

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО**  
**«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**  
**«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»»**  
**Чернівецький інститут**

**КАТРИЧ Ольга Святославівна**

На правах рукопису

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**Ревнощі як психологічний феномен у романтичних стосунках**

подається на здобуття  
освітньо-кваліфікаційного рівня “Магістр”  
Спеціальність “Психологія”

До захисту допущено:  
директор Чернівецького інституту  
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»  
\_\_\_\_\_ ПЕТРИЧУК С.І. к.е.н., доц.  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 року

Науковий керівник

\_\_\_\_\_

Виконано студенткою групи  
ТУчн-8-24-М1ПС (2.0здс)

\_\_\_\_\_

**Чернівці – 2026**

## ЗМІСТ

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                    | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕВНОЩІВ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ .....                 | 8  |
| 1.1. Поняття ревнощів у психологічній науці .....                                              | 8  |
| 1.2. Психологічні причини та механізми виникнення ревнощів .....                               | 12 |
| 1.3. Вплив ревнощів на міжособистісні взаємини партнерів .....                                 | 19 |
| РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ .....               | 26 |
| 2.1. Види та форми прояву ревнощів у партнерських взаєминах .....                              | 26 |
| 2.2. Індивідуально-психологічні чинники розвитку ревнощів .....                                | 32 |
| 2.3. Гендерні та вікові особливості переживання ревнощів .....                                 | 39 |
| РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕВНОЩІВ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ .....                         | 46 |
| 3.1. Організація та методи емпіричного дослідження .....                                       | 46 |
| 3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....                                     | 51 |
| 3.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та корекції деструктивних проявів ревнощів ..... | 57 |
| ВИСНОВКИ .....                                                                                 | 65 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....                                                               | 69 |
| ДОДАТОК А .....                                                                                | 75 |
| ДОДАТОК Б .....                                                                                | 77 |

## ВСТУП

Романтичні стосунки є однією з найважливіших сфер життя людини, оскільки саме вони значною мірою впливають на емоційний стан особистості, її психологічне благополуччя, самооцінку та відчуття безпеки. Гармонійні взаємини між партнерами сприяють розвитку довіри, емоційної близькості, підтримки та стабільності, тоді як конфлікти, недовіра й емоційна напруга можуть призводити до психологічного дискомфорту та дестабілізації особистості. Одним із найпоширеніших і водночас найбільш суперечливих психологічних явищ у романтичних взаєминах виступають ревності.

Феномен ревностей супроводжує людські стосунки протягом усього історичного розвитку суспільства. У різні історичні періоди ревності розглядалися як прояв любові, доказ емоційної прив'язаності або ж як негативна риса характеру, яка руйнує міжособистісні взаємини. У сучасній психологічній науці ревності визначаються як складний емоційний стан, що поєднує переживання страху втрати значущої людини, невпевненості в собі, тривоги, недовіри, образи та емоційної напруги. Вони можуть виникати як у ситуаціях реальної загрози для стосунків, так і внаслідок суб'єктивних уявлень, внутрішніх конфліктів чи особистісних особливостей людини.

Актуальність теми ревностей у романтичних стосунках зумовлена тим, що сьогодні значно зростає кількість міжособистісних конфліктів, емоційної нестабільності у парах, проблем довіри та психологічної залежності між партнерами. Соціальні мережі, цифрова комунікація, зміни у системі сімейних цінностей та високий рівень психологічного навантаження в сучасному суспільстві створюють додаткові фактори для виникнення ревностей. Постійний доступ до особистого життя партнера через онлайн-простір часто посилює підозрілість, тривожність та контроль у стосунках.

Особливої уваги проблема ревнощів набуває в умовах сучасних соціальних викликів, пов'язаних із нестабільністю, стресом, вимушеною міграцією, переживанням війни та емоційної напруги. У таких умовах психологічна вразливість особистості посилюється, а романтичні стосунки нерідко стають як джерелом підтримки, так і причиною додаткових переживань. Саме тому дослідження ревнощів як психологічного феномену є важливим не лише для теоретичної психології, а й для практичної психотерапевтичної та консультативної діяльності.

Науковий інтерес до проблеми ревнощів пояснюється також багатогранністю цього явища. Ревнощі мають емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти, а їх прояв залежить від індивідуально-психологічних характеристик людини, рівня самооцінки, типу прив'язаності, попереднього досвіду стосунків, особливостей виховання та соціального середовища. У різних людей ревнощі можуть проявлятися по-різному: від помірного емоційного дискомфорту до патологічного контролю, агресії та руйнівної поведінки.

Водночас ревнощі не завжди мають виключно негативний характер. У певних випадках вони можуть виступати сигналом значущості партнера та потреби у збереженні емоційного зв'язку. Проте за відсутності психологічної зрілості, довіри та навичок конструктивної комунікації ревнощі здатні руйнувати взаємини, провокувати конфлікти, емоційне вигорання та психологічну залежність між партнерами.

Дослідження ревнощів у романтичних стосунках є важливим для глибшого розуміння психологічних механізмів міжособистісної взаємодії, причин виникнення емоційних конфліктів та особливостей формування емоційної близькості між людьми. Вивчення цього феномену дозволяє визначити чинники розвитку деструктивних проявів ревнощів, а також

розробити практичні рекомендації щодо профілактики конфліктів, розвитку довіри та гармонізації партнерських взаємин.

Таким чином, актуальність теми магістерської роботи полягає у необхідності комплексного психологічного дослідження ревнощів як складного емоційного феномену, що суттєво впливає на якість романтичних стосунків, психологічний стан особистості та міжособистісну взаємодію партнерів.

**Мета магістерської роботи** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ревнощі як психологічний феномен у романтичних стосунках, визначити основні психологічні чинники їх виникнення, особливості прояву та вплив на міжособистісну взаємодію партнерів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення феномену ревнощів у психологічній науці.

2. Визначити психологічні причини та механізми виникнення ревнощів у романтичних стосунках.

3. Дослідити види, форми та особливості прояву ревнощів у партнерських взаєминах.

4. Встановити вплив індивідуально-психологічних характеристик особистості на розвиток ревнощів.

5. Провести емпіричне дослідження рівня прояву ревнощів у романтичних стосунках.

6. Проаналізувати взаємозв'язок ревнощів із рівнем тривожності, самооцінкою та типом прив'язаності особистості.

7. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики та корекції деструктивних проявів ревнощів у романтичних стосунках.

*Об'єкт дослідження* – романтичні стосунки як форма міжособистісної взаємодії.

*Предмет дослідження* – психологічні особливості прояву ревнощів у романтичних стосунках.

**Гіпотеза дослідження** полягає у припущенні, що рівень прояву ревнощів у романтичних стосунках пов'язаний із індивідуально-психологічними особливостями особистості, зокрема рівнем тривожності, самооцінкою та типом емоційної прив'язаності, а високий рівень ревнощів негативно впливає на емоційний клімат і якість партнерських взаємин.

**Методологія дослідження.** Для досягнення мети та виконання поставлених завдань у роботі використано такі методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні – психодіагностичне тестування, анкетування, спостереження та опитування; методи кількісної та якісної обробки результатів дослідження, а також методи статистичного аналізу отриманих даних.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у можливості використання результатів дослідження у практичній діяльності психологів, психотерапевтів, сімейних консультантів та фахівців соціально-психологічної сфери. Отримані результати можуть бути застосовані для психологічного консультування осіб, які мають труднощі у романтичних взаєминах, а також для розробки програм профілактики конфліктів, розвитку довіри між партнерами та корекції деструктивних проявів ревнощів. Матеріали дослідження також можуть використовуватись у навчальному процесі під час викладання психологічних дисциплін, пов'язаних із психологією особистості, сімейною психологією та психологією міжособистісних стосунків.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять дев'ять підрозділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 63 найменування та додатків. Загальний обсяг роботи 78 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕВНОЩІВ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ**

### **1.1. Поняття ревнощів у психологічній науці**

Феномен ревнощів є одним із найбільш складних та багатогранних психологічних явищ, що безпосередньо пов'язане з емоційною сферою людини та міжособистісними взаєминами. Особливої актуальності проблема ревнощів набуває у контексті романтичних стосунків, оскільки саме у партнерській взаємодії людина переживає сильну емоційну прив'язаність, страх втрати близької людини, невпевненість у собі та потребу в емоційній безпеці. У психологічній науці ревнощі розглядаються як складний комплекс емоцій, переживань, когнітивних установок та поведінкових реакцій, які виникають у ситуації реальної або уявної загрози втрати значущих стосунків.

Ревнощі — це складна емоція, яка виникає через реальну або уявну загрозу втрати важливих стосунків. У психології ревнощі розглядаються як комплекс почуттів, у який входить страх, тривога, гнів, образа, заздрість та невпевненість у собі.

На фізіологічному рівні ревнощі активізують стресову реакцію організму — підвищується рівень кортизолу та адреналіну, прискорюється серцебиття, з'являється м'язове напруження.

Психологи виділяють два типи ревнощів:

Нормальні ревнощі — природна реакція на реальну загрозу стосункам, коли є об'єктивні підстави для занепокоєння. Вони помірні, контрольовані та не руйнують довіру між партнерами.

Патологічні ревнощі — це надмірна, нав'язлива підозрілість без реальних підстав, через яку з'являється постійний контроль, звинувачення та конфлікти.

Здорова любов базується на довірі, повазі та безпеці, тож ревності сигналізують про те, що в стосунках або у внутрішньому світі людини щось негаразд.

На сучасному етапі розвитку психології не існує єдиного універсального визначення ревності, оскільки різні наукові підходи акцентують увагу на окремих аспектах цього феномену. У працях сучасних українських дослідників ревності найчастіше трактуються як емоційний стан, що виникає у процесі міжособистісної взаємодії та супроводжується переживанням тривоги, страху, недовіри, образи та внутрішньої напруги.

Як зазначає Н. В. Чепелєва, ревності є складним психоемоційним утворенням, яке виникає внаслідок загрози втрати емоційно значущого об'єкта та супроводжується порушенням почуття психологічної безпеки особистості [61, с. 41]. Дослідниця підкреслює, що ревності безпосередньо пов'язані з рівнем самооцінки людини, її емоційною зрілістю та особливостями міжособистісної взаємодії.

У сучасній психології існує декілька основних підходів до трактування феномену ревності: психоаналітичний, когнітивний, поведінковий, гуманістичний та соціально-психологічний.

Представники психоаналітичного підходу розглядають ревності як прояв внутрішніх конфліктів особистості, що формуються ще у дитячому віці. На думку Т. С. Яценко, ревності нерідко є наслідком несвідомих страхів, емоційної залежності та внутрішньої невпевненості особистості [63, с. 56]. Дослідниця вважає, що людина, яка має психологічні травми або дефіцит емоційної підтримки у дитинстві, частіше схильна до переживання ревності у дорослих стосунках. У межах психоаналітичного підходу ревності також пов'язуються з несвідомим страхом втрати любові та потребою у постійному підтвердженні власної значущості для партнера.

Когнітивний підхід акцентує увагу на тому, що ревнощі виникають унаслідок особливостей мислення людини, її переконань та інтерпретації поведінки партнера. Як зазначає О. В. Матласевич, людина часто схильна сприймати нейтральні або незначні ситуації як потенційну загрозу для стосунків, що провокує розвиток ревнощів [25, с. 74]. Наприклад, звичайне спілкування партнера з іншими людьми може викликати підозру, тривогу та емоційну напругу через негативні установки або низький рівень довіри.

Особливе значення у когнітивному підході надається самооцінці особистості. Люди з низькою самооцінкою частіше відчують невпевненість у власній привабливості та цінності для партнера, що підвищує ризик формування ревнощів. Крім того, значну роль відіграє попередній негативний досвід романтичних стосунків, зради або емоційного відторгнення.

У межах поведінкового підходу ревнощі трактуються як результат набутих моделей поведінки та соціального досвіду. Як зазначає Л. М. Карамушка, людина засвоює певні способи реагування на міжособистісні ситуації через спостереження за поведінкою інших людей, сімейне виховання та соціальне середовище [13, с. 113]. Якщо в родині ревнощі вважалися нормальним проявом любові або контролю, у дорослому житті людина може несвідомо відтворювати аналогічні моделі поведінки у власних стосунках.

Поведінковий підхід також пояснює ревнощі як реакцію на конкретні дії партнера. Наприклад, недостатня увага, приховування інформації або емоційна дистанція можуть посилювати почуття невпевненості та провокувати ревниву поведінку. У цьому випадку ревнощі виступають як спосіб захисту стосунків або спроба відновити емоційний контроль над ситуацією.

Гуманістичний підхід розглядає ревнощі крізь призму особистісного розвитку та емоційної зрілості людини. За словами С. Д. Максименка,

гармонійні романтичні стосунки базуються на взаємній довірі, повазі та емоційній свободі партнерів [21, с. 92]. У цьому контексті ревності можуть свідчити про внутрішню невпевненість особистості, страх самотності або недостатній рівень самоприйняття.

Представники гуманістичного підходу наголошують, що здорова емоційна прив'язаність не повинна базуватися на тотальному контролі або залежності. Надмірні ревності можуть свідчити про психологічну незрілість, емоційну залежність та труднощі у формуванні довірливих взаємин.

Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на впливі соціального середовища, культурних норм та суспільних стереотипів на формування ревностей. Як зазначає В. М. Москалець, у різних культурах ревності можуть сприйматися по-різному: від ознаки щирого кохання до негативного прояву недовіри та агресії [28, с. 138]. Соціальні очікування щодо ролі чоловіка та жінки у стосунках також впливають на особливості переживання ревностей.

У сучасному суспільстві додатковим фактором розвитку ревностей стали соціальні мережі та цифрові технології. Постійний доступ до особистого життя партнера, онлайн-комунікація, віртуальні знайомства та публічність романтичних взаємин нерідко провокують підвищену тривожність, контроль та недовіру між партнерами. Це сприяє формуванню нових форм ревностей, пов'язаних із цифровим середовищем.

Таким чином, феномен ревностей є складним психологічним явищем, яке має багатокomпонентну структуру та залежить від індивідуально-психологічних, соціальних і поведінкових чинників. Різні наукові підходи дозволяють комплексно дослідити природу ревностей, причини їх виникнення та особливості прояву у романтичних стосунках. Аналіз основних підходів до трактування ревностей свідчить про те, що даний феномен тісно пов'язаний із

рівнем емоційної зрілості особистості, самооцінкою, типом прив'язаності та якістю міжособистісної взаємодії партнерів.

## **1.2. Психологічні причини та механізми виникнення ревнощів**

Ревнощі є складним емоційним переживанням, яке формується під впливом багатьох психологічних чинників. Особливе місце серед них займають внутрішньоособистісні чинники, оскільки саме індивідуально-психологічні особливості людини значною мірою визначають інтенсивність, характер та форми прояву ревнощів у романтичних стосунках. У сучасній психології ревнощі розглядаються не лише як реакція на поведінку партнера чи зовнішню ситуацію, а і як результат внутрішніх переживань, особистісних конфліктів, емоційної нестабільності та особливостей самосприйняття.

Ревнощі рідко виникають самі по собі — зазвичай у них є глибокі психологічні корені. Виділяють такі причини:

1. Низька самооцінка та невпевненість у собі. Людина, яка не відчуває власної цінності, постійно боїться, що партнер знайде когось кращого. Вона порівнює себе з іншими, знаходить недоліки та переконана, що недостатньо хороша для стосунків. Ці внутрішні страхи проєктуються на партнера.

2. Травматичний досвід минулого. Це може бути зрада в попередніх стосунках, розлучення батьків, емоційна травма в дитинстві. Навіть якщо теперішній партнер не дає жодних підстав для підозр, минулий біль змушує бачити загрозу там, де її немає.

3. Прив'язаність та страх втрати. Якщо людина надмірно залежна від партнера емоційно, сама думка про його втрату викликає паніку. Стосунки

стають єдиним джерелом щастя та безпеки, що породжує нездорову потребу контролювати партнера.

4.Відсутність довіри. Вона може бути спричинена як поведінкою партнера, так і власною недовірою до людей загалом. Якщо людина виросла в середовищі, де не можна було нікому довіряти, їй важко відкритися навіть у здорових стосунках.

5.Проекція власної поведінки. Іноді ревності виникають у тих, хто сам має схильність до зрад або думає про це.

6.Нестача уваги та емоційного зв'язку. Коли партнери менше спілкуються, рідше проводять час разом, це породжує відчуття незахищеності. Людина починає шукати причини холодності, і ревності стають способом привернути увагу.

7.Культурні та соціальні установки. Деякі люди виросли з переконанням, що ревності — це нормально та навіть необхідно.

Розуміння справжніх причин, чому люди ревнують, допомагає працювати не з симптомами, а з коренем проблеми.

Одним із головних внутрішньоособистісних чинників формування ревності є низька самооцінка. Людина, яка не впевнена у власній цінності, привабливості чи значущості для партнера, значно частіше відчуває страх втрати стосунків. Як зазначає І. М. Галян, особистість із нестійкою самооцінкою схильна перебільшувати можливі загрози для романтичних взаємин та інтерпретувати поведінку партнера як підтвердження власної неповноцінності [8, с. 128]. У таких випадках навіть незначні ситуації можуть викликати сильну тривогу, підозру та емоційне напруження.

Низька самооцінка часто супроводжується постійною потребою у схваленні, підтвердженні любові та уваги з боку партнера. Людина починає залежати від емоційної підтримки іншого, а будь-яке зменшення уваги

сприймається як загроза стосункам. Це сприяє формуванню нав'язливих думок, надмірного контролю та ревнивої поведінки.

Важливим чинником розвитку ревнощів є також високий рівень особистісної тривожності. На думку О. А. Хаєцької, тривожні особистості схильні очікувати негативного розвитку подій навіть за відсутності реальних підстав для цього [56, с. 54]. У романтичних стосунках така людина постійно перебуває у стані внутрішнього напруження, очікує можливого зради або втрати партнера. Це призводить до надмірної емоційної чутливості та підвищеної підозрілості.

Тривожність нерідко супроводжується емоційною нестабільністю та труднощами у регуляції власних почуттів. Людина може гостро реагувати на незначні зміни у поведінці партнера, перебільшувати значення певних ситуацій та створювати уявні загрози для стосунків. У результаті ревнощі стають постійним емоційним станом, який негативно впливає на психологічний клімат у парі.

Одним із ключових внутрішньоособистісних механізмів формування ревнощів є тип емоційної прив'язаності особистості. У сучасній психології прив'язаність розглядається як система емоційних зв'язків, яка формується ще у дитинстві та впливає на подальші міжособистісні взаємини людини. Дослідники вважають, що люди з тривожним типом прив'язаності більш схильні до ревнощів через постійний страх емоційного відторгнення та потребу у підтвердженні любові партнера.

Як зазначається у матеріалах Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського, особистості з ненадійним типом прив'язаності частіше демонструють емоційну залежність, підвищену чутливість до критики та страх самотності [38]. Такі люди нерідко мають труднощі у формуванні довірливих взаємин та постійно потребують емоційного підтвердження значущості для

партнера. У романтичних стосунках це може проявлятися у надмірному контролі, перевірці партнера, недовірі та підозрілості.

Внутрішньоособистісним чинником ревнощів також є негативний попередній досвід романтичних взаємин. Пережита зрада, емоційне відторгнення або болісне розлучення залишають глибокий емоційний слід у психіці людини. У подальших стосунках особистість може несвідомо очікувати повторення негативного досвіду, навіть якщо для цього немає реальних причин.

За словами Н. Г. Пов'якель, попередній травматичний досвід міжособистісних взаємин часто формує у людини стійкі негативні установки щодо довіри та безпеки у стосунках [35, с. 97]. Людина починає постійно очікувати обману, зради або втрати партнера, що посилює ревнівє переживання та емоційну напругу.

Крім того, значну роль у формуванні ревнощів відіграє рівень емоційної зрілості особистості. Емоційно незрілі люди нерідко мають труднощі з усвідомленням та контролем власних емоцій, схильні до імпульсивних реакцій та емоційної залежності. У таких випадках ревнощі можуть набувати деструктивного характеру та супроводжуватися агресією, конфліктністю або маніпулятивною поведінкою.

Важливим внутрішнім чинником також є рівень самоприйняття людини. Особистість, яка не приймає себе або постійно порівнює себе з іншими, частіше відчуває невпевненість у романтичних взаєминах. Особливо це проявляється у ситуаціях, коли людина вважає себе менш успішною, менш привабливою чи недостатньо цінною для партнера. Такі переживання можуть провокувати постійне внутрішнє напруження та ревнівє думки.

Окрему роль у виникненні ревнощів відіграють особливості емоційної регуляції. Люди, які не вміють конструктивно виражати власні емоції або

відкрито говорити про свої переживання, частіше накопичують внутрішню тривогу та образ. Це призводить до виникнення пасивної агресії, недовіри та прихованого емоційного конфлікту у стосунках.

Таким чином, внутрішньоособистісні чинники формування ревнощів є важливою складовою розвитку цього психологічного феномену. До основних внутрішніх причин виникнення ревнощів належать низька самооцінка, високий рівень тривожності, негативний попередній досвід, ненадійний тип прив'язаності, емоційна незрілість та труднощі емоційної регуляції. Саме ці чинники впливають на сприйняття людиною романтичних взаємин, формування довіри до партнера та особливості реагування на потенційні загрози для стосунків.

Ревнощі у романтичних стосунках формуються не лише під впливом внутрішньоособистісних особливостей людини, але й унаслідок дії соціально-психологічних чинників. Соціальне середовище, культурні норми, сімейні моделі поведінки, особливості комунікації між партнерами та суспільні уявлення про любов і вірність значною мірою визначають характер переживання ревнощів та форми їх прояву. Саме тому сучасна психологія розглядає ревнощі як соціально обумовлений феномен, який формується у процесі взаємодії особистості з оточенням.

Одним із ключових соціально-психологічних механізмів розвитку ревнощів є особливості міжособистісної комунікації у парі. Відсутність відкритого емоційного спілкування, недостатній рівень довіри, приховування почуттів або уникнення обговорення проблем часто стають причинами емоційної напруги між партнерами. Як зазначає Г. О. Балл, ефективна комунікація є основою психологічно здорових взаємин, тоді як дефіцит взаєморозуміння провокує розвиток недовіри, тривожності та емоційних конфліктів [2, с. 84].

У випадках, коли партнери не вміють конструктивно обговорювати власні переживання, ревності можуть накопичуватися та переходити у приховані або відкриті конфлікти. Людина починає інтерпретувати поведінку партнера через призму власних страхів і підозр, що посилює емоційну дистанцію у стосунках. Нерідко ревності супроводжуються контролем, перевіркою особистого простору партнера, образами та емоційною залежністю.

Важливу роль у розвитку ревностей відіграє сімейне середовище та моделі взаємин, які людина спостерігала у дитинстві. У працях О. М. Кокун зазначається, що особливості сімейного виховання значною мірою впливають на формування уявлень про романтичні стосунки, довіру та способи реагування на конфлікти [16, с. 102]. Якщо дитина зростала у сім'ї, де були постійні конфлікти, контроль, підозри чи зради, у дорослому віці вона може сприймати ревності як нормальну складову любовних взаємин.

Крім того, надмірний контроль або емоційна холодність батьків у дитинстві можуть формувати у людини підвищену потребу у схваленні та страх втрати близьких стосунків. Це створює підґрунтя для розвитку тривожної поведінки та ревностей у романтичній сфері.

Суттєвим соціально-психологічним механізмом формування ревностей є вплив соціальних стереотипів та культурних установок. У суспільстві досі поширені уявлення про те, що ревності є проявом справжнього кохання або доказом сильних почуттів. Такі стереотипи можуть сприяти виправданню контролюючої чи агресивної поведінки у стосунках.

Як зазначається у матеріалах Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії, романтизація ревностей у медіа, кіно та соціальних мережах часто формує викривлене уявлення про здорові взаємини [40]. Люди починають сприймати надмірну прив'язаність, контроль та емоційну

залежність як норму, що у подальшому може призводити до токсичних форм поведінки у парі.

Окрему роль у розвитку ревнощів відіграють сучасні цифрові технології та соціальні мережі. Сьогодні онлайн-комунікація стала невід'ємною частиною міжособистісних взаємин. Постійний доступ до особистого життя партнера, можливість спостерігати його активність у соціальних мережах, контакти з іншими людьми та віртуальне спілкування часто стають джерелом підозр та емоційної напруги.

Соціальні мережі створюють умови для постійного порівняння себе з іншими, що може негативно впливати на самооцінку та посилювати невпевненість у стосунках. Людина починає аналізувати вподобання, коментарі, фотографії партнера, шукати приховані підтексти у його поведінці, що поступово провокує розвиток ревнощів.

На думку В. В. Рибалки, соціально-психологічний клімат взаємин значною мірою залежить від рівня емоційної зрілості партнерів та їх здатності до взаємної довіри [41, с. 167]. У стосунках, де переважає підтримка, відкритість та взаємоповага, ризик розвитку деструктивних ревнощів значно нижчий. Натомість дефіцит емоційної близькості та постійні конфлікти створюють сприятливі умови для формування недовіри та ревнивої поведінки.

Соціально-психологічні механізми ревнощів також пов'язані з процесом соціального порівняння. Людина нерідко оцінює себе через призму успішності, привабливості чи соціального статусу інших людей. Якщо партнер спілкується з людьми, яких особистість вважає більш привабливими або успішними, це може викликати внутрішню невпевненість та страх втрати стосунків.

Особливого значення проблема ревнощів набуває в умовах сучасної соціальної нестабільності. Психологічне навантаження, стрес, емоційне

виснаження та невизначеність майбутнього можуть посилювати тривожність людини та негативно впливати на романтичні взаємини. У таких умовах партнери стають більш емоційно вразливими, а ревності можуть виступати реакцією на страх втрати емоційної підтримки та стабільності.

Таким чином, соціально-психологічні механізми розвитку ревностей формуються під впливом міжособистісної взаємодії, сімейного виховання, соціальних стереотипів, культурних норм та сучасного інформаційного середовища. Важливими чинниками виникнення ревностей є недостатня комунікація між партнерами, низький рівень довіри, негативні сімейні моделі взаємин, романтизація ревностей у суспільстві та вплив цифрового простору. Усе це свідчить про те, що ревності є не лише індивідуальним переживанням, а й результатом складної соціально-психологічної взаємодії особистості з навколишнім середовищем.

### **1.3. Вплив ревностей на міжособистісні взаємини партнерів**

Ревності є одним із найбільш суперечливих емоційних явищ у романтичних стосунках, оскільки можуть мати як конструктивний, так і деструктивний вплив на міжособистісну взаємодію партнерів. У сучасній психології ревності не розглядаються виключно як негативне почуття. У помірному прояві вони можуть виконувати сигнальну функцію, вказуючи на емоційну значущість партнера, потребу у близькості та страх втрати важливих взаємин. Проте надмірні або неконтрольовані ревності здатні руйнувати довіру, провокувати конфлікти та негативно впливати на психологічний стан обох партнерів.

На думку В. М. Панка, ревності є природною емоційною реакцією людини на загрозу втрати значущих стосунків, однак характер їх прояву залежить від рівня емоційної зрілості особистості та особливостей взаємин у парі [32, с. 136]. У здорових стосунках ревності можуть проявлятися у помірній формі та не порушувати особисті межі партнерів. У такому випадку вони сприяють усвідомленню цінності взаємин, посиленню уваги до партнера та розвитку емоційної близькості.

Конструктивні прояви ревностей найчастіше пов'язані з бажанням зберегти гармонійні взаємини та підтримувати емоційний контакт із партнером. Людина починає більше уваги приділяти взаєморозумінню, спільному проведенню часу, розвитку довіри та відкритої комунікації. У певних ситуаціях ревності можуть спонукати партнерів до обговорення проблем у стосунках, переосмислення власної поведінки та зміцнення емоційного зв'язку.

Як зазначає О. В. Безпалько, помірні ревності іноді виступають своєрідним індикатором емоційної значущості стосунків та потреби у психологічній близькості [3, с. 88]. Якщо партнери здатні відкрито говорити про свої переживання та проявляють взаємну повагу, ревності можуть стати приводом для поглиблення довіри та емоційної підтримки у парі.

Конструктивний характер ревностей проявляється лише за умови психологічної зрілості партнерів, їх здатності контролювати власні емоції та поважати особисті кордони один одного. У таких випадках людина не намагається обмежувати свободу партнера або контролювати кожен аспект його життя, а прагне зберегти емоційний зв'язок через діалог і взаєморозуміння.

Проте значно частіше ревності мають деструктивний характер. Надмірна підозрілість, постійний контроль, недовіра, емоційна залежність та агресивна

поведінка негативно впливають на психологічний клімат у стосунках. Людина, яка постійно переживає ревності, нерідко втрачає здатність об'єктивно оцінювати ситуацію та починає інтерпретувати будь-яку поведінку партнера як потенційну загрозу.

Як зазначається у матеріалах Платформи психологічної підтримки «Розкажи мені», деструктивні ревності часто супроводжуються емоційним виснаженням, конфліктами, психологічним тиском та порушенням особистих меж у стосунках [34]. У таких випадках ревності перестають бути реакцією на конкретну ситуацію та перетворюються на постійний емоційний стан, який руйнує міжособистісну взаємодію партнерів.

Одним із найбільш поширених деструктивних проявів ревностей є прагнення до тотального контролю. Людина може постійно перевіряти телефон партнера, його соціальні мережі, обмежувати спілкування з іншими людьми або вимагати постійної звітності щодо місця перебування. Подібна поведінка свідчить про низький рівень довіри та емоційну залежність.

Крім того, ревності можуть проявлятися у формі психологічної агресії. Партнер починає використовувати звинувачення, маніпуляції, образи або емоційний шантаж. Такі взаємини поступово стають токсичними та негативно впливають на психічне здоров'я обох партнерів. Людина, яка постійно стикається з безпідставними ревностями, може відчувати емоційне виснаження, тривожність, страх та втрату психологічного комфорту.

За словами Т. М. Титаренко, деструктивні ревності нерідко пов'язані з внутрішньою невпевненістю особистості, емоційною незрілістю та страхом самотності [49 с. 174]. Людина прагне компенсувати власну невпевненість через контроль над партнером, що у результаті призводить до ще більшої емоційної дистанції у стосунках.

Надмірні ревності також негативно впливають на комунікацію між партнерами. У стосунках поступово зникає атмосфера відкритості та довіри, а будь-яке спілкування може супроводжуватися підозрами та конфліктами. Партнери починають уникати щирих розмов, приховувати власні емоції та відчувати психологічну напругу навіть у повсякденному спілкуванні.

Особливо небезпечними є патологічні форми ревностей, за яких людина повністю втрачає здатність критично оцінювати ситуацію. У таких випадках ревності можуть супроводжуватися нав'язливими думками, постійними перевітками, агресивною поведінкою та навіть насильством. Подібний стан потребує професійної психологічної допомоги та психокорекційної роботи.

Водночас варто зазначити, що повна відсутність ревностей також не завжди свідчить про гармонійність стосунків. У деяких випадках це може бути проявом емоційної байдужості або втрати інтересу до партнера. Саме тому важливим є баланс між емоційною прив'язаністю та довірою у взаєминах.

Таким чином, ревності можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер. Помірні ревності здатні сприяти зміцненню емоційного зв'язку між партнерами, розвитку довіри та усвідомленню цінності взаємин. Проте надмірні ревності негативно впливають на психологічний клімат у парі, провокують конфлікти, емоційну залежність та руйнування міжособистісних стосунків. Характер прояву ревностей значною мірою залежить від емоційної зрілості особистості, рівня довіри між партнерами та здатності конструктивно вирішувати конфлікти.

Емоційний клімат у романтичних стосунках є важливою складовою психологічного благополуччя партнерів, оскільки саме від рівня довіри, взаєморозуміння, підтримки та емоційної безпеки залежить стабільність і гармонійність взаємин. Одним із чинників, який суттєво впливає на емоційний стан партнерів та атмосферу у стосунках, є ревності. Вони можуть змінювати

характер міжособистісної взаємодії, посилювати емоційну напругу та провокувати конфлікти. Особливо негативними є надмірні або патологічні прояви ревності, які поступово руйнують психологічний комфорт у парі.

У сучасній психології емоційний клімат пари розглядається як система емоційних взаємин між партнерами, що формується у процесі спільного життя та спілкування. На думку Н. М. Савелюк, психологічно здорові стосунки характеризуються відкритістю, взаємною підтримкою, довірою та стабільністю емоційного контакту [43, с. 95]. У випадках, коли ревність стає домінуючим емоційним переживанням, ці компоненти поступово порушуються.

Одним із найпоширеніших наслідків ревності є втрата довіри між партнерами. Людина, яка постійно підозрює партнера у зраді або нещирості, починає сприймати навіть звичайні життєві ситуації як потенційну загрозу стосункам. Це призводить до формування атмосфери постійного психологічного напруження. Партнери починають уникати відвертого спілкування, приховувати власні емоції та побоюватися негативної реакції один одного.

Як зазначає І. Д. Пасічник, дефіцит довіри у міжособистісних взаєминах негативно впливає на емоційну близькість та здатність партнерів до конструктивного вирішення конфліктів [33, с. 142]. У ситуаціях, коли ревність стає постійним елементом взаємодії, партнери дедалі більше віддаляються емоційно, а спілкування починає супроводжуватися напругою та взаємними звинуваченнями.

Важливим наслідком ревності є також підвищення рівня конфліктності у стосунках. Постійні підозри, контроль та недовіра створюють умови для регулярних сварок і непорозумінь. Навіть незначні ситуації можуть ставати причиною емоційних конфліктів, оскільки ревнива людина схильна

перебільшувати загрозу та інтерпретувати поведінку партнера через призму власних страхів.

Ревнощі нерідко супроводжуються агресивними емоційними реакціями. Людина може проявляти дратівливість, образливість, емоційну нестабільність або маніпулятивну поведінку. У деяких випадках це призводить до психологічного тиску, обмеження особистої свободи партнера та формування токсичної атмосфери у взаєминах.

Як зазначається у матеріалах Освітньої платформи «Prometheus», тривалі емоційні конфлікти у парі негативно впливають на психоемоційний стан людини та можуть спричиняти розвиток тривожності, емоційного виснаження і психологічного стресу [39]. Людина, яка постійно перебуває у ситуації ревнивого контролю або недовіри, часто втрачає відчуття емоційної безпеки та психологічного комфорту.

Ще одним негативним наслідком ревнощів є емоційна дистанція між партнерами. Постійні конфлікти та недовіра поступово руйнують почуття близькості, підтримки та взаєморозуміння. Партнери починають уникати щирого спілкування, менше ділитися власними переживаннями та емоціями. У результаті стосунки стають формальними та емоційно виснажливими.

Крім того, ревнощі можуть сприяти формуванню емоційної залежності. Людина починає повністю зосереджуватися на контролі за партнером, втрачає особисті інтереси та емоційну автономність. Це негативно впливає на самореалізацію особистості та психологічну стабільність. Надмірна залежність від стосунків нерідко супроводжується страхом самотності та низькою самооцінкою.

За словами С. М. Миронець, деструктивні ревнощі можуть призводити до психологічного вигорання партнерів, оскільки постійне емоційне напруження виснажує психічні ресурси людини [26, с. 117]. У таких взаєминах

людина часто переживає втому, тривожність, емоційну спустошеність та втрату інтересу до стосунків.

Особливо небезпечними є випадки, коли ревності супроводжуються психологічним або фізичним насильством. Постійний контроль, приниження, звинувачення та обмеження соціальних контактів партнера можуть свідчити про аб'юзивний характер взаємин. У таких стосунках емоційний клімат стає вкрай несприятливим та небезпечним для психологічного здоров'я людини.

Водночас у деяких випадках ревності можуть мати тимчасовий позитивний ефект для емоційного клімату пари. Наприклад, усвідомлення ризику втрати стосунків може спонукати партнерів до більшої уваги одне до одного, розвитку комунікації та емоційної підтримки. Проте такий ефект є можливим лише за умови помірного прояву ревності та здатності партнерів конструктивно обговорювати свої переживання.

У психологічно зрілих стосунках партнери здатні відкрито говорити про власні страхи, емоції та потреби без використання контролю чи агресії. Саме довіра, взаємоповага та емоційна відкритість є основою сприятливого емоційного клімату у парі.

Таким чином, ревності суттєво впливають на емоційний клімат романтичних стосунків. Надмірні ревності призводять до втрати довіри, підвищення конфліктності, емоційної дистанції, психологічного виснаження та порушення емоційної безпеки партнерів. Водночас помірні прояви ревності за умов відкритої комунікації можуть сприяти усвідомленню цінності взаємин та зміцненню емоційного зв'язку. Характер впливу ревності значною мірою залежить від рівня емоційної зрілості партнерів, особливостей їх взаємодії та здатності конструктивно вирішувати конфлікти.

## **РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ**

### **2.1. Види та форми прояву ревнощів у партнерських взаєминах**

Ревнощі є складним психологічним феноменом, який може проявлятися у різних формах та мати різний ступінь інтенсивності. У сучасній психології особливу увагу приділяють розмежуванню нормативних і патологічних ревнощів, оскільки саме характер їх прояву визначає вплив на психоемоційний стан особистості та якість романтичних взаємин. Помірні ревнощі можуть бути природною емоційною реакцією людини на можливу загрозу втрати значущих стосунків, тоді як патологічні форми ревнощів нерідко стають причиною психологічного дискомфорту, конфліктів та руйнування партнерських взаємин.

Когнітивні ревнощі. Вони живуть у нашій голові. Уявіть собі постійний неспокійний голос, який нашіптує сумніви про вірність партнера. Головним страхом стає зрада, а ревнощі та підозри виникають навіть без вагомих причин, викликаючи постійну тривожність, скритність, бажання захиститися.

Поведінкові ревнощі придушують автономію та індивідуальну свободу у стосунках. Вони часто пов'язані з бажанням контролювати партнера і можуть суттєво нашкодити парі. Про яку довіру може йти мова, коли один партнер веде себе токсично через постійні перевірки та стеження?!

Емоційні — найменш шкідливі з усіх. У помірному прояві вони навіть можуть бути ознакою здорових стосунків. Цей тип ревнощів здатен зміцнити зв'язок між партнерами, спонукаючи їх до відвертих розмов про почуття та межі у стосунках.

У психологічній науці нормативні ревнощі розглядаються як емоційна реакція, що виникає у ситуації реальної або потенційної загрози романтичним

стосункам. Вони мають ситуативний характер, не супроводжуються втратою самоконтролю та не порушують особисті межі партнерів. Як зазначає Л. А. Онуфрієва, помірні ревності є природним проявом емоційної прив'язаності людини та можуть свідчити про значущість партнера у житті особистості [29, с. 67].

Нормативні ревності не супроводжуються постійною підозрілістю чи агресивною поведінкою. Людина здатна критично оцінювати ситуацію, контролювати власні емоції та відкрито обговорювати свої переживання з партнером. У таких випадках ревності виконують сигнальну функцію, допомагаючи усвідомити важливість взаємин та необхідність підтримки емоційного контакту між партнерами.

У межах нормативної форми ревностей людина не прагне обмежити свободу партнера чи повністю контролювати його поведінку. Навпаки, основою таких взаємин залишаються довіра, взаємоповага та емоційна відкритість. Помірні ревності можуть навіть сприяти зміцненню емоційного зв'язку, якщо партнери здатні конструктивно обговорювати власні почуття та підтримувати здорову комунікацію.

Водночас патологічні ревності мають зовсім інший характер. Вони характеризуються надмірною підозрілістю, нав'язливими думками про можливу зраду, постійним контролем партнера та емоційною нестабільністю. Як зазначає С. В. Кузікова, патологічні ревності є проявом глибокої внутрішньої невпевненості особистості та часто супроводжуються порушенням емоційної саморегуляції [19, с. 118].

Людина, яка переживає патологічні ревності, постійно шукає підтвердження власних підозр навіть за відсутності реальних причин. Будь-яка поведінка партнера може сприйматися як доказ невірності або емоційного

віддалення. У результаті виникає постійний стан психологічної напруги, що негативно впливає як на саму особистість, так і на її партнера.

Одним із характерних проявів патологічних ревнощів є прагнення до тотального контролю. Людина починає перевіряти телефон партнера, його соціальні мережі, листування, контакти та місце перебування. Подібна поведінка свідчить про високий рівень тривожності, страх втрати стосунків та емоційну залежність.

Крім того, патологічні ревнощі часто супроводжуються агресивними реакціями. Людина може проявляти надмірну дратівливість, звинувачення, психологічний тиск або маніпуляції. У деяких випадках ревнощі стають причиною емоційного або навіть фізичного насильства у стосунках.

Як зазначається у матеріалах Центру громадського здоров'я МОЗ України, тривалі токсичні взаємини, засновані на контролі та недовірі, негативно впливають на психічне здоров'я людини та можуть спричиняти розвиток тривожних і депресивних станів [57]. Постійне емоційне напруження виснажує психіку людини, знижує рівень психологічного благополуччя та створює атмосферу страху і дискомфорту у стосунках.

Важливо зазначити, що патологічні ревнощі нерідко мають ірраціональний характер. Людина може бути переконана у зраді партнера навіть без будь-яких доказів або логічних підстав. Подібний стан у психології іноді розглядається як ревнивий маревний розлад, який потребує професійної психологічної або психіатричної допомоги.

На думку О. Я. Чебикіна, надмірні ревнощі часто пов'язані з низьким рівнем емоційної культури особистості, труднощами у вираженні почуттів та невмінням конструктивно вирішувати міжособистісні конфлікти [58, с. 93]. Людина не здатна відкрито говорити про власні страхи та переживання, тому використовує контроль, підозри або агресію як спосіб збереження стосунків.

Патологічні ревності негативно впливають на емоційний клімат у парі. Партнери поступово втрачають довіру одне до одного, у стосунках з'являється напруга, емоційна дистанція та психологічний дискомфорт. Людина, яка постійно перебуває під контролем або стикається з безпідставними звинуваченнями, може відчувати втому, тривожність та емоційне виснаження.

Водночас межа між нормативними та патологічними ревностями іноді є досить умовною. Помірні ревності можуть поступово переходити у деструктивну форму за наявності високого рівня тривожності, емоційної залежності або негативного попереднього досвіду. Саме тому важливим є розвиток емоційної зрілості, навичок конструктивної комунікації та взаємної довіри у романтичних взаєминах.

Таким чином, нормативні та патологічні ревності суттєво відрізняються за своїм психологічним змістом та впливом на стосунки партнерів. Нормативні ревності мають ситуативний характер та можуть сприяти усвідомленню цінності взаємин, тоді як патологічні ревності супроводжуються нав'язливими підозрами, контролем, емоційною нестабільністю та руйнуванням довіри між партнерами. Характер прояву ревностей значною мірою залежить від особистісних особливостей людини, рівня її емоційної зрілості та якості міжособистісної взаємодії у парі.

Ревності як психологічний феномен проявляються не лише на емоційному рівні, але й через конкретні форми поведінки та особливості комунікації між партнерами. У романтичних стосунках ревнів переживання часто знаходять своє відображення у словах, реакціях, способах взаємодії та поведінкових моделях особистості. Саме тому дослідження вербальних і поведінкових проявів ревностей є важливим для розуміння механізмів розвитку міжособистісних конфліктів та особливостей емоційної взаємодії партнерів.

У сучасній психології вербальні прояви ревнощів розглядаються як особливості мовленнєвої поведінки людини, через які вона виражає власні переживання, підозри, страхи або емоційне невдоволення. Такі прояви можуть бути як відкритими, так і прихованими. До найбільш поширених вербальних проявів ревнощів належать звинувачення, підозри, сарказм, критика, постійні запитання щодо поведінки партнера, вимоги пояснень та емоційні претензії.

Як зазначає Н. В. Родіна, ревнива людина часто використовує комунікацію не для конструктивного обговорення проблем, а для зниження власної тривожності через отримання постійного підтвердження відданості партнера [42, с. 76]. У таких випадках спілкування у парі набуває напруженого характеру та супроводжується емоційним тиском.

Одним із найбільш поширених вербальних проявів ревнощів є постійне уточнення деталей поведінки партнера. Людина може регулярно запитувати, де перебував партнер, з ким спілкувався, чому не відповів одразу на повідомлення або кому адресовані певні коментарі у соціальних мережах. Подібні питання часто мають не інформативний, а контролюючий характер.

Крім того, ревнощі нерідко проявляються через емоційні звинувачення. Людина починає інтерпретувати нейтральні ситуації як доказ байдужості, зради чи втрати інтересу з боку партнера. Це може супроводжуватися фразами на кшталт «тобі хтось інший важливіший», «ти мене більше не любиш» або «ти щось приховуєш». Подібна комунікація створює атмосферу психологічного напруження та емоційного дискомфорту у стосунках.

На думку Л. З. Сердюк, вербальна агресія є одним із найнебезпечніших проявів деструктивних ревнощів, оскільки вона поступово руйнує емоційну безпеку у парі та знижує рівень взаємної довіри [45, с. 139]. Постійна критика, сарказм, образи або приниження можуть призводити до психологічного виснаження партнера та формування токсичних взаємин.

Окрему увагу у психології приділяють поведінковим проявам ревнощів. Саме через поведінку людина найчастіше демонструє власну невпевненість, страх втрати стосунків або прагнення до контролю над партнером. Поведінкові прояви ревнощів можуть мати як помірний, так і деструктивний характер.

До найбільш поширених поведінкових проявів ревнощів належать перевірка телефону чи соціальних мереж партнера, контроль його пересування, обмеження спілкування з іншими людьми, нав'язливе бажання постійно бути поруч, спроби ізолювати партнера від друзів або колег. Такі дії зазвичай пов'язані з високим рівнем тривожності та емоційної залежності.

Як зазначається у матеріалах Української спілки психотерапевтів, надмірний контроль у стосунках часто є проявом внутрішньої невпевненості та страху емоційного відторгнення [17]. Людина намагається знизити власну тривогу через постійне спостереження за поведінкою партнера, проте це лише посилює напругу та конфлікти у взаєминах.

Поведінкові прояви ревнощів також можуть мати пасивний характер. У деяких випадках людина не демонструє відкритої агресії чи контролю, але стає емоційно холодною, образливою або відстороненою. Подібна поведінка може бути способом привернення уваги партнера або маніпуляції його почуттями.

Ревнів переживання нерідко впливають і на невербальну поведінку особистості. Людина може демонструвати підвищену напруженість, дратівливість, зміну інтонації, агресивну міміку або уникнення емоційного контакту. Такі прояви свідчать про внутрішній психологічний конфлікт та труднощі емоційної саморегуляції.

За словами О. Ф. Бондаренка, деструктивні поведінкові прояви ревнощів негативно впливають на психологічний стан обох партнерів та можуть спричиняти розвиток хронічного стресу, емоційної дистанції та конфліктності

у стосунках [6, с. 184]. Постійна підозрілість та контроль поступово руйнують атмосферу довіри та емоційної безпеки у парі.

Особливо небезпечними є ситуації, коли ревності переходять у форми психологічного або фізичного насильства. Людина може намагатися повністю контролювати життя партнера, забороняти спілкування з іншими людьми, використовувати погрози або агресію. Такі прояви свідчать про патологічний характер ревності та потребують професійного психологічного втручання.

Водночас помірні поведінкові прояви ревності не завжди мають негативний характер. Наприклад, бажання проводити більше часу з партнером, прояв підвищеної уваги чи турботи можуть бути природною реакцією на страх втрати емоційної близькості. Однак важливим є те, щоб така поведінка не порушувала особисті межі партнера та не перетворювалася на контроль.

Таким чином, вербальні та поведінкові прояви ревності є важливими індикаторами психологічного стану особистості та особливостей міжособистісної взаємодії у парі. Вербальні прояви ревності можуть виражатися через підозри, звинувачення, критику та емоційний тиск, тоді як поведінкові прояви включають контроль, перевірки, обмеження свободи партнера та емоційну залежність. Характер таких проявів значною мірою залежить від рівня емоційної зрілості особистості, її самооцінки та здатності до конструктивної комунікації у романтичних стосунках.

## **2.2. Індивідуально-психологічні чинники розвитку ревності**

Ревності у романтичних стосунках є складним емоційним переживанням, формування якого значною мірою залежить від індивідуально-психологічних

особливостей особистості. Серед найважливіших чинників розвитку ревнощів сучасні психологи виділяють рівень самооцінки та тривожності людини. Саме ці характеристики впливають на сприйняття себе у стосунках, рівень довіри до партнера, емоційну стабільність та здатність конструктивно реагувати на потенційні загрози для взаємин.

Самооцінка є одним із ключових компонентів структури особистості, оскільки визначає ставлення людини до самої себе, рівень впевненості у власних можливостях та відчуття особистісної цінності. У романтичних стосунках самооцінка безпосередньо впливає на характер емоційної взаємодії між партнерами. Людина з адекватною самооцінкою зазвичай демонструє більшу емоційну стабільність, здатність до довіри та конструктивного вирішення конфліктів. Натомість низька самооцінка часто стає підґрунтям для виникнення ревнощів.

Як зазначає Н. І. Пов'якель, особистість із заниженою самооцінкою схильна постійно сумніватися у власній привабливості, значущості та цінності для партнера [36, с. 104]. Такі люди нерідко порівнюють себе з іншими, відчують страх бути покинутими або заміненими, що створює внутрішню емоційну напругу. Навіть незначні зміни у поведінці партнера можуть сприйматися ними як ознака втрати інтересу чи можливої зради.

Низька самооцінка також сприяє формуванню емоційної залежності у стосунках. Людина починає надмірно потребувати уваги, підтримки та підтвердження любові з боку партнера. У випадках, коли ці потреби не задовольняються повною мірою, виникають ревнівні переживання, підозрілість та страх втрати емоційного контакту.

На думку О. Є. Фурмана, нестійка самооцінка значно підвищує вразливість особистості до міжособистісних конфліктів та негативних емоційних переживань [55, с. 88]. Людина починає сприймати стосунки як

головне джерело власної цінності, а тому будь-яка потенційна загроза взаєминам викликає сильну тривогу та ревності.

Водночас завищена самооцінка також може впливати на формування ревності. Люди з надмірно високим рівнем самозначущості нерідко прагнуть повного емоційного контролю у стосунках та гостро реагують на ситуації, які можуть загрожувати їх авторитету чи статусу у парі. У таких випадках ревності можуть супроводжуватися образливістю, агресією та прагненням домінувати над партнером.

Окрему роль у розвитку ревності відіграє рівень тривожності особистості. Тривожність у психології розглядається як схильність людини до переживання постійного внутрішнього напруження, неспокою та очікування негативних подій. Високий рівень тривожності негативно впливає на емоційну стабільність людини та її здатність адекватно оцінювати ситуації у романтичних взаєминах.

Як зазначається у матеріалах Психологічної служби імені Г. С. Костюка НАПН України, тривожні особистості часто мають підвищену чутливість до міжособистісних конфліктів та схильність до перебільшення можливих загроз для стосунків [50]. Вони можуть постійно очікувати емоційного відторгнення, зради або втрати партнера навіть за відсутності об'єктивних причин.

Тривожність сприяє формуванню нав'язливих думок та підозр. Людина починає аналізувати поведінку партнера, шукати приховані підтексти у словах чи діях, постійно сумніватися у щирості почуттів. У результаті ревності стають не ситуативною реакцією, а стійким емоційним станом.

Особливо небезпечним є поєднання низької самооцінки та високого рівня тривожності. У таких випадках людина відчуває постійну невпевненість у собі та водночас очікує негативного розвитку подій. Це створює підґрунтя

для надмірної підозрілості, емоційної залежності та деструктивних форм ревнивої поведінки.

За словами В. В. Клименка, тривожні люди нерідко мають труднощі з емоційною саморегуляцією та схильні до імпульсивних реакцій у конфліктних ситуаціях [14, с. 129]. У романтичних стосунках це може проявлятися через емоційні спалахи, агресивні реакції, образливість або прагнення до контролю над партнером.

Ревнощі, пов'язані з високою тривожністю, негативно впливають на емоційний клімат у парі. Партнери поступово втрачають відчуття психологічної безпеки, у взаєминах з'являється напруга та недовіра. Людина, яка постійно стикається з ревнивими підозрами, може відчувати емоційне виснаження та психологічний дискомфорт.

Водночас адекватна самооцінка та низький рівень тривожності сприяють формуванню більш гармонійних взаємин. Людина здатна відкрито обговорювати власні переживання, не сприймає кожну ситуацію як загрозу та зберігає емоційну стабільність навіть у конфліктних обставинах. Такі партнери зазвичай демонструють вищий рівень довіри та здатність конструктивно вирішувати міжособистісні проблеми.

Таким чином, самооцінка та рівень тривожності є важливими індивідуально-психологічними чинниками розвитку ревнощів. Низька самооцінка формує невпевненість у собі, страх втрати партнера та емоційну залежність, тоді як високий рівень тривожності посилює підозрілість і внутрішнє напруження. Поєднання цих чинників значно підвищує ризик формування деструктивних проявів ревнощів та негативно впливає на якість романтичних взаємин.

У сучасній психології проблема прив'язаності займає важливе місце у дослідженні міжособистісних взаємин та емоційної поведінки людини.

Особливу увагу науковці приділяють впливу типу прив'язаності на формування романтичних стосунків, емоційної близькості та переживання ревнощів. Саме особливості емоційного зв'язку, сформованого ще у дитячому віці, значною мірою визначають характер взаємодії людини з партнером у дорослому житті, рівень довіри, емоційної стабільності та страху втрати стосунків.

Теорія прив'язаності ґрунтується на уявленні про те, що ранній досвід взаємодії з батьками або іншими значущими дорослими формує базові моделі емоційних взаємин людини. Ці моделі впливають на сприйняття себе та інших людей, здатність до емоційної близькості, рівень тривожності та способи реагування у романтичних стосунках.

Як зазначає І. М. Бех, тип прив'язаності є важливим чинником розвитку емоційної сфери особистості та її здатності будувати стабільні міжособистісні взаємини [5, с. 118]. Люди з надійним типом прив'язаності зазвичай мають вищий рівень довіри до партнера, емоційну стабільність та здатність відкрито виражати власні почуття. Натомість ненадійні типи прив'язаності часто супроводжуються страхом емоційного відторгнення, залежністю та ревнивими переживаннями.

У психології виділяють декілька основних типів прив'язаності: надійний, тривожний, уникаючий та дезорганізований. Кожен із них має свої особливості прояву у романтичних стосунках та по-різному впливає на виникнення ревнощів.

Найбільш сприятливим для гармонійних взаємин вважається надійний тип прив'язаності. Люди з таким типом прив'язаності здатні підтримувати емоційну близькість без надмірного страху втрати партнера. Вони зазвичай демонструють високий рівень довіри, відкритість у комунікації та здатність

конструктивно вирішувати конфлікти. Помірні ревнощі у таких стосунках мають ситуативний характер та не набувають деструктивних форм.

На думку Н. Ю. Максимової, надійна прив'язаність сприяє формуванню психологічної безпеки у романтичних взаєминах та знижує рівень тривожності у міжособистісній взаємодії [24, с. 74]. Людина не потребує постійного підтвердження любові з боку партнера та здатна зберігати емоційну стабільність навіть у складних ситуаціях.

Натомість тривожний тип прив'язаності значно підвищує ризик виникнення ревнощів. Люди з таким типом прив'язаності мають сильну потребу у близькості, але водночас постійно бояться бути покинутими або емоційно відторгнутими. Вони схильні до емоційної залежності, надмірної чутливості та постійного пошуку підтвердження власної значущості для партнера.

Тривожна прив'язаність часто супроводжується високим рівнем підозрілості та невпевненості у стосунках. Людина може болісно реагувати навіть на незначні зміни у поведінці партнера, сприймаючи їх як загрозу взаєминам. Це призводить до формування нав'язливих думок, контролю та емоційної напруги.

Як зазначається у матеріалах Українського інституту розвитку особистості, люди з тривожним типом прив'язаності частіше переживають інтенсивні ревнощі через страх втрати емоційного контакту та низький рівень внутрішньої впевненості [46]. Такі особистості нерідко схильні до емоційної залежності та труднощів у побудові стабільних романтичних взаємин.

Унікаючий тип прив'язаності також має певний вплив на прояв ревнощів, хоча він проявляється дещо інакше. Люди з таким типом прив'язаності зазвичай уникають надмірної емоційної близькості та намагаються зберігати психологічну дистанцію у стосунках. Вони можуть

приховувати власні переживання, уникати відкритого вираження почуттів та демонструвати зовнішню байдужість.

Проте навіть за зовнішньої емоційної стриманості люди з уникаючим типом прив'язаності можуть переживати ревності. У таких випадках ревнівці переживання нерідко проявляються через емоційну холодність, відсторонення або пасивно-агресивну поведінку. Людина не завжди відкрито говорить про власні почуття, але внутрішньо переживає страх втрати контролю над стосунками.

Особливо складним є дезорганізований тип прив'язаності, який поєднує страх близькості та сильну потребу у ній. Люди з таким типом прив'язаності часто мають суперечливі емоційні реакції, труднощі з довірою та нестабільну поведінку у романтичних взаєминах. Їх ревності можуть проявлятися дуже інтенсивно та супроводжуватися різкими емоційними змінами.

За словами В. А. Семиченко, ненадійні типи прив'язаності суттєво ускладнюють процес формування гармонійних міжособистісних взаємин та підвищують ризик розвитку емоційної залежності і деструктивної поведінки [44, с. 161]. Людина не відчуває внутрішньої стабільності у стосунках, тому постійно потребує зовнішнього підтвердження любові та відданості партнера.

Тип прив'язаності також впливає на способи реагування людини у конфліктних ситуаціях. Особи з надійною прив'язаністю частіше прагнуть до відкритого діалогу та конструктивного вирішення проблем, тоді як люди з ненадійними типами прив'язаності можуть використовувати контроль, маніпуляції, емоційний тиск або уникнення спілкування.

Важливо зазначити, що тип прив'язаності не є незмінним. Психологічний досвід, рівень емоційної зрілості, позитивні взаємини та психотерапевтична робота можуть сприяти формуванню більш надійних моделей міжособистісної взаємодії. Саме тому розвиток навичок довіри,

емоційної відкритості та самоприйняття є важливими чинниками профілактики деструктивних форм ревнощів.

Таким чином, тип прив'язаності відіграє важливу роль у виникненні та особливостях прояву ревнощів у романтичних стосунках. Надійна прив'язаність сприяє формуванню довіри та емоційної стабільності, тоді як тривожний, уникаючий та дезорганізований типи прив'язаності підвищують ризик розвитку ревних переживань, емоційної залежності та міжособистісних конфліктів. Характер прив'язаності значною мірою визначає здатність людини до побудови гармонійних взаємин та конструктивного переживання емоцій у парі.

### **2.3. Гендерні та вікові особливості переживання ревнощів**

Проблема гендерних відмінностей у переживанні ревнощів є однією з актуальних тем сучасної психології міжособистісних взаємин. Ревнощі як емоційний феномен мають універсальний характер, проте особливості їх прояву у чоловіків і жінок можуть суттєво відрізнятися залежно від психологічних, соціальних та культурних чинників. Гендерні ролі, соціальні очікування, способи емоційного реагування та особливості виховання впливають на характер переживання ревнощів, форми їх вираження та поведінкові реакції у романтичних стосунках.

У сучасній психології поняття гендеру розглядається не лише як біологічна характеристика людини, але і як система соціальних ролей, норм та очікувань, що визначають поведінку чоловіків і жінок у суспільстві. Саме ці соціально сформовані уявлення значною мірою впливають на те, як

особистість переживає ревності та реагує на загрозу втрати романтичних стосунків.

Як зазначає Т. В. Говорун, гендерні особливості емоційного реагування формуються ще у процесі соціалізації особистості та визначають способи вираження почуттів у міжособистісних взаєминах [10, с. 112]. З дитинства чоловіків і жінок навчають по-різному проявляти емоції: жінкам частіше дозволяється відкрито демонструвати переживання, тоді як чоловіки нерідко стримують власні емоції через соціальні стереотипи щодо «сили» та емоційної стриманості.

У романтичних стосунках це проявляється у різних формах переживання ревності. Жінки зазвичай більш відкрито говорять про власні почуття, схильні до емоційного аналізу ситуацій та гостріше реагують на емоційну дистанцію партнера. Для них важливе значення має емоційна близькість, увага та підтримка у стосунках. Саме тому жінки частіше переживають ревності у ситуаціях емоційного віддалення або недостатньої уваги з боку партнера.

Чоловіки, своєю чергою, нерідко сприймають ревності через призму суперництва, втрати контролю або загрози власному статусу у стосунках. Вони можуть менш відкрито говорити про свої переживання, але частіше демонструють ревності через поведінкові реакції: контроль, агресію, дратівливість або прагнення домінувати у взаєминах.

На думку Л. В. Штильової, чоловіки та жінки по-різному реагують на емоційну та фізичну загрозу у стосунках [62, с. 87]. Жінки зазвичай більш чутливі до емоційної невірності партнера, оскільки для них важливою є емоційна стабільність взаємин. Натомість чоловіки частіше гостро реагують на можливу фізичну зраду, сприймаючи її як загрозу власній значущості та контролю у стосунках.

Гендерні відмінності проявляються також у способах вираження ревнощів. Жінки частіше використовують вербальні форми реагування: обговорення проблем, емоційні претензії, демонстрацію образи або суму. Чоловіки ж можуть проявляти ревнощі через поведінкові реакції — обмеження свободи партнерки, підвищений контроль або агресивність.

Водночас сучасні дослідження свідчать про те, що гендерні особливості ревнощів значною мірою залежать не лише від біологічної статі, а й від індивідуально-психологічних характеристик людини, рівня її емоційної зрілості, типу прив'язаності та попереднього досвіду взаємин.

Як зазначається у матеріалах Національної академії педагогічних наук України, соціальні стереотипи щодо чоловічої та жіночої поведінки часто впливають на формування деструктивних моделей ревнощів у романтичних взаєминах [9]. Наприклад, у суспільстві досі існують уявлення про те, що ревнощі чоловіка є проявом сили та любові, тоді як жіночі ревнощі нерідко трактуються як емоційна нестабільність. Подібні установки можуть сприяти виправданню токсичної поведінки та психологічного контролю у стосунках.

Крім того, гендерні відмінності проявляються у рівні емоційної залежності. Дослідження показують, що жінки частіше схильні до переживання страху втрати емоційного зв'язку, тоді як чоловіки більше зосереджуються на загрозі втрати авторитету або особистісної значущості у взаєминах.

Слід зазначити, що в сучасному суспільстві традиційні гендерні ролі поступово змінюються. Чоловіки дедалі частіше відкрито говорять про власні емоції, а жінки демонструють більшу емоційну незалежність та автономність у стосунках. Це впливає і на особливості переживання ревнощів, роблячи їх менш залежними від традиційних стереотипів.

Важливим чинником подолання деструктивних проявів ревнощів є розвиток емоційної культури та навичок конструктивної комунікації незалежно від статі. Психологічна зрілість, здатність до відкритого діалогу та взаємної довіри сприяють формуванню гармонійних романтичних взаємин та знижують ризик токсичних форм ревнивої поведінки.

Таким чином, гендерні відмінності у переживанні ревнощів проявляються у характері емоційних реакцій, способах вираження почуттів та поведінкових формах реагування на загрозу стосункам. Жінки частіше акцентують увагу на емоційній близькості та відкрито виражають власні переживання, тоді як чоловіки нерідко демонструють ревнощі через контроль або поведінкові реакції. Водночