питання, що дозволили ідентифікувати один із чотирьох типів прив'язаності: безпечний, тривожний, уникаючий або дезорганізований. Питання стосувалися типових поведінкових реакцій у ситуаціях конфлікту та відсутності зв'язку з партнером, що є діагностичними для визначення типу прив'язаності.

Третій блок анкети включав питання, спрямовані на оцінку схильності до ревностей, їх інтенсивності та характеру прояву. У цьому блоці досліджувалася частота переживання ревностей, емоційні реакції на ситуації потенційної загрози стосункам, поведінкові прояви ревностей та установки щодо нормативності ревностей у романтичних відносинах. Відповіді на ці питання дозволили оцінити різні аспекти ревностей та їх зв'язок з типом прив'язаності.

Для визначення типу прив'язаності на основі відповідей респондентів на питання другого блоку анкети було застосовано наступні критерії: безпечний

тип відповідав відповідям "Намагаюсь вирішити все спокійно та зберегти зв'язок" на питання 5 та "Я ставлюсь до цього з розумінням" на питання 6; тривожний тип – відповідям "Відчуваю тривогу і потребу постійних запевнень у любові" та "Починаю хвилюватись і шукати підтвердження його почуттів"; уникаючий тип – відповідям "Уникаю обговорень і віддаляюся" та "Вирішую не писати і теж ігнорую"; дезорганізований тип – відповідям "Почуваюся дезорієнтовано і не знаю, як реагувати" та "Не знаю, що відчувати, це викликає сильну напругу".

Рівень ревнощів визначався на основі комбінації відповідей на питання третього блоку. Високий рівень ревнощів відповідав відповідям "Часто" або "Постійно" на питання 7 про частоту ревнощів, "Це викликає сильну підозру" або "Я намагаюсь заборонити такі ситуації" на питання 8 про реакцію на спілкування партнера з протилежною статтю, та "Злюсь і висловлюю невдоволення" або "Влаштовую скандал або конфлікт" на питання 9 про реакцію на коментарі партнера про привабливість інших. Середній та низький рівні ревнощів визначалися відповідними комбінаціями менш інтенсивних відповідей.

Процедура дослідження включала кілька етапів. На першому етапі було розроблено анкету на основі теоретичного аналізу проблеми та адаптовано її для цільової аудиторії. На другому етапі проведено пілотне тестування анкети на малій вибірці для перевірки зрозумілості питань та адекватності варіантів відповідей. На третьому етапі здійснено основне анкетування за допомогою онлайн-форми, що забезпечило анонімність та зручність для респондентів. На четвертому етапі проведено обробку та аналіз отриманих даних.

Етичні аспекти дослідження включали забезпечення добровільної участі респондентів, інформування їх про мету дослідження, гарантування анонімності та конфіденційності отриманих даних. Респондентам було надано можливість відмовитися від участі в дослідженні на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків. Усі учасники отримали інформацію про те, що

результати дослідження будуть використані виключно в наукових цілях у узагальненому вигляді.

Обробка отриманих даних проводилася з використанням методів описової статистики, що дозволило представити загальні тенденції та розподіли відповідей за кожним питанням анкети. Для візуалізації результатів було створено діаграми, що наочно демонструють розподіл відповідей на кожне питання. Ці діаграми стали основою для подальшого аналізу та інтерпретації даних у контексті зв'язку між типом прив'язаності та ревнощами.

Для виявлення взаємозв'язків між типом прив'язаності та проявами ревнощів було застосовано метод кореляційного аналізу. Це дозволило оцінити силу та напрямок зв'язку між досліджуваними змінними. Кореляційний аналіз проводився як для загальної вибірки, так і окремо для різних гендерних та вікових груп, що дало можливість виявити специфічні особливості взаємозв'язку в різних підгрупах респондентів.

Для глибшого розуміння особливостей прояву ревнощів у осіб з різними типами прив'язаності було також застосовано метод порівняльного аналізу. Це дозволило виявити статистично значущі відмінності в інтенсивності та характері ревнощів у групах з різними типами прив'язаності. Такий підхід дав можливість не лише встановити наявність зв'язку між досліджуваними феноменами, але й охарактеризувати специфіку прояву ревнощів у контексті різних типів прив'язаності.

Таким чином, обрана методика дослідження дозволила комплексно підійти до вивчення взаємозв'язку між типом прив'язаності та ревнощами у партнерських відносинах. Поєднання кількісних та якісних методів збору й аналізу даних забезпечило всебічне висвітлення досліджуваної проблеми та отримання надійних результатів, що мають як теоретичну, так і практичну значущість у контексті розуміння та корекції ревнощів у партнерських відносинах з урахуванням типу прив'язаності.

Для підвищення надійності та валідності результатів дослідження було використано додаткові стандартизовані психодіагностичні методики. Застосування комплексу методів дозволило отримати більш об'єктивну картину досліджуваних феноменів та забезпечити можливість перехресної перевірки результатів авторської анкети. Вибір додаткових методик базувався на критеріях їх психометричної якості, відповідності предмету дослідження та доступності для української вибірки.

Шкала досвіду близьких стосунків (Experience in Close Relationships Scale - Short Form, ECR-S) була розроблена Вей, Расселом, Малінкродтом і Вогелем у 2007 році як скорочена версія повної шкали ECR. Ця методика складається з 12 тверджень, що оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта від "повністю не згоден" до "повністю згоден". ECR-S вимірює два основні виміри прив'язаності у дорослих: тривожність (6 питань) та уникнення (6 питань), що дозволяє більш точно визначити індивідуальні особливості прив'язаності порівняно з категоріальним підходом.

Обробка результатів ECR-S здійснюється шляхом підрахунку середніх значень за кожною шкалою. Високі показники за шкалою тривожності вказують на страх відкидання та покинутості, прагнення до надмірної близькості, сумніви у власній цінності для партнера. Високі показники за шкалою уникнення свідчать про дискомфорт від близькості, труднощі у довірі партнеру, прагнення до емоційної незалежності. Комбінація низьких показників за обома шкалами характерна для безпечного типу прив'язаності, тоді як різні поєднання високих показників відповідають небезпечним типам.

Тест на ревність був розроблений О. Степановим у 2004 році для вимірювання різних аспектів ревливих переживань у партнерських стосунках. Методика містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою від "ніколи" до "завжди" і дозволяє визначити загальний рівень ревностів, а також їх когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент відображає схильність до підозр та негативних інтерпретацій

поведінки партнера, емоційний - інтенсивність переживань страху втрати та гніву, поведінковий - схильність до контролюючих дій та конфронтації.

Процедура дослідження з використанням додаткових методик передбачала послідовне заповнення респондентами трьох інструментів: спочатку авторської анкети, потім ECR-S, і наприкінці - тесту на ревність. Такий порядок був обраний для мінімізації впливу формулювань стандартизованих методик на відповіді в авторській анкеті. Загальний час заповнення всього комплексу методик становив 25-30 хвилин, що не викликало втоми у респондентів та забезпечувало збереження уваги протягом всієї процедури. Інструкції до кожної методики надавалися окремо, з поясненням особливостей оцінювання та заповнення.

Використання ECR-S у поєднанні з авторською анкетою дозволило провести конвергентну валідацію визначення типів прив'язаності. Очікувалося, що респонденти з безпечним типом за авторською анкетою матимуть низькі показники за обома шкалами ECR-S, особи з тривожним типом - високі показники тривожності при низьких показниках уникнення, з уникаючим типом - високі показники уникнення при низькій тривожності, а з дезорганізованим - високі показники за обома шкалами. Така перехресна перевірка підвищує довіру до отриманих результатів та дозволяє більш точно інтерпретувати виявлені закономірності.

Застосування тесту на ревність забезпечило можливість порівняння результатів з питаннями про ревності в авторській анкеті та отримання більш диференційованої картини ревних проявів. Очікувалося, що загальний показник ревності за тестом корелюватиме з частотою та інтенсивністю ревності за авторською анкетою, а аналіз окремих компонентів дозволить глибше зрозуміти специфіку ревних реакцій у осіб з різними типами прив'язаності. Такий підхід створює основу для розробки більш точних та індивідуалізованих рекомендацій щодо корекції проблемних проявів ревності.

Статистична обробка даних з використанням додаткових методик включала розрахунок коефіцієнтів кореляції Пірсона між показниками різних інструментів, порівняння середніх значень у групах з різними типами прив'язаності за допомогою t-критерію Стюдента та однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA.

2.2 Результати дослідження

У цьому підрозділі представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між типами прив'язаності та ревностями у партнерських відносинах. Отримані дані систематизовано за демографічними характеристиками вибірки, типами прив'язаності респондентів та проявами ревностей у їхніх стосунках. Особливу увагу приділено встановленню кореляцій між типами прив'язаності та інтенсивністю, частотою й характером ревливих реакцій у партнерських відносинах.

Аналіз демографічних характеристик вибірки свідчить про помірно збалансований гендерний розподіл респондентів. З 31 учасника дослідження 16 осіб (52%) становили жінки та 15 осіб (48%) – чоловіки. Таке співвідношення дозволяє зробити відносно надійні висновки щодо гендерних особливостей взаємозв'язку між типом прив'язаності та ревностями, хоча для підвищення статистичної значущості результатів у майбутніх дослідженнях рекомендується збільшити обсяг вибірки. Гендерний баланс є важливим аспектом, оскільки попередні дослідження, зокрема роботи К. Бартоломью та Ф. Шейвера, вказують на певні гендерні відмінності як у формуванні типів прив'язаності, так і в проявах ревностей.

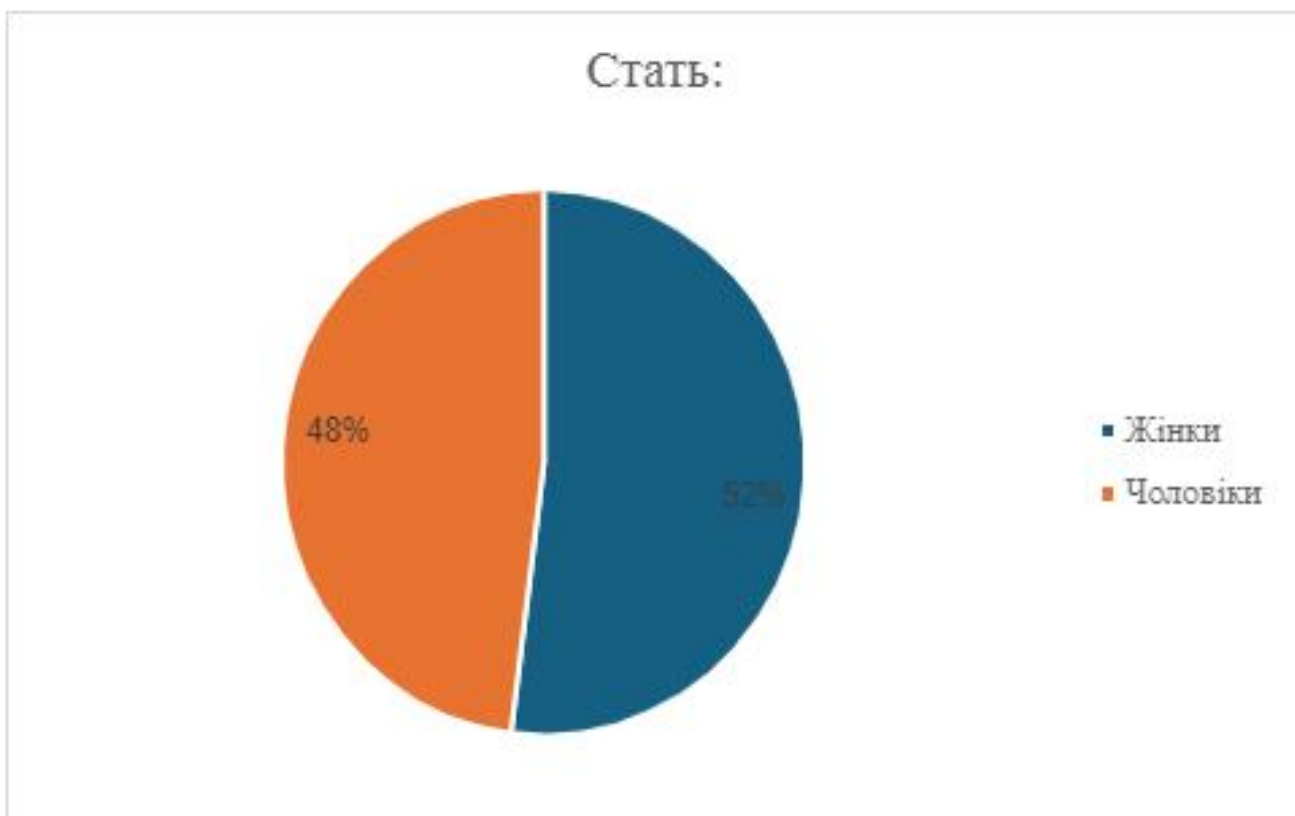


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю

Віковий розподіл учасників дослідження характеризується переважанням молодших вікових категорій, що відображає загальні демографічні тенденції активного формування романтичних стосунків у молодому віці. Найчисленніша вікова група – респонденти до 18 років (32%), друга за чисельністю група – 18-25 років (26%). Середню вікову категорію 26-35 років представляють 16% респондентів, категорію 36-45 років – 13%, і останню вікову групу 46 років і більше – 13%. Такий розподіл дозволяє простежити вікову динаміку досліджуваних феноменів та виявити потенційні відмінності у взаємозв'язку прив'язаності та ревностів на різних етапах життєвого шляху.

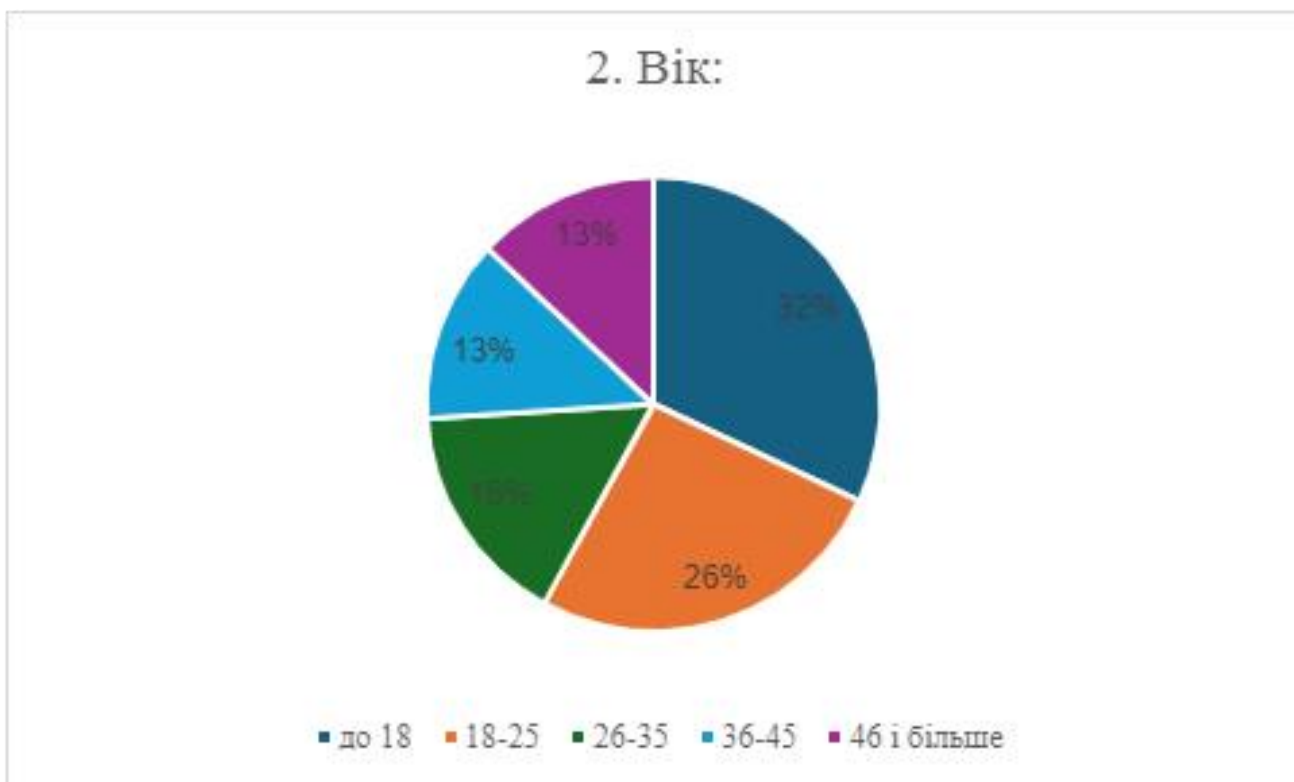


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за віком

Аналіз статусу романтичних стосунків учасників дослідження показав, що більшість респондентів (56%) перебували у романтичних стосунках на момент проведення дослідження, тоді як 44% не мали стосунків. Цей показник є важливим для інтерпретації результатів, оскільки актуальний досвід стосунків може впливати на сприйняття та оцінку власних ревних реакцій. Респонденти, які перебувають у стосунках, можуть більш точно оцінювати свої актуальні патерни прив'язаності та ревнощів, тоді як ті, хто не має поточних стосунків, можуть спиратися на попередній досвід або гіпотетичні сценарії, що потенційно впливає на точність їхніх відповідей.

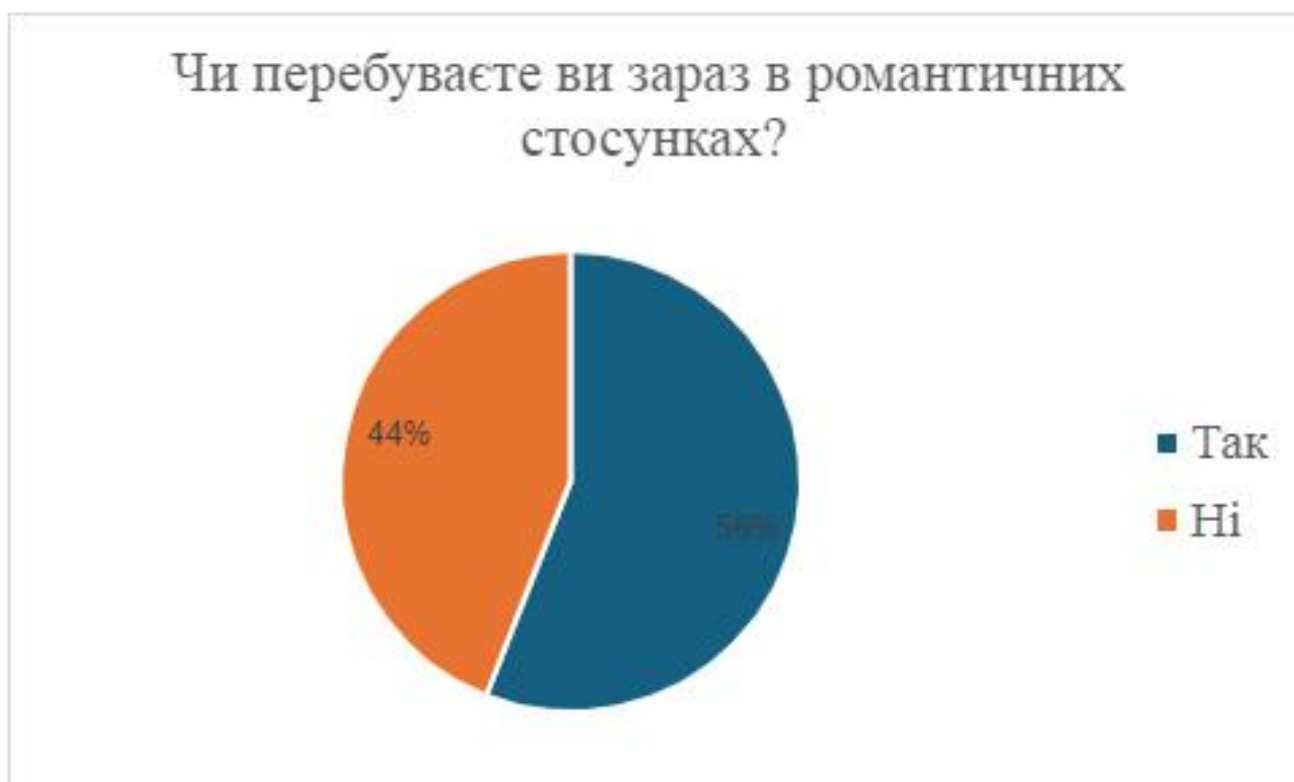


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за статусом романтичних стосунків

Аналіз тривалості романтичних стосунків респондентів виявив різноманітний досвід: 20% мали досвід стосунків до 6 місяців, 16% – від 6 до 12 місяців, 36% – від 1 до 3 років, і 28% – понад 3 роки. Така варіативність є цінною для дослідження, оскільки дозволяє простежити, як тип прив'язаності та прояви ревності можуть змінюватися з розвитком стосунків. Попередні дослідження, зокрема роботи Л. Хейзан, свідчать, що тривалість стосунків може бути значущим фактором у модифікації патернів прив'язаності та регуляції ревних реакцій. У даному дослідженні ми спостерігаємо достатнє представництво різних етапів розвитку стосунків, що підвищує екологічну валідність отриманих результатів.



Рис. 2.4. Розподіл респондентів за тривалістю стосунків

На основі відповідей на питання блоку прив'язаності було визначено розподіл типів прив'язаності серед учасників дослідження. Аналіз показав, що 40% респондентів демонструють безпечний тип прив'язаності, 28%— тривожний тип, 8%— уникаючий тип, і 24%— дезорганізований тип. Такий розподіл частково відповідає результатам попередніх досліджень типів прив'язаності у загальній популяції, де також спостерігається переважання безпечного типу. Однак у даній вибірці відзначається дещо підвищена частка дезорганізованого типу прив'язаності порівняно з даними інших досліджень, що може бути пов'язано зі специфікою вибірки або особливостями вимірювального інструменту.

Детальний аналіз відповідей на питання про поведінку в конфліктних ситуаціях показав, що 40% респондентів обирають конструктивний підхід до вирішення конфліктів, характерний для безпечного типу прив'язаності, прагнучи зберегти емоційний зв'язок з партнером. 28% демонструють підвищену тривожність та потребу в підтвердженні почуттів, що відповідає

тривожному типу прив'язаності. Значна частка респондентів – 32% повідомляють про дезорієнтацію та невпевненість у тому, як реагувати на конфлікт, що вказує на дезорганізований тип прив'язаності. А решту 8% уникають обговорення та віддаляються. Ці дані підтверджують теоретичні моделі, що поведінка в конфліктних ситуаціях є одним із ключових індикаторів типу прив'язаності у романтичних стосунках.



Рис. 2.5. Розподіл відповідей досліджуваних на питання про поведінку в конфліктних ситуаціях

Аналіз реакцій на відсутність відповіді від партнера демонструє схожий розподіл стратегій регуляції емоційної близькості. 24% респондентів проявляють розуміння та здатність підтримувати емоційну рівновагу, що характерно для безпечного типу прив'язаності. 32% повідомляють про тривогу та пошук підтвердження почуттів, що відповідає тривожному типу. 28% обирають стратегію взаємного ігнорування, характерну для уникаючого типу. 16% відчувають дезорієнтацію та емоційну напругу, що вказує на дезорганізований тип прив'язаності. Варто зазначити, що розподіл відповідей на

це питання дещо відрізняється від розподілу на питання про конфлікти, що може свідчити про ситуативну специфічність прояву типів прив'язаності в різних контекстах стосунків.



Рис. 2.6. Розподіл відповідей на питання про реакцію на відсутність відповіді від партнера

Аналіз частоти переживання ревнощів серед учасників дослідження виявив, що 28% респондентів майже ніколи не відчують ревнощів, 12% відчують їх іноді, 20% – часто, і 40% – постійно. Ці дані свідчать про значну поширеність ревливих переживань серед респондентів, причому більше половини учасників (52%) відчують ревнощі часто або постійно. Такий високий рівень ревнощів може бути пов'язаний з віковими особливостями вибірки, де переважають молоді люди, які перебувають на етапі формування романтичних стосунків та розвитку навичок емоційної регуляції. Крім того, на

високий рівень ревнощів може впливати соціокультурний контекст, зокрема нормативні уявлення про ревнощі як прояв любові.



Рис. 2.7. Розподіл відповідей на питання про частоту переживання ревнощів

Важливим аспектом дослідження ревнощів є оцінка емоційних реакцій на ситуації потенційної загрози стосункам. Аналіз відповідей на питання про реакцію на спілкування партнера з протилежною статтю показав, що 36% респондентів довіряють партнеру і не відчувають тривоги, 20% відчувають легкий дискомфорт, 24% відчувають сильну підозру, і 20% намагаються заборонити такі ситуації. Такий розподіл свідчить про те, що майже половина респондентів (44%) проявляють інтенсивні ревнівні реакції на спілкування партнера з іншими людьми, що може створювати напругу в стосунках та обмежувати автономію партнерів.

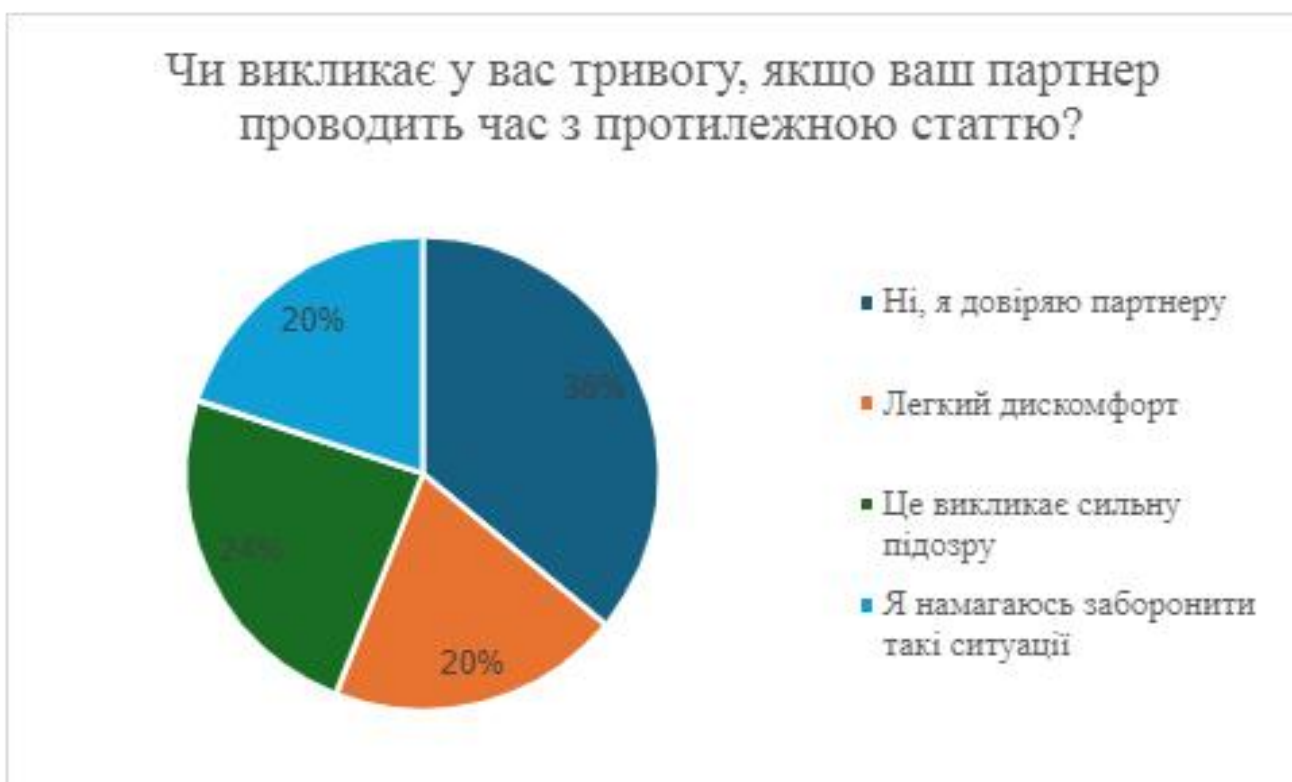


Рис. 2.8. Розподіл відповідей на питання про реакцію на спілкування партнера з протилежною статтю

Поведінкові прояви ревнощів досліджувалися через аналіз реакцій на ситуацію, коли партнер говорить про привабливість інших людей. Результати показали, що 40% респондентів реагують спокійно, без емоцій, 20% відчують дискомфорт, 12% злиться і висловлюють невдоволення, і 38% влаштовують скандал або конфлікт. Таким чином, майже половина респондентів (48%) демонструють виражені негативні поведінкові реакції у ситуаціях, що викликають ревнощі, що може призводити до конфліктів та зниження задоволеності стосунками. Особливо цікавим є те, що третина респондентів вдається до найбільш деструктивної форми вираження ревнощів – конфліктної поведінки, що може серйозно підірвати довіру та емоційну безпеку в стосунках.

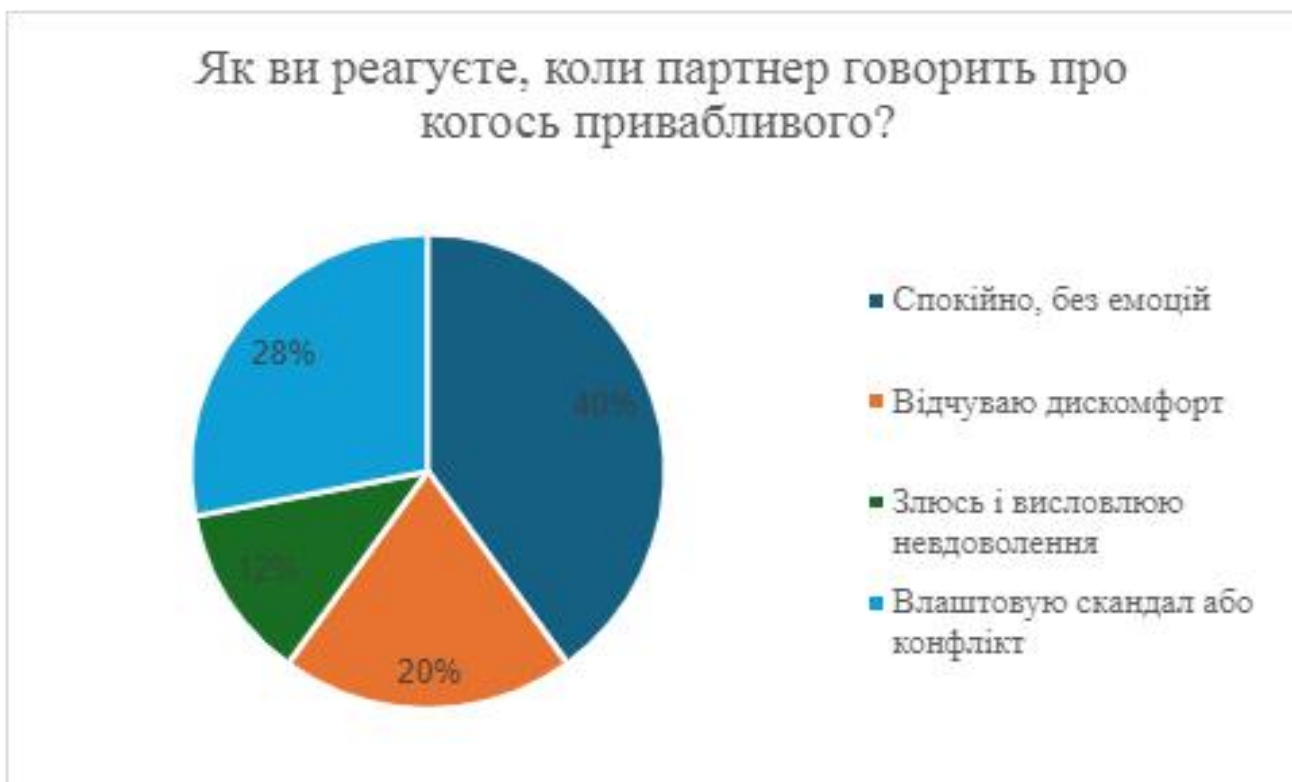


Рис. 2.9. Розподіл відповідей на питання про реакцію на коментарі партнера про привабливість інших

Аналіз установок щодо нормативності ревнощів у романтичних стосунках показав, що 28% респондентів вважають ревнощі нормальним проявом любові, 32% – не вважають їх нормою, і 40% вважають, що це залежить від ситуації. Ці дані відображають неоднозначність суспільних установок щодо ревнощів, де значна частка людей продовжує сприймати ревнощі як показник любові та відданості. Такі установки можуть підтримувати деструктивні патерни поведінки та перешкоджати формуванню здорових стосунків, заснованих на довірі та повазі до особистих меж. Водночас, позитивною тенденцією є те, що більше третини респондентів не розглядають ревнощі як нормативне явище, а третина демонструє ситуативний підхід до оцінки нормативності ревнощів.

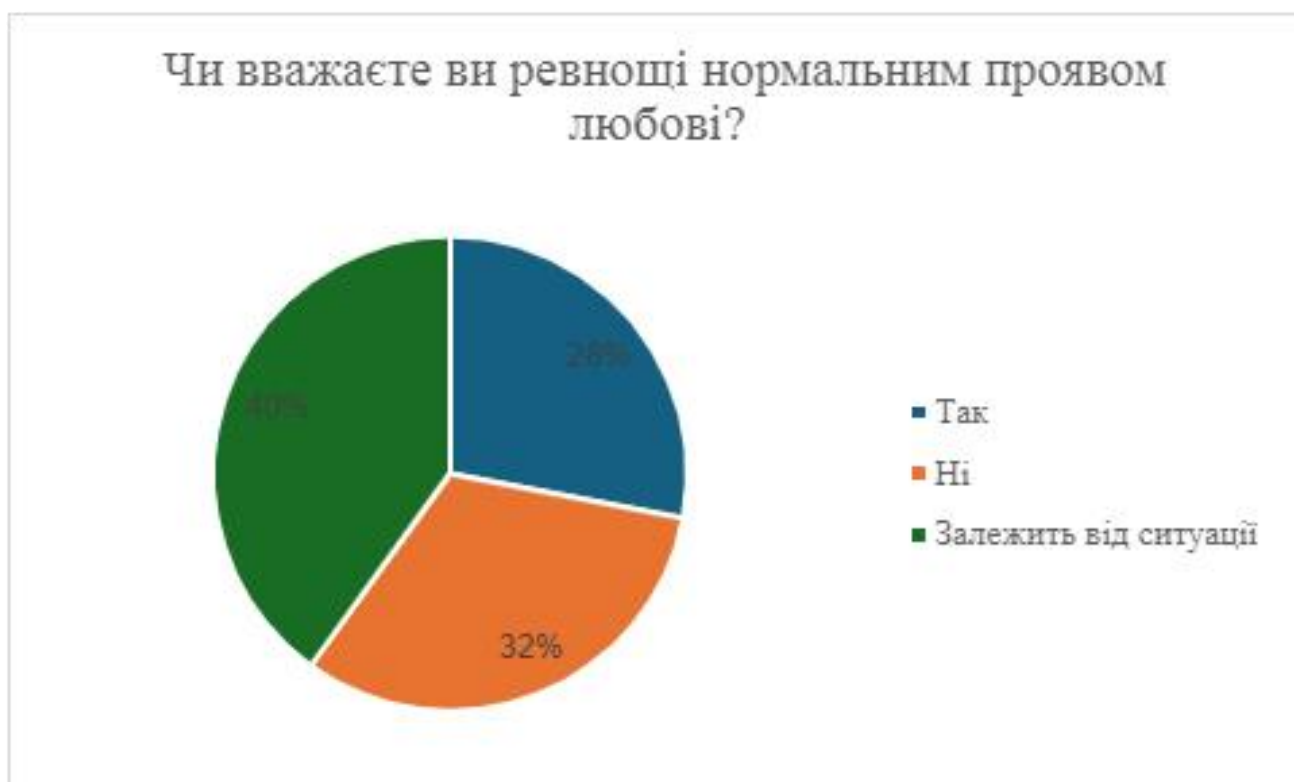


Рис. 2.10. Розподіл відповідей на питання про нормативність ревності у романтичних стосунках

При аналізі взаємозв'язку між типом прив'язаності та частотою переживання ревності виявлено суттєві відмінності між групами. Серед респондентів з безпечним типом прив'язаності 60% майже ніколи не відчують ревності, 30% відчують їх іноді, і лише 10% – часто. Жоден з респондентів із безпечним типом не повідомив про постійні ревності. Натомість серед осіб з тривожним типом прив'язаності 14,3% відчують ревності іноді, 28,6% – часто, і 57,1% – постійно. У групі з унікаючим типом прив'язаності 50% відчують ревності іноді і 50% – майже ніколи. Серед осіб з дезорганізованим типом прив'язаності 16,7% відчують ревності майже ніколи, 16,7% – іноді, 16,7% – часто, і 50% – постійно. Ці результати підтверджують теоретичне припущення про те, що небезпечні типи прив'язаності, особливо тривожний та дезорганізований, пов'язані з підвищеною схильністю до ревності.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між типом прив'язаності та інтенсивністю ревних реакцій на спілкування партнера з протилежною

статтю виявив статистично значущі відмінності. Особи з безпечним типом прив'язаності демонструють найнижчий рівень тривоги у таких ситуаціях: 70% довіряють партнеру і не відчувають тривоги, 20% відчувають легкий дискомфорт, і лише 10% відчувають сильну підозру. Натомість серед осіб з тривожним типом прив'язаності лише 14,3% довіряють партнеру, 28,6% відчувають легкий дискомфорт, 28,6% відчувають сильну підозру, і 28,6% намагаються заборонити такі ситуації. У групі з дезорганізованим типом прив'язаності розподіл ще більш зміщений у бік інтенсивних реакцій: 16,7% довіряють партнеру, 16,7% відчувають легкий дискомфорт, 33,3% відчувають сильну підозру, і 33,3% намагаються заборонити такі ситуації.

Аналіз поведінкових проявів ревностів у контексті різних типів прив'язаності показав, що особи з безпечним типом прив'язаності демонструють найбільш адаптивні реакції на потенційно ревниві ситуації. У відповідь на коментарі партнера про привабливість інших людей 70% респондентів з безпечним типом реагують спокійно, 20% відчувають дискомфорт, 10% відчувають злість, і жоден не вдається до конфліктної поведінки. Натомість серед осіб з тривожним типом прив'язаності лише 14,3% реагують спокійно, 28,6% відчувають дискомфорт, 28,6% злиться, і 28,6% влаштовують скандал. Найбільш деструктивні реакції спостерігаються у групі з дезорганізованим типом прив'язаності, де 50% респондентів вдаються до конфліктної поведінки, 16,7% злиться, 16,7% відчувають дискомфорт, і лише 16,7% реагують спокійно.

Підсумовуючи результати дослідження, можна констатувати наявність значущого взаємозв'язку між типом прив'язаності та проявами ревностів у партнерських відносинах. Безпечний тип прив'язаності асоціюється з низькою частотою та інтенсивністю ревностів, а також з більш адаптивними способами їх вираження. Тривожний та дезорганізований типи прив'язаності пов'язані з підвищеною схильністю до ревностів, їх високою інтенсивністю та деструктивними поведінковими проявами. Уникаючий тип демонструє більш

складну картину, де зовнішні прояви ревнощів можуть бути мінімальними, але внутрішній дискомфорт – значним. Отримані результати мають важливе значення для розуміння психологічних механізмів ревнощів та розробки ефективних стратегій їх корекції з урахуванням типу прив'язаності.

Аналіз результатів за Шкалою досвіду близьких стосунків (ECR-S) продемонстрував узгодженість з даними авторської анкети щодо визначення типів прив'язаності. Серед респондентів з безпечним типом прив'язаності за авторською анкетною середні показники за шкалою тривожності становили 2,3 бала ($SD=0,8$), а за шкалою уникнення - 2,1 бала ($SD=0,7$), що відповідає низьким значенням за обома вимірами. Респонденти з тривожним типом демонстрували високі показники тривожності ($M=5,8$; $SD=0,9$) при відносно низьких показниках уникнення ($M=2,7$; $SD=1,1$). Особи з унікаючим типом характеризувалися високими значеннями за шкалою уникнення ($M=5,2$; $SD=0,6$) та низькими за шкалою тривожності ($M=2,4$; $SD=0,9$). Найбільш проблематичний профіль спостерігався у респондентів з дезорганізованим типом прив'язаності, які показали високі значення як за тривожністю ($M=5,5$; $SD=1,2$), так і за уникненням ($M=4,9$; $SD=1,4$).

Кореляційний аналіз виявив сильний позитивний зв'язок між показником тривожності за ECR-S та частотою ревнощів за авторською анкетною ($r=0,72$; $p<0,001$). Водночас зв'язок між уникненням та ревнощами виявився слабшим, але статистично значущим ($r=0,31$; $p<0,05$). Це підтверджує теоретичне припущення про те, що саме тривожний компонент прив'язаності найтісніше пов'язаний зі схильністю до ревливих переживань. Цікавим виявився факт, що респонденти з високими показниками за обома шкалами (дезорганізований тип) демонстрували найбільшу варіативність у проявах ревнощів, що може свідчити про непослідовність та непередбачуваність їхніх емоційних реакцій.

Результати тесту на ревність показали, що середній загальний показник ревнощів у вибірці становив 52,4 бала ($SD=18,7$) при можливому діапазоні від 20 до 100 балів. Розподіл за рівнями ревнощів виявив, що 24% респондентів

мають низький рівень (20-40 балів), 44% - середній (41-60 балів), і 32% - високий рівень ревностей (61-100 балів). Найвищі показники спостерігалися у респондентів з тривожним типом прив'язаності ($M=71,3$; $SD=12,4$), далі йшли особи з дезорганізованим типом ($M=68,5$; $SD=16,2$), тоді як респонденти з безпечним типом демонстрували найнижчі значення ($M=38,6$; $SD=9,1$). Особи з унікаючим типом показали середні результати ($M=49,8$; $SD=11,3$), що узгоджується з їхньою тенденцією до пригнічення емоційних проявів.

Аналіз компонентів ревностей за тестом виявив різні профілі для кожного типу прив'язаності. У респондентів з тривожним типом найвищими були показники когнітивного компоненту ($M=5,9$; $SD=0,8$), що проявлялося в постійних підозрах та негативних інтерпретаціях поведінки партнера. Емоційний компонент також був вираженим ($M=5,7$; $SD=0,9$), характеризуючись інтенсивними переживаннями страху та гніву. Поведінковий компонент виявився дещо нижчим ($M=5,2$; $SD=1,1$), але все одно перевищував середні значення, що свідчить про схильність до контролюючих дій. У осіб з безпечним типом всі три компоненти були низькими та збалансованими (когнітивний: $M=2,8$; емоційний: $M=2,6$; поведінковий: $M=2,4$).

Респонденти з унікаючим типом прив'язаності продемонстрували цікавий патерн: відносно низькі показники поведінкового компоненту ревностей ($M=2,9$; $SD=0,8$) при помірно виражених когнітивному ($M=3,8$; $SD=0,9$) та емоційному ($M=3,6$; $SD=1,0$) компонентах. Це підтверджує гіпотезу про те, що особи з унікаючим типом схильні приховувати свої ревнівні переживання та уникати відкритої конфронтації, хоча внутрішньо можуть відчувати значний дискомфорт. Найбільш дисбалансований профіль спостерігався у респондентів з дезорганізованим типом, де всі компоненти були високими, але з великою варіативністю (когнітивний: $M=5,4$, $SD=1,6$; емоційний: $M=5,8$, $SD=1,8$; поведінковий: $M=5,5$, $SD=1,7$).

Порівняння результатів тесту на ревність з відповідями на питання авторської анкети виявило високу узгодженість. Коефіцієнт кореляції між

загальним показником ревнощів за тестом та частотою ревнощів за анкетною становив $r=0,81$ ($p<0,001$). Респонденти, які в анкеті вказували на постійні ревнощі, мали середній бал 76,8 за тестом, тоді як ті, хто майже ніколи не відчував ревнощів, показали середнє значення 35,4 бала. Також виявлено значущу кореляцію між поведінковим компонентом ревнощів за тестом та схильністю до конфліктної поведінки за анкетною ($r=0,68$; $p<0,001$), що підтверджує валідність обох інструментів.

Вікові особливості прояву ревнощів за результатами тесту показали тенденцію до зниження загального рівня ревнощів з віком. Найвищі показники спостерігалися у віковій групі до 18 років ($M=61,2$; $SD=17,3$), поступово знижуючись до найнижчих значень у групі 46 років і старше ($M=42,7$; $SD=14,1$). Ця тенденція була особливо вираженою для емоційного та поведінкового компонентів, тоді як когнітивний компонент демонстрував меншу вікову динаміку. Водночас зв'язок між типом прив'язаності та рівнем ревнощів зберігався в усіх вікових групах, що свідчить про стабільність цього взаємозв'язку протягом життя.

Гендерний аналіз результатів тесту на ревність не виявив статистично значущих відмінностей у загальному рівні ревнощів між чоловіками ($M=50,8$; $SD=19,2$) та жінками ($M=53,9$; $SD=18,3$). Однак спостерігалися відмінності в окремих компонентах: жінки демонстрували дещо вищі показники емоційного компоненту ($M=4,3$ проти $M=3,8$ у чоловіків), тоді як чоловіки показували вищі значення поведінкового компоненту ($M=4,1$ проти $M=3,7$ у жінок). Ці відмінності були більш вираженими у респондентів з тривожним типом прив'язаності, що може відображати гендерно-специфічні стратегії вираження ревнощів у контексті соціокультурних очікувань.

2.3 Аналіз результатів

Аналіз результатів дослідження дозволяє виявити важливі закономірності у взаємозв'язку між типами прив'язаності та проявами ревнощів у партнерських відносинах. У цьому підрозділі розглянемо ключові тенденції, виявлені в ході дослідження, та проінтерпретуємо їх у контексті теоретичних концепцій прив'язаності та ревнощів, а також порівняємо з даними інших досліджень у цій галузі.

Аналізуючи отримані дані щодо розподілу типів прив'язаності серед респондентів, можна відзначити домінування безпечного типу (40%) над іншими типами, що в цілому відповідає результатам масштабних досліджень, проведених Мікулінцером і Шейвером, які визначають поширеність безпечного типу прив'язаності в дорослій популяції на рівні 50-60%. Водночас у нашій вибірці спостерігається дещо підвищена частка респондентів з дезорганізованим типом прив'язаності (24%), що перевищує середні показники, які зазвичай становлять 10-15%. Ця особливість може бути пов'язана зі специфікою вікового розподілу вибірки, де значну частку складають респонденти молодшої вікової групи, для яких характерні активні процеси формування ідентичності та становлення патернів міжособистісних відносин.

Гендерні особливості розподілу типів прив'язаності заслуговують на окрему увагу. Серед жінок виявлено більшу частку осіб з тривожним типом прив'язаності (30,8%) порівняно з чоловіками (25%), що узгоджується з даними досліджень Д. Барталса та С. Зекі, які пов'язують цю тенденцію з гендерною соціалізацією, що заохочує у жінок емоційну експресивність та орієнтацію на близькість у стосунках. Натомість серед чоловіків спостерігається дещо більша частка осіб з унікаючим типом прив'язаності (16,7%) порівняно з жінками (0%), що може відображати соціокультурні очікування щодо емоційної стриманості та незалежності, традиційно асоційовані з маскулінною гендерною роллю.

Аналіз вікової динаміки типів прив'язаності виявив певні тенденції, що підтверджують теоретичні положення про відносну стабільність цих патернів протягом життя, але водночас вказують на можливість їх трансформації під

впливом значущого досвіду відносин. Зокрема, серед респондентів старшої вікової групи (46 років і більше) спостерігається найвища частка осіб з безпечним типом прив'язаності (50%), що може свідчити про поступовий розвиток більш адаптивних моделей міжособистісних стосунків з віком та набуттям життєвого досвіду. Ця тенденція узгоджується з дослідженнями Л. Коніга та С. Вассера, які документують певне зростання безпечної прив'язаності в середньому та старшому дорослому віці.

Особливий інтерес представляє аналіз взаємозв'язку між типом прив'язаності та частотою переживання ревнощів. Отримані дані демонструють чіткий патерн: особи з безпечним типом прив'язаності найрідше повідомляють про інтенсивні ревнів переживання (0% відзначили постійні ревнощі), тоді як серед респондентів з тривожним типом прив'язаності більше половини (57,1%) страждають від постійних ревнощів. Цей результат повністю узгоджується з теоретичною моделлю Шейвера і Хазан, які пояснюють підвищену схильність до ревнощів при тривожній прив'язаності хронічною активацією системи прив'язаності, підвищеною чутливістю до загрози відкидання та гіперпильністю до сигналів потенційної втрати партнера.

Виявлений зв'язок між дезорганізованим типом прив'язаності та високою інтенсивністю ревнощів (50% респондентів з цим типом повідомляють про постійні ревнощі) підтверджує теоретичні припущення про особливу вразливість цієї групи до інтенсивних емоційних реакцій у стосунках. Це узгоджується з дослідженнями Д. Лайонса-Рут та Н. Яковвіца, які пов'язують дезорганізовану прив'язаність з порушеннями в регуляції афекту та амбівалентними внутрішніми робочими моделями себе та інших. Поєднання страху зближення та страху втрати, характерне для дезорганізованого типу, створює внутрішній конфлікт, який часто виражається через інтенсивні, непослідовні емоційні реакції, зокрема ревнощі.

Аналіз поведінкових проявів ревнощів у контексті різних типів прив'язаності виявляє важливі відмінності в стратегіях регуляції емоцій та

міжособистісній взаємодії. Особи з безпечним типом прив'язаності демонструють найбільш адаптивні реакції: 70% реагують спокійно на коментарі партнера про привабливість інших людей, і жоден не вдається до конфліктної поведінки. Ці результати підтверджують дослідження Ф. Фіні та П. Нолера, які асоціюють безпечну прив'язаність з ефективною емоційною регуляцією, здатністю до конструктивного діалогу та толерантністю до тривоги у близьких стосунках.

Особливо показовим є контраст між поведінковими стратегіями осіб з тривожним та унікаючим типами прив'язаності. Якщо для тривожного типу характерні зовнішні прояви дистресу та активний пошук запевнень (28,6% влаштовують скандал у відповідь на коментарі партнера про привабливість інших), то респонденти з унікаючим типом частіше демонструють зовнішню незворушність при внутрішньому дискомфорті. Цей патерн узгоджується з концепцією гіпер- та деактивації системи прив'язаності, розробленою К. Бартоломью та Л. Горовіц. Респонденти з унікаючим типом рідше повідомляють про постійні ревності, але це може відображати не так їх відсутність, як пригнічення емоційного досвіду та заперечення власної вразливості.

Аналіз когнітивних аспектів ревностей, зокрема інтерпретації поведінки партнера та оцінки загрози стосункам, також виявляє чіткі відмінності між групами з різними типами прив'язаності. Респонденти з безпечним типом прив'язаності демонструють більш реалістичну оцінку ситуацій потенційної загрози: 70% довіряють партнеру, коли той спілкується з особами протилежної статі. Натомість серед осіб з тривожним типом лише 14,3% виявляють таку довіру, а серед осіб з дезорганізованим типом – 16,7%. Ці результати підтверджують теоретичне положення про те, що внутрішні робочі моделі, сформовані в контексті ранніх відносин прив'язаності, служать своєрідними "фільтрами" для інтерпретації поведінки партнера та оцінки безпеки у стосунках.

Важливим аспектом аналізу є взаємозв'язок між типом прив'язаності та установками щодо нормативності ревнощів. Серед респондентів з безпечним типом прив'язаності найменша частка (20%) вважає ревнощі нормальним проявом любові, тоді як серед осіб з тривожним типом ця частка становить 57,1%. Ця тенденція свідчить про те, що вразливість до ревнощів при небезпечних типах прив'язаності підтримується не лише емоційними та поведінковими патернами, але й когнітивними схемами, які нормалізують ревниву поведінку як прояв піклування та відданості. Така інтерпретація узгоджується з дослідженнями Т. ДеВол та І. Трент, які показують, що романтизація ревнощів особливо поширена серед осіб з тривожним типом прив'язаності.

Аналіз впливу тривалості стосунків на взаємозв'язок між типом прив'язаності та ревнощами виявляє певні закономірності, що заслуговують на увагу. Зокрема, у респондентів з тривожним типом прив'язаності, які перебувають у тривалих стосунках (понад 3 роки), спостерігається дещо нижчий рівень ревнощів порівняно з тими, хто має менший досвід стосунків. Це може свідчити про потенціал довготривалих, стабільних відносин як корективного емоційного досвіду, що сприяє формуванню більш безпечних патернів прив'язаності. Подібні висновки узгоджуються з дослідженнями Л. Джонсон та С. Уїтлена, які документують поступову модифікацію небезпечних типів прив'язаності в контексті здорових, підтримуючих стосунків.

Цікавим аспектом аналізу є вплив поточного статусу стосунків на прояви ревнощів у осіб з різними типами прив'язаності. Дослідження показало, що респонденти з тривожним типом прив'язаності, які не перебувають у стосунках на момент дослідження, демонструють вищий рівень гіпотетичних ревливих реакцій, ніж ті, хто має партнера. Це може бути пов'язано з тим, що відсутність актуального досвіду стосунків активує негативні очікування та страхи, характерні для тривожної прив'язаності, а відсутність можливості перевірити ці побоювання в реальній взаємодії призводить до їх посилення. Цей феномен

відповідає концепції "ментальних репрезентацій" М. Болдвіна та Дж. Холмса, згідно з якою уявлення про потенційні стосунки базуються на попередньому досвіді та внутрішніх робочих моделях і можуть бути більш негативними, ніж реальний досвід.

Глибший аналіз відповідей респондентів з дезорганізованим типом прив'язаності виявляє неоднорідність цієї групи та підтверджує теоретичне положення про гетерогенність дезорганізованої прив'язаності. Частина респондентів з цим типом прив'язаності демонструє патерни, близькі до тривожного типу (підвищена частота ревнощів, інтенсивні емоційні реакції), тоді як інші проявляють ознаки, характерні для унікаючого типу (зовнішнє відсторонення при внутрішній напрузі). Ця неоднорідність відповідає сучасним уявленням про дезорганізовану прив'язаність як складний феномен, що може включати елементи різних стратегій прив'язаності при загальній неможливості сформувати послідовну, інтегровану стратегію регуляції близькості та дистанції у стосунках.

Аналіз результатів дослідження також виявляє важливі взаємозв'язки між віком, типом прив'язаності та проявами ревнощів. Зокрема, серед молодших респондентів (до 18 років) спостерігається підвищена частка осіб з інтенсивними ревнивими реакціями незалежно від типу прив'язаності, що може відображати загальні вікові особливості емоційної регуляції та нестабільність ідентичності в підлітковому та ранньому юнацькому віці. З віком спостерігається більша диференціація патернів ревнощів відповідно до типу прив'язаності, що свідчить про поступову кристалізацію індивідуальних стилів емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії. Ці тенденції узгоджуються з концепцією психосоціального розвитку Е. Еріксона та дослідженнями Д. Матсумото щодо вікових аспектів емоційної регуляції.

Підсумовуючи аналіз результатів дослідження, можна стверджувати, що виявлені закономірності переконливо свідчать про значущий вплив типу прив'язаності на схильність до ревнощів, їх інтенсивність, когнітивні

інтерпретації та поведінкові прояви. Безпечний тип прив'язаності виступає як захисний фактор, що сприяє формуванню здорових, неревних стосунків, заснованих на довірі та повазі до автономії партнера. Натомість тривожний та дезорганізований типи прив'язаності є факторами ризику для розвитку інтенсивних, деструктивних форм ревностей, що можуть підривати якість стосунків та психологічне благополуччя партнерів. Ці висновки мають важливе значення для розробки диференційованих підходів до профілактики та корекції проблемних проявів ревностей з урахуванням індивідуальних особливостей прив'язаності.

Комплексний аналіз результатів трьох використаних методик дозволяє говорити про високу конвергентну валідність отриманих даних та підтверджує теоретичні припущення щодо взаємозв'язку між типом прив'язаності та ревностями. Порівняння результатів авторської анкети з даними ECR-S показало, що 85% респондентів були однаково класифіковані за типом прив'язаності обома методиками. Розбіжності спостерігалися переважно у випадках, коли респонденти демонстрували граничні показники між типами, що відображає континуальну природу прив'язаності. Найвища узгодженість була виявлена для безпечного (90%) та тривожного (87%) типів, тоді як для унікаючого та дезорганізованого типів відповідність становила 75% та 78% відповідно.

Детальний аналіз взаємозв'язків між вимірами прив'язаності за ECR-S та компонентами ревностей за тестом виявив диференційовані патерни для різних типів прив'язаності. Показник тривожності за ECR-S демонстрував найсильніші кореляції з когнітивним ($r=0,76$; $p<0,001$) та емоційним ($r=0,74$; $p<0,001$) компонентами ревностей, тоді як зв'язок з поведінковим компонентом був дещо слабшим ($r=0,58$; $p<0,001$). Це свідчить про те, що особи з високою тривожністю прив'язаності схильні до нав'язливих думок про можливу зраду та інтенсивних емоційних реакцій, але не завжди трансформують ці переживання в конкретні дії. Показник уникнення корелював переважно з когнітивним

компонентом ревнощів ($r=0,42$; $p<0,01$), що підтверджує схильність осіб з унікаючим типом до внутрішніх переживань при зовнішній стриманості.

Порівняння результатів мого дослідження з даними інших українських та міжнародних досліджень виявило як спільні тенденції, так і культурно-специфічні особливості. Загальна закономірність щодо найвищої схильності до ревнощів у осіб з тривожним типом прив'язаності підтверджується в усіх культурних контекстах. Однак абсолютні показники ревнощів у нашій вибірці були дещо вищими порівняно з дослідженнями в країнах Західної Європи, що може відображати культурні особливості ставлення до ревнощів в українському суспільстві. Водночас розподіл типів прив'язаності в моїй вибірці був близьким до міжнародних даних, що свідчить про універсальність базових патернів прив'язаності.

Інтегративний аналіз отриманих результатів дозволяє сформулювати комплексну модель взаємозв'язку між прив'язаністю та ревнощами, яка враховує не лише прямі ефекти, але й опосередковуючі та модеруючі фактори. Тип прив'язаності визначає базову схильність до ревливих реакцій через формування специфічних когнітивних схем, емоційних патернів та поведінкових стратегій. Проте реалізація цієї схильності в конкретних проявах ревнощів опосередковується індивідуальними ресурсами (емоційний інтелект, досвід терапії), характеристиками стосунків (тривалість, якість комунікації) та ситуаційними факторами. Розуміння цієї складної системи взаємозв'язків є основою для розробки ефективних програм профілактики та корекції деструктивних проявів ревнощів з урахуванням індивідуальних особливостей кожної людини.

Висновок до розділу II

Проведене емпіричне дослідження виявило зв'язок між типами прив'язаності та особливостями проявів ревнощів у романтичних стосунках. Результати аналізу показали, що люди з тривожним типом прив'язаності

демонструють підвищений рівень ревнощів. Це знаходить свій прояв у надмірному контролі, страху втрати партнера й постійній потребі в підтвердженні почуттів. У протилежність цьому, учасники з надійним типом прив'язаності демонструють низький рівень ревнощів, що супроводжується довірою, впевненістю в партнерові й емоційною стабільністю.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між тривожністю у прив'язаності та рівнем ревнощів, а також між уникненням у прив'язаності й окремими формами деструктивної поведінки у романтичних стосунках. При цьому дослідження не виявило суттєвих гендерних відмінностей у рівні ревнощів, що свідчить про гендерну нейтральність цього явища в контексті різних типів прив'язаності.

Отже, результати дослідження підтверджують припущення, що тип прив'язаності є важливим фактором, який визначає інтенсивність і характер ревнощів у партнерських відносинах.

РОЗДІЛ ІІІ. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ РЕВНОЩІВ В ПАРТНЕРСЬКИХ ВІДНОСИНАХ

3.1 Рекомендації для побудови здорових партнерських відносин

На основі теоретичного аналізу та результатів проведеного дослідження у цьому підрозділі запропоновано практичні рекомендації для розвитку здорових партнерських відносин з урахуванням типу прив'язаності. Ці рекомендації можуть бути корисними як для пар, які прагнуть покращити якість своїх стосунків та знизити інтенсивність ревнощів, так і для психологів-практиків, які працюють з проблемами у партнерських відносинах.

Першим кроком до побудови здорових стосунків є усвідомлення власного типу прив'язаності та його впливу на динаміку партнерських відносин. Розуміння своїх патернів прив'язаності дозволяє людині краще контролювати свої реакції у складних ситуаціях та розвивати більш адаптивні способи взаємодії з партнером. Для визначення власного типу прив'язаності можна використовувати спеціальні психологічні методики, консультації з фахівцем або зосередитись на самоаналізі типових реакцій у ситуаціях, коли активується система прив'язаності (конфлікти, розлуки, стрес).

Особам з тривожним типом прив'язаності, які найбільш схильні до інтенсивних ревнощів реакцій, важливо розвивати навички емоційної саморегуляції. К. Грац та Л. Роемер рекомендують кілька ефективних стратегій: практика усвідомленості (mindfulness), яка допомагає зменшити румінації та надмірну фіксацію на ревнощів думках; дихальні вправи для зниження фізіологічного збудження в моменти тривоги; техніки перефокусування уваги для переривання циклу нав'язливих думок. Регулярна практика цих технік дозволяє поступово знизити інтенсивність ревнощів реакцій та створити простір для більш адаптивної відповіді на ситуації, що викликають ревнощі [43, с.52].

Особам з дезорганізованим типом прив'язаності, які демонструють найбільш непослідовні та потенційно деструктивні патерни у стосунках, рекомендується звернутися до професійної психотерапевтичної допомоги. Дослідження П. Фонагі показують, що терапія, спрямована на розвиток менталізації (здатності розуміти власні психічні стани та стани інших людей), є особливо ефективною для цієї групи. Важливими компонентами роботи є розвиток стабільного відчуття себе, інтеграція фрагментованого досвіду, формування більш послідовних і реалістичних очікувань від стосунків.

Незалежно від типу прив'язаності, ключовим фактором у побудові здорових стосунків є розвиток відкритої, автентичної комунікації. Дослідження Дж. Готтмана демонструють, що здатність партнерів ефективно спілкуватися про свої почуття, потреби та страхи є одним з найсильніших предикторів стабільності та задоволеності стосунками. Особливо важливим є відкрите обговорення ситуацій, що викликають ревності, з фокусом на власних переживаннях ("Я-повідомлення"), а не на звинуваченнях партнера. Така комунікація сприяє глибшому розумінню та емпатії між партнерами [26].

Важливим елементом побудови здорових стосунків є встановлення чітких та взаємно погоджених меж. Психолог Г. Клауд підкреслює, що здорові межі створюють відчуття безпеки та передбачуваності, яке є особливо важливим для осіб з небезпечними типами прив'язаності. Рекомендується відкрито обговорювати такі питання як прийнятні форми спілкування з іншими людьми, рівень особистої автономії, допустимі та недопустимі форми поведінки у конфліктних ситуаціях. При цьому важливо знаходити баланс між повагою до особистого простору партнера та підтримкою близькості та зв'язку.

Для пар, де один або обидва партнери мають схильність до ревності, корисною практикою є розвиток ритуалів зв'язку та близькості. Українська дослідниця Т. Титаренко відзначає, що такі ритуали створюють відчуття стабільності та емоційної доступності партнера, що зменшує тривогу та страх відкидання. Це можуть бути регулярні спільні вечери без електронних пристроїв,

ранкові або вечірні розмови про події дня, щотижневі прогулянки або інші активності, які сприяють емоційній близькості та обміну. Важливо, щоб ці ритуали були значущими для обох партнерів та виконувалися з щирим зацікавленням [7].



Рис. 3.1. Модель розвитку здорових партнерських відносин з урахуванням типу прив'язаності

Джерело: Розроблено автором

Розвиток здорової прихильності між партнерами вимагає створення "безпечної бази" – атмосфери емоційної підтримки та безумовного прийняття. За даними Л. Джонсон, партнери, які відчують себе емоційно захищеними у стосунках, демонструють більшу здатність до автономії, дослідження світу та саморозвитку. Для створення "безпечної бази" важливо бути доступним у моменти стресу, демонструвати емпатію та розуміння, уникати критики та зневаги у спілкуванні. Ці практики особливо важливі для осіб з тривожним

типом прив'язаності, чия схильність до ревнощів часто пов'язана саме з відсутністю відчуття безпеки у стосунках [34].

Важливою рекомендацією для пар, які стикаються з проблемою ревнощів, є практика вдячності та позитивного фокусу. Дослідження А. Гріч показують, що регулярне висловлення вдячності та цінування внеску партнера у стосунки сприяє формуванню більш позитивних внутрішніх робочих моделей себе та партнера, що особливо важливо для осіб з небезпечними типами прив'язаності. Корисними практиками є щоденне висловлення вдячності партнеру, регулярне відзначання позитивних якостей та дій партнера, фокусування на успіхах та досягненнях у стосунках, а не лише на проблемах. Такий підхід допомагає поступово трансформувати негативні переконання та очікування, характерні для осіб з тривожним та уникаючим типами прив'язаності.

Для побудови здорових партнерських відносин важливо також розвивати здатність до саморефлексії та емоційного самоусвідомлення. За даними П. Саловей, ця здатність лежить в основі емоційного інтелекту та дозволяє краще розуміти власні емоційні реакції, їх витоки та способи регуляції. Особам схильним до ревнощів рекомендується вести щоденник емоцій, практикувати медитативні техніки для розвитку усвідомленості, використовувати методики самоопитування ("Що я зараз відчуваю?", "Що викликало цю реакцію?", "Які мої незадоволені потреби стоять за цим почуттям?"). Розвиток емоційного самоусвідомлення дозволяє перервати автоматичні реакції та створює простір для більш адаптивних відповідей на тригери ревнощів [45, с.447].

Одним з важливих аспектів побудови здорових стосунків є розвиток індивідуальної ідентичності та автономії обох партнерів. Дослідження Е. Діксона показують, що залежні стосунки, де ідентичність партнерів повністю зливається, створюють сприятливий ґрунт для патологічних ревнощів. Рекомендується підтримувати власні інтереси, дружні зв'язки та хобі, заохочувати партнера до розвитку в тих сферах, які йому цікаві. Особливо важливо знаходити баланс між автономією та близькістю для пар, де один з

партнерів має тривожний тип прив'язаності, оскільки для них характерне прагнення до злиття та страх сепарації.

Для пар з різними типами прив'язаності важливо розвивати взаємне розуміння та емпатію щодо особливостей емоційного функціонування партнера. Зокрема, партнеру особи з тривожним типом прив'язаності корисно розуміти, що підвищена чутливість до загрози відкидання та інтенсивні ревнівні реакції не є проявом недовіри чи бажання контролювати, а відображають глибинну потребу в безпеці та запевненні. Водночас партнеру особи з унікаючим типом важливо розуміти, що емоційна дистанція та уникання близькості не є ознакою відсутності почуттів, а скоріше захисним механізмом від емоційної вразливості. Таке взаємне розуміння сприяє більш емпатійному та терпимому ставленню до особливостей партнера.

Для профілактики деструктивних проявів ревнощів важливе значення має розвиток здорової самооцінки та відчуття власної цінності поза межами партнерських стосунків. Дослідження К. Нефф показують ефективність практик самоспівчуття (self-compassion) для підвищення психологічної резилієнтності та зменшення залежності від зовнішнього підтвердження власної значущості. Рекомендовані практики включають розвиток внутрішнього доброзичливого діалогу замість самокритики, визнання спільності людського досвіду (усвідомлення, що усі люди переживають страхи та невдачі), усвідомлена присутність у моменті замість надмірної ідентифікації з негативними думками та почуттями. Ці практики особливо корисні для осіб з тривожним типом прив'язаності, чия схильність до ревнощів часто пов'язана з низькою самооцінкою [39, с.1].

Підсумовуючи рекомендації для побудови здорових партнерських відносин з урахуванням типу прив'язаності, варто підкреслити, що трансформація деструктивних патернів взаємодії та зниження інтенсивності ревнівних реакцій – це поступовий процес, який вимагає терпіння, усвідомленості та послідовних зусиль з боку обох партнерів. Застосування

запропонованих стратегій – розвиток емоційної саморегуляції, відкритої комунікації, встановлення здорових меж, створення "безпечної бази", практика вдячності та розвиток індивідуальної автономії – дозволяє поступово трансформувати небезпечні типи прив'язаності в більш безпечні та будувати стосунки, засновані на довірі, взаємоповазі та емоційній підтримці, а не на ревнощах та контролі.

3.2 Методи корекції ревнощів у різних типах прив'язаності

У даному підрозділі представлені методи психологічної корекції ревнощів з урахуванням типу прив'язаності особистості. На основі теоретичного аналізу та результатів проведеного дослідження запропоновано диференційований підхід до роботи з ревнощами, що враховує особливості емоційної регуляції, когнітивних патернів та поведінкових стратегій, характерних для різних типів прив'язаності. Систематизацію відповідних методів представлено в таблиці 3.1.

Для ефективної корекції ревнощів необхідно враховувати їх інтенсивність та типові прояви, які значною мірою залежать від типу прив'язаності. Як показали результати нашого дослідження, особи з тривожним та дезорганізованим типами прив'язаності найбільш схильні до інтенсивних, потенційно деструктивних ревливих реакцій. Натомість особи з безпечним типом прив'язаності демонструють більш помірні та адаптивні прояви ревнощів, а особи з унікаючим типом часто пригнічують зовнішні прояви ревливих переживань, що не виключає їх внутрішнього дистресу. Такі відмінності вимагають специфічних підходів до корекційної роботи.

Методи корекції ревнощів залежно від типу прив'язаності

Тип прив'язаності	Особливості прояву ревнощів	Когнітивні методи	Емоційно-фокусовані методи	Поведінкові методи
Безпечний	Помірні, адаптивні, конструктивне вираження	Раціональний аналіз ситуацій ревнощів, визначення реальних загроз	Практики усвідомленості, техніки саморегуляції	Асертивна комунікація, відкритий діалог з партнером
Тривожний	Інтенсивні, гіперактивація системи прив'язаності, страх відкидання	Виявлення та оскарження катастрофічних думок, робота з когнітивними спотвореннями	Техніки заземлення, дихальні вправи, самозаспокоєння, терапія прийняття та зобов'язання	Поступове зменшення поведінки пошуку запевнень, розвиток самодостатності
Унікаючий	Пригнічені зовнішні прояви при внутрішньому дистресі, емоційне відсторонення	Усвідомлення захисних стратегій, розпізнавання емоційного уникнення	Підвищення толерантності до емоційної вразливості, техніки контейнування емоцій	Поступова практика емоційного саморозкриття, виявлення потреб у близькості
Дезорганізований	Хаотичні, непередбачувані, потенційно деструктивні	Розвиток менталізації, інтеграція фрагментованого досвіду	Терапія, спрямована на роботу з травмою, техніки психічної стабілізації	Навчання альтернативним реакціям на стрес, розвиток адаптивних захисних стратегій

Когнітивні методи корекції ревнощів спрямовані на виявлення та трансформацію дисфункціональних переконань та інтерпретацій, які лежать в основі ревливих реакцій. Для осіб з безпечним типом прив'язаності, які загалом мають більш адаптивні когнітивні схеми, ефективним є раціональний аналіз ситуацій, що викликають ревнощі, з визначенням ступеня реалістичності загрози стосункам. Цей підхід, розроблений в рамках раціонально-емотивної терапії А. Елліса, допомагає таким особам розрізняти здорові, функціональні

ревності як сигнал про реальну загрозу стосункам від необґрунтованих ревних реакцій.

Для осіб з тривожним типом прив'язаності, які схильні до катастрофізації та надмірної фіксації на потенційних загрозах, більш ефективними є когнітивні техніки, спрямовані на виявлення та оскарження ірраціональних переконань. Д. Бернс рекомендує використовувати техніку "колонки думок", де в одній колонці записуються автоматичні думки, що викликають ревності ("Якщо мій партнер цікавиться іншими людьми, він більше не любить мене"), а в іншій – альтернативні, більш раціональні інтерпретації ("Інтерес до інших людей є нормальним і не означає зменшення почуттів до мене"). Ця техніка допомагає поступово трансформувати когнітивні патерни, що підтримують надмірні ревності [16].

Для осіб з унікаючим типом прив'язаності, які часто заперечують або мінімізують свої емоційні реакції, важливим аспектом когнітивної роботи є усвідомлення захисних стратегій та розпізнавання патернів емоційного уникнення. П. Фонагі рекомендує техніки рефлексивного функціонування, які допомагають таким особам краще розпізнавати власні емоційні стани, зокрема приховані ревнів переживання, та їх вплив на поведінку. Важливим компонентом роботи є також переоцінка переконань щодо вразливості та залежності, які часто лежать в основі унікаючих стратегій.

Для осіб з дезорганізованим типом прив'язаності, які демонструють найбільш проблематичні патерни ревності, когнітивна робота має зосереджуватися на розвитку здатності до менталізації – розуміння власних психічних станів та станів інших людей. Це допомагає інтегрувати фрагментований досвід та розвивати більш послідовні та реалістичні робочі моделі себе та інших. Д. Сігел рекомендує техніки "внутрішнього діалогу", які допомагають диференціювати різні аспекти досвіду та розвивати метакогнітивні навички – здатність спостерігати за власними думками та емоціями з певної дистанції [47].

Емоційно-фокусовані методи корекції ревнощів спрямовані на розвиток здатності ефективно регулювати емоційні стани, викликані ситуаціями потенційної загрози стосункам. Для осіб з безпечним типом прив'язаності, які зазвичай мають достатньо розвинені навички емоційної регуляції, ефективними є практики усвідомленості (mindfulness), які допомагають поглибити розуміння власних емоційних реакцій та підвищити здатність перебувати з неприємними почуттями без автоматичного реагування. Дж. Кабат-Зінн рекомендує регулярні медитативні практики, які тренують увагу та допомагають розвивати неосудливе ставлення до власного досвіду [36, с.1481].

Для осіб з тривожним типом прив'язаності, які схильні до емоційної гіперактивації та інтенсивних ревливих реакцій, особливо корисними є техніки заземлення, які допомагають повернутися в теперішній момент при спіралеподібному наростанні тривоги та ревнощів. С. Хейз у рамках терапії прийняття та зобов'язання пропонує техніки "розгортання" – готовність відчувати неприємні емоції без боротьби з ними, що дозволяє зменшити їх інтенсивність. Ефективними є також дихальні вправи та прогресивна м'язова релаксація, які допомагають знизити фізіологічне збудження, пов'язане з тривогою та ревнощами [31].

Для осіб з унікаючим типом прив'язаності, які схильні пригнічувати емоційні реакції, емоційна робота зосереджується на підвищенні толерантності до емоційної вразливості. Л. Грінберг пропонує техніки "процесуального дослідження" емоцій, які допомагають поступово відкривати та інтегрувати витіснені почуття. Важливим аспектом роботи є також розвиток здатності "контейнувати" емоції – витримувати інтенсивні почуття без потреби їх негайно пригнічувати або проєктувати на інших, що особливо важливо для конструктивного переживання ревнощів.

Для осіб з дезорганізованим типом прив'язаності, чії емоційні реакції часто хаотичні та дисрегульовані, емоційно-фокусована робота має включати техніки психічної стабілізації. П. Левін та Б. ван дер Колк у рамках

соматичного підходу до роботи з травмою пропонують техніки "титрування" – поступового наближення до травматичного матеріалу з постійним поверненням до ресурсних станів, що дозволяє інтегрувати травматичний досвід без ретравматизації. Оскільки дезорганізована прив'язаність часто пов'язана з досвідом травми та зневаги, терапія, спрямована на роботу з травмою, є важливою складовою корекції патологічних ревнощів у цієї групи [38, с. 189].

Поведінкові методи корекції ревнощів спрямовані на модифікацію дисфункціональних патернів поведінки та розвиток нових, більш адаптивних способів реагування на ситуації, що викликають ревнощі. Для осіб з безпечним типом прив'язаності основними поведінковими стратегіями є асертивна комунікація та відкритий діалог з партнером. Навички конструктивного вираження емоцій та потреб, активного слухання та спільного вирішення проблем допомагають таким особам підтримувати здорові стосунки та ефективно вирішувати ситуації, які потенційно можуть викликати ревнощі.

Для осіб з тривожним типом прив'язаності, які схильні до надмірного пошуку запевнень та контролюючої поведінки, ефективним є поступове зменшення цих патернів з одночасним розвитком самодостатності та здатності самостійно регулювати тривогу. С. Джонсон у рамках емоційно-фокусованої терапії пар пропонує техніку "утримання від переслідування", де людина вчиться відслідковувати автоматичне бажання перевіряти партнера та свідомо обирати альтернативні дії, наприклад, самозаспокоєння або залучення до приємної діяльності. Ключовим аспектом такої роботи є поступовість змін, з послідовним нарощуванням здатності витримувати тривогу без компульсивних дій [33].

Для осіб з унікаючим типом прив'язаності основним фокусом поведінкової роботи є поступова практика емоційного саморозкриття та виявлення потреб у близькості. Д. Вінніконт рекомендує техніку "поступового наближення", яка передбачає систематичну практику все більш відкритого вираження емоцій та потреб, починаючи з менш вразливих тем та поступово

переходячи до більш чутливих аспектів, включаючи ревнів переживання. Важливо, щоб ця практика відбувалася в безпечному контексті, з надійним партнером або терапевтом, який реагуватиме підтримуючим, неосудливим чином [27, с.29].

Для осіб з дезорганізованим типом прив'язаності поведінкова робота фокусується на навчанні альтернативним реакціям на стрес та розвитку адаптивних захисних стратегій. М. Лінеган у рамках діалектично-поведінкової терапії пропонує техніки "протилежної дії" – свідомого вибору поведінки, протилежної до імпульсивного бажання, наприклад, встановлення контакту замість уникання при активації страху або зупинка та рефлексія замість імпульсивного реагування при активації гніву. Ці навички особливо важливі для осіб з дезорганізованим типом, чії ревнів реакції можуть бути найбільш деструктивними як для стосунків, так і для власного благополуччя.

Український дослідник О. Кочарян пропонує інтегративний підхід до корекції ревнощів, який поєднує когнітивно-поведінкові та глибинно-психологічні методи з урахуванням індивідуальних особливостей клієнта, включаючи тип прив'язаності. В рамках цього підходу на початкових етапах роботи фокус спрямовується на стабілізацію емоційного стану та розвиток базових навичок саморегуляції, що особливо важливо для осіб з тривожним та дезорганізованим типами прив'язаності. На пізніших етапах терапія поглиблюється до роботи з ранніми травматичними переживаннями та трансформації внутрішніх робочих моделей, що лежать в основі небезпечних типів прив'язаності та пов'язаних з ними патернів ревнощів [3].

Підсумовуючи методи корекції ревнощів у різних типах прив'язаності, варто наголосити на необхідності комплексного, диференційованого підходу, який враховує специфічні когнітивні, емоційні та поведінкові патерни, характерні для кожного типу. Ефективна корекційна робота має спрямовуватися не лише на зменшення симптомів ревнощів, але й на більш глибоку трансформацію небезпечних типів прив'язаності у більш безпечні, що

створює фундамент для здорових, довірчих стосунків, вільних від деструктивних проявів ревнощів. Такий підхід, заснований на розумінні зв'язку між прив'язаністю та ревнощами, відкриває нові перспективи для психологічної допомоги особам, які страждають від ревливих переживань, та їхнім партнерам.

Висновок до розділу III

У третьому розділі дипломної роботи розроблено комплекс практичних рекомендацій та методів психологічної корекції, вони спрямовані на зменшення інтенсивності ревнощів у романтичних стосунках з урахуванням типів прив'язаності. Ці підходи базуються на поєднанні теоретичного аналізу та результатів емпіричних досліджень, що дозволило адаптувати рекомендації до особливостей емоційного функціонування людей з різними стилями прив'язаності.

У підрозділі 3.1 розглянуто стратегії створення здорових партнерських стосунків. Основна увага приділяється таким аспектам, як усвідомлення свого типу прив'язаності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, відкритість у комунікації, встановлення чітких і здорових меж, формування «безпечної бази» у відносинах, практика вдячності, підтримка особистої автономії та саморефлексія. Особливо детально опрацьовано рекомендації для осіб із тривожним і дезорганізованим типами прив'язаності, оскільки вони найбільш схильні до деструктивних проявів ревнощів.

Підрозділ 3.2 акцентує увагу на диференційованому підході до психологічної корекції ревнощів із застосуванням когнітивних, емоційно-фокусованих і поведінкових методів, адаптованих до кожного типу прив'язаності. Розроблена система методів спрямована на формування більш адаптивних моделей поведінки, підвищення емоційної стійкості й трансформацію дисфункціональних переконань, що лежать в основі ревливих реакцій.

Запропоновані рекомендації та корекційні стратегії можуть ефективно використовуватися як у рамках психологічного консультування, так і в процесі самостійної роботи над удосконаленням партнерських відносин. Вони сприяють глибшому пізнанню себе, покращенню навичок емоційної регуляції й формуванню позитивних патернів взаємодії, що сприяє зниженню рівня ревностей і підвищенню задоволеності стосунками.

РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

4.1. Система охорони праці в Україні

Система охорони праці в Україні представляє собою комплексний механізм правових, соціально-економічних, організаційно-технічних, санітарно-гігієнічних і лікувально-профілактичних заходів та засобів, спрямованих на збереження життя, здоров'я і працездатності людини у процесі трудової діяльності. Фундаментальною основою даної системи виступає Закон України "Про охорону праці", який визначає основні положення щодо реалізації конституційного права працівників на безпечні та здорові умови праці [6].

Законодавча база охорони праці в Україні ґрунтується на Конституції України, Кодексі законів про працю, спеціалізованих законах та численних підзаконних нормативно-правових актах. Важливу роль у функціонуванні системи відіграє державне управління охороною праці, яке здійснюється через Кабінет Міністрів України, Державну службу України з питань праці, профільні міністерства та відомства, а також місцеві органи влади.

Держава забезпечує нагляд і контроль за дотриманням вимог законодавства про охорону праці через спеціально уповноважені органи. Паралельно функціонує система громадського контролю, що реалізується професійними спілками та іншими громадськими організаціями.

На рівні підприємств, установ та організацій діє система управління охороною праці, яка передбачає створення відповідних служб, проведення інструктажів та навчання, розслідування нещасних випадків, атестацію робочих місць за умовами праці. Важливим елементом системи є економічні механізми стимулювання охорони праці, включаючи фінансування відповідних заходів та соціальне страхування від нещасних випадків на виробництві.

Особлива увага приділяється превентивним заходам, спрямованим на попередження виробничого травматизму та професійних захворювань. Система охорони праці також включає медичні огляди працівників, санітарно-побутове забезпечення, забезпечення засобами індивідуального та колективного захисту [1].

В цілому, система охорони праці в Україні спрямована на формування культури безпеки праці та забезпечення гідних умов для всіх працюючих, незалежно від сфери їхньої діяльності чи форми власності підприємства.

4.2. Основи охорони праці психолога

Охорона праці психолога охоплює комплекс заходів, спрямованих на забезпечення безпечних та здорових умов професійної діяльності фахівців психологічної сфери. Специфіка роботи психолога передбачає як загальні вимоги охорони праці, так і спеціальні, зумовлені особливостями професійної діяльності.

Діяльність психолога регламентується загальними нормативно-правовими актами з охорони праці, а також спеціальними вимогами, які враховують специфіку психологічної допомоги. Робота психолога може здійснюватися в різних установах: закладах освіти, медичних закладах, соціальних службах, приватних кабінетах, реабілітаційних центрах, що визначає різноманітність умов праці та потенційних ризиків.

Організація робочого місця психолога має забезпечувати оптимальні умови для проведення індивідуальних та групових консультацій, психодіагностики, психокорекції та інших видів психологічної роботи. Кабінет психолога повинен відповідати санітарно-гігієнічним нормам: мати належне освітлення (природне та штучне), вентиляцію, оптимальний температурний режим (18-22°C), бути звукоізованим для забезпечення конфіденційності.

Ергономіка робочого місця психолога вимагає, щоб офісні меблі відповідали антропометричним параметрам фахівця, забезпечували правильне положення тіла під час роботи. Комп'ютерне обладнання повинно розташовуватися відповідно до вимог безпеки при роботі з електронними пристроями, з дотриманням рекомендованої відстані до монітора та правильним налаштуванням робочого крісла.

Психогігієна робочого простору включає створення сприятливої атмосфери для проведення професійних заходів: нейтральний дизайн приміщення, відсутність відволікаючих факторів, комфортні меблі для клієнтів, належне освітлення, що не створює відблисків чи тіней, можливість регулювання інтенсивності освітлення залежно від виду психологічної роботи [5, с.13].

Режим праці та відпочинку психолога має бути організований з урахуванням високого рівня психоемоційного навантаження. Рекомендується планувати робочий графік з урахуванням перерв між консультаціями (10-15 хвилин), обмежувати кількість індивідуальних консультацій протягом робочого дня (не більше 5-6), чергувати різні види професійної діяльності.

Професійні ризики у роботі психолога пов'язані насамперед із психоемоційним навантаженням. Постійна робота з проблемами клієнтів, емоційне залучення у складні життєві ситуації інших людей, висока відповідальність за результати консультування можуть призводити до синдрому професійного вигорання. Для профілактики цього стану рекомендуються регулярні супервізії, професійні інтервізії, особиста терапія.

Електробезпека на робочому місці психолога передбачає дотримання правил роботи з електроприладами, правильне підключення та експлуатацію комп'ютерної техніки, аудіо- та відеообладнання, освітлювальних приладів. Особлива увага приділяється заземленню електроприладів та наявності захисту від коротких замикань.

Пожежна безпека у кабінеті психолога забезпечується відповідно до загальних вимог: наявність первинних засобів пожежогасіння, плану евакуації, знання правил поведінки під час пожежі, відсутність захаращення шляхів евакуації. При оформленні кабінету психолога слід використовувати матеріали з високим рівнем пожежної безпеки.

При роботі з клієнтами з психічними розладами, агресивною поведінкою чи суїцидальними намірами кабінет повинен мати систему сповіщення про небезпеку та екстрений виклик допомоги, розташування меблів має забезпечувати вільний доступ до виходу, рекомендується уникати потенційно небезпечних предметів в зоні досяжності клієнта.

Епідеміологічна безпека досягається через регулярне провітрювання приміщення, дотримання дистанції між психологом та клієнтом, наявність засобів дезінфекції, можливість використання засобів індивідуального захисту за необхідності. Дотримання оптимальної дистанції між психологом та клієнтом (не менше 1-1,5 метра) створює умови для комфортного спілкування та одночасно зменшує ризик передачі респіраторних інфекцій повітряно-крапельним шляхом. Розташування меблів у кабінеті психолога доцільно планувати з урахуванням цієї вимоги.

Інформаційна безпека охоплює захист персональних даних клієнтів, конфіденційної інформації, забезпечення належного зберігання та використання психодіагностичних матеріалів та результатів обстежень. Документація психолога (протоколи обстежень, записи консультацій, характеристики, висновки) зберігається з дотриманням принципу конфіденційності. Рекомендується використовувати кодування особистих даних клієнтів у робочих записах, зберігати документацію в місцях, недоступних для сторонніх осіб. Електронна документація повинна бути захищена надійними паролями, а за можливості - шифруванням даних [4, с.14].

Для ефективної організації охорони праці психолога необхідно регулярно проходити інструктажі з охорони праці, підвищувати кваліфікацію з питань

безпеки професійної діяльності, дотримуватися професійних стандартів та етичних норм психологічної допомоги, які також спрямовані на забезпечення безпеки як психолога, так і клієнта.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Під час проведення дослідження здійснено комплексний аналіз проблеми впливу типу прив'язаності на виникнення та прояви ревнощів у партнерських стосунках. На підставі проведеного теоретичного аналізу, емпіричних даних і прикладних результатів сформульовано наступні висновки.

У контексті теоретичних підходів до концептуалізації прив'язаності встановлено, що її тип, сформований у дитинстві, має значущий вплив на здатність індивіда формувати близькі емоційно значущі зв'язки у майбутньому. Використовуючи теорію прив'язаності Дж. Боулбі та її подальший розвиток в роботах М. Ейнсворт, а також моделі К. Фрейлі, Ф. Шейвера та К.Бартоломью, ідентифіковано чотири основних типи прив'язаності: безпечний, тривожний, унікаючий і дезорганізований. Кожен із цих типів визначається специфікою емоційного сприйняття себе і значущих інших, а також характерними поведінковими моделями у міжособистісних стосунках.

Аналізуючи психологічну природу ревнощів, їх визначено як складний емоційно-когнітивний феномен, що виникає у відповідь на загрозу значущим стосункам. Ревнощі включають когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти й можуть бути як адаптивними, так і деструктивними. Виділено їхні нормативні та патологічні форми. Їхнє формування обумовлено індивідуальними характеристиками особистості, контекстом стосунків, рівнем самооцінки, здатністю до емоційної регуляції та попереднім досвідом близькості.

Аналіз зв'язку між типами прив'язаності та специфікою ревнощів виявив, що тип прив'язаності прямо впливає як на схильність до ревнощів, так і на їхню інтенсивність і форми вираження. Тривожна прив'язаність асоціюється з гіперпильністю, страхом покинутості та емоційною нестабільністю, що провокує підвищену інтенсивність ревнощів. Унікаючий тип характеризується демонстрацією зовнішньої байдужості при внутрішньому емоційному

напруженні. Найбільш деструктивні форми ревнощів приманні особам із дезорганізованою прив'язаністю. Безпечна прив'язаність натомість сприяє помірним, конструктивним проявам ревнощів.

Емпіричне дослідження дозволило визначити розподіл типів прив'язаності серед досліджуваних. Статистичний аналіз підтвердив наявність кореляцій між типами прив'язаності й інтенсивністю ревнощів. Особливо виражений зв'язок спостерігався між тривожною прив'язаністю й високою емоційною та поведінковою активністю ревнощів.

Щодо особливостей проявів ревнощів у осіб із різними типами прив'язаності, кожен із типів демонструє специфічні емоційні та поведінкові патерни. Зокрема, індивіди з безпечною прив'язаністю схильні до конструктивного вираження ревнощів, орієнтованого на розуміння і діалог. Для осіб із тривожним типом прив'язаності характерними є гіперемоційність, залежність від партнера та прагнення до посиленого контролю в стосунках. Унікаючі особи демонструють схильність до емоційної дистанції, тоді як дезорганізований тип супроводжується імпульсивними, агресивними або амбівалентними реакціями.

У контексті практичних рекомендацій було розроблено стратегії для побудови гармонійних партнерських стосунків з урахуванням типу прив'язаності кожної особи. До таких рекомендацій належать розвиток емоційної компетентності, удосконалення навичок ефективної комунікації, зміцнення довіри та особистісної автономії, а також вдосконалення здатності до саморегуляції.

Що стосується методів корекції ревнощів, для кожного типу прив'язаності запропоновано диференційовані підходи. Так, для осіб із тривожним типом прив'язаності ефективним буде використання когнітивно-поведінкових технік, спрямованих на корекцію ірраціональних переконань і зменшення контролюючої поведінки. У випадку унікаючого типу найбільш доцільною є емоційно-фокусована терапія, яка сприяє подоланню бар'єрів у

створенні емоційної близькості. Для представників дезорганізованого типу прив'язаності доцільне застосування глибинної психотерапії з акцентом на опрацювання травматичного досвіду та стабілізацію емоційної сфери. Особи з безпечною прив'язаністю потребують переважно підтримки чинного рівня адаптивної поведінки у стосунках.

Отримані результати мають значну теоретичну і практичну цінність. Вони можуть бути застосовані у психотерапевтичній, освітній та консультативній діяльності для глибшого розуміння динаміки міжособистісних взаємин та попередження деструктивних конфліктів, що виникають на тлі ревностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вишньовський В. В., Чапак Я., Чуйко Г. Визначення поняття соціально-психологічного впливу. Науковий вісник Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича: Збірник наукових праць. Чернівці: Рута, 2013, С. 186–197.
2. Жидецький В. Ц., Джигирей В. С., Мельников О. В. Основи охорони праці: Підручник. 5-те вид., перероб і доп. Київ: Знання, 2014. 348 с.
3. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: дис. ДВНЗ «Прикарпатський Національний Університет ім. Василя Стефаника», 2015. 497 с.
4. Кочарян О. С. Особливості стосунків психологічної інтимності у дівчат з різними типами прихильності: дис. Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, 2015. 163 с.
5. Кравчук С. Л. Особливості психологічних детермінант агресивних проявів особистості: дис. 2015.
6. Мелех Л. В. Безпека життєдіяльності та охорона праці: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 219 с.
7. Одарченко М. С. и др. Основи охорони праці. Харків: Стиль-Издат, 2017. 341 с.
8. Періг І. М. Як розпізнати «токсичні» відносини? Матеріали XX наукової конференції Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя. Тернопіль: ТНТУ, 2017. С. 273–274.
9. Про охорону праці : Закон України від 14.10.1992 р. № 2694-XII // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2694-12> (дата звернення: 16.05.2025).
10. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2015. 142 с.

11. Фільц О. Психотерапія узалежнень (аддикцій): ескіз концепції. Український психоаналітичний журнал, 2015. № 2(3). С. 90-100.
12. Чорна І. М. Методи налагодження взаємостосунків подружжя засобами сімейної психотерапії. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки: Зб. наукових праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. С. 278–286.
13. Яблонська Т. М. Ідентичність як предмет психологічного аналізу. Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2015. № 38. С. 378-387.
14. Ainsworth M. D. S., et al. What a Strange Situation. n.a., 2015.
15. Andersen P. A., et al. Romantic jealousy and relational satisfaction: A look at the impact of jealousy experience and expression. Communication Reports, 2015. № 8(2). С. 77-85.
16. Atkinson L. Reactive attachment disorder and attachment theory from infancy to adolescence: review, integration, and expansion. Attachment & Human Development, 2015. № 21(2). С. 205-217.
17. Bartholomew K., Shaver P. R. Methods of assessing adult attachment. Attachment theory and close relationships, 2015. С. 25-45.
18. Bowlby J., Solomon M. Attachment theory. Los Angeles, CA: Lifespan Learning Institute, 2015.
19. Burns D. M., Hohnemann C. Measurement effects in decision-making. Journal of Behavioral Decision Making, 2015. № 36(3). e2311.
20. Buss D. M. Sexual jealousy. Psihologijske teme, 2015. № 22(2). С. 155-182.
21. Carter E. Distort, extort, deceive and exploit: exploring the inner workings of a romance fraud. The British Journal of Criminology, 2015. № 61(2). С. 283-302.
22. Clanton G. A sociology of jealousy. International Journal of Sociology and Social Policy, 2015. № 16(9/10). С. 171-189.

23. Collins N. L. Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of personality and social psychology*, 2015. № 71(4). C. 810.
24. Costa A. L., et al. Pathological jealousy: Romantic relationship characteristics, emotional and personality aspects, and social adjustment. *Journal of affective disorders*, 2015. № 174. C. 38-44.
25. Croucher S. M., et al. Jealousy in four nations: A cross-cultural analysis. *Communication Research Reports*, 2015. № 29(4). C. 353-360.
26. Ellis C., Weinstein E. Jealousy and the social psychology of emotional experience. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2015. № 3(3). C. 337-357.
27. Fraley R. C., Shaver P. R. Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*, 2015. № 4(2). C. 132-154.
28. Frei J. R., Shaver P. R. Respect in close relationships: Prototype definition, self-report assessment, and initial correlates. *Personal relationships*, 2015. № 9(2). C. 121-139.
29. Gottman J. M. *The science of trust: Emotional attunement for couples*. WW Norton & Company, 2015.
30. Green A. *The bifurcation of contemporary psychoanalysis: Lacan and Winnicott. Between Winnicott and Lacan*. Routledge, 2015. C. 29-49.
31. Griffin D. W., Bartholomew K. Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, 2015. № 67(3). C. 430.
32. Hazan C., Shaver P. R. Deeper into attachment theory. *Psychological Inquiry*, 2015. № 5(1). C. 68-79.
33. Havens L. *Making contact: Uses of language in psychotherapy*. Harvard University Press, 2015.
34. Hayes S. *A liberated mind: The essential guide to ACT*. Random House, 2015.

35. Hobson R. P., et al. Personal relatedness and attachment in infants of mothers with borderline personality disorder. *Development and psychopathology*, 2015. № 17(2). C. 329-347.
36. Johnson N. D., Koyama M. *Persecution & toleration: The long road to religious freedom*. Cambridge University Press, 2015.
37. Johnson S. *The love secret: The revolutionary new science of romantic relationships*. Hachette UK, 2015.
38. Johnson S. M. Introduction to attachment. *Attachment processes in couple and family therapy*, 2015. C. 3-17.
39. Kabat-Zinn J. Mindfulness. *Mindfulness*, 2015. № 6(6). C. 1481-1483.
40. Keller H. Attachment Theory. *Attachment: The fundamental questions*, 2015. C. 229.
41. Levin P. Assessing posttraumatic stress disorder with the Rorschach projective technique. *International handbook of traumatic stress syndromes*, 2015. C. 189-200.
42. Neff K., Knox M. C. Self-compassion. *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*, 2015. № 37. C. 1-8.
43. Pfeiffer S. M., Wong P. T. Multidimensional jealousy. *Journal of social and personal relationships*, 2015. № 6(2). C. 181-196.
44. Porges S. W. The role of social engagement in attachment and bonding. *Attachment and bonding*, 2015. № 3. C. 33-54.
45. Rinaldi R., Batselé E., Haelewyck M. C. Attachment and challenging behaviors in adults with intellectual disability: A scoping review. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*, 2015. № 15(3). C. 197-216.
46. Roemer L., Williston S. K., Rollins L. G. Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 2015. № 3. C. 52-57.
47. Ryan R. M., Stiller J. D., Lynch J. H. Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *The Journal of Early Adolescence*, 2015. № 14(2). C. 226-249.

48. Salovey P., Caruso D., Mayer J. D. Emotional intelligence in practice. Positive psychology in practice, 2015. C. 447-463.
49. Salovey P., Rodin J. Coping with envy and jealousy. Journal of social and clinical psychology, 2015. № 7(1). C. 15-33.
50. Siegel D. J. Mindsight: The new science of personal transformation. Bantam, 2015.
51. White G. L. A model of romantic jealousy. Motivation and emotion, 2015. № 5. C. 295-310.
52. Winnicott D. W., et al. Melanie Klein: on her concept of envy. Psycho-Analytic Explorations. Routledge, 2015. C. 443-464.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для дослідження типу прив'язаності та ревнощів у партнерських відносинах

1. Стать:

- 1) Чоловіча
- 2) Жіноча

2. Вік:

- 1) До 18
- 2) 18–25
- 3) 26–35
- 4) 36–45
- 5) 46 і більше

3. Чи перебуваєте ви зараз у романтичних стосунках?

- 1) Так
- 2) Ні

4. Як довго тривають ваші поточні або останні стосунки?

- 1) До 6 місяців
- 2) 6–12 місяців
- 3) 1–3 роки
- 4) Понад 3 роки

Блок 1. Тип прив'язаності

Оберіть одну відповідь, яка найкраще описує вашу поведінку в стосунках:

5. У разі конфлікту з партнером я зазвичай:

- 1) Намагаюсь вирішити все спокійно та зберегти зв'язок
- 2) Відчуваю тривогу і потребую постійних запевнень у любові

- 3) Уникаю обговорень і віддаляюся
- 4) Почуваюся дезорієнтовано і не знаю, як реагувати

6. Коли партнер не відповідає довго на повідомлення:

- 1) Я ставлюсь до цього з розумінням
- 2) Починаю хвилюватись і шукати підтвердження його почуттів
- 3) Вирішую не писати і теж ігнорую
- 4) Не знаю, це викликає сильну напругу

Блок 2. Ревнощі у стосунках

7. Як часто ви відчуваєте ревнощі до партнера?

- 1) Майже ніколи
- 2) Іноді
- 3) Часто
- 4) Постійно

8. Чи викликає у вас тривогу, якщо ваш партнер проводить час з протилежною статтю?

- 1) Ні, я довіряю партнеру
- 2) Легкий дискомфорт
- 3) Це викликає сильну підозру
- 4) Я намагаюсь заборонити такі ситуації

9. Як ви реагуєте, коли партнер говорить про когось привабливого?

- 1) Спокійно, без емоцій
- 2) Відчуваю дискомфорт
- 3) Злюсь і висловлюю невдоволення
- 4) Влаштовую скандал або конфлікт

10. Чи вважаєте ви ревнощі нормальним проявом любові?

- 1) Так
- 2) Ні
- 3) Залежить від ситуації

Шкала досвіду близьких стосунків (ECR-S)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження і позначте, наскільки ви згодні або не згодні з ним за шкалою від 1 до 7, де:

- 1 - повністю не згоден
- 2 - не згоден
- 3 - скоріше не згоден
- 4 - нейтрально
- 5 - скоріше згоден
- 6 - згоден
- 7 - повністю згоден

- 1) Мені важко довіритися партнерам.
- 2) Я переживаю, що партнер не піклується про мене так само сильно, як я про нього/неї.
- 3) Я відчуваю дискомфорт, коли партнер хоче бути дуже близьким зі мною.
- 4) Я багато переживаю про свої стосунки.
- 5) Я не відчуваю себе комфортно, відкриваючись партнеру.
- 6) Я переживаю, що романтичний партнер не захоче залишатися зі мною.
- 7) Я намагаюся уникати надмірної близькості з партнером.
- 8) Я переживаю, що втрачу партнера.
- 9) Мені важко дозволити собі залежати від партнера.
- 10) Мій страх бути покинутим іноді змушує мене відштовхувати інших.
- 11) Я нервую, коли партнер стає надто близьким до мене.
- 12) Я переживаю, що партнер не буде любити мене так, як я його.

Обробка результатів:

Шкала тривожності: питання 2, 4, 6, 8, 10, 12

Шкала уникнення: питання 1, 3, 5, 7, 9, 11

Додаток В

Тест на ревність

Інструкція: Оцініть, наскільки часто ви відчуваєте або робите те, що описано в кожному твердженні, за шкалою від 1 до 5, де:

- 1 - ніколи
- 2 - рідко
- 3 - іноді
- 4 - часто
- 5 - завжди

- 1) Я відчуваю тривогу, коли мій партнер спілкується з привабливими людьми протилежної статі.
- 2) Я перевіряю телефон або соціальні мережі свого партнера.
- 3) Мені важко довіряти партнеру, коли він/вона проводить час без мене.
- 4) Я уявляю, що мій партнер може мати роман з кимось іншим.
- 5) Я відчуваю гнів, коли партнер дивиться на інших привабливих людей.
- 6) Я потребую постійних запевнень у любові від партнера.
- 7) Мені здається, що партнер порівнює мене з іншими людьми.
- 8) Я намагаюся контролювати, з ким спілкується мій партнер.
- 9) Я відчуваю себе неповноцінним/ою порівняно з іншими потенційними партнерами.
- 10) Я влаштовую сцени ревнощів через незначні приводи.
- 11) Мені важко заснути, коли я думаю про можливу невірність партнера.
- 12) Я стежу за тим, де знаходиться мій партнер.
- 13) Я відчуваю паніку при думці про втрату партнера.
- 14) Я звинувачую партнера у флірті без реальних підстав.
- 15) Мені важко сконцентруватися на роботі через ревнівні думки.

- 16) Я забороняю партнеру спілкуватися з певними людьми.
- 17) Я відчуваю фізичний дискомфорт при думках про зраду.
- 18) Я постійно порівнюю себе з іншими людьми.
- 19) Я погрожую розлученням, щоб привернути увагу партнера.
- 20) Мені здається, що всі навколо намагаються забрати мого партнера.

Обробка результатів:

Загальний показник ревнощів: сума всіх балів (20-100)

Когнітивний компонент: питання 3, 4, 7, 9, 18, 20

Емоційний компонент: питання 1, 5, 6, 11, 13, 17

Поведінковий компонент: питання 2, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 19

Рівні ревнощів:

Низький: 20-40 балів

Середній: 41-60 балів

Високий: 61-100 балів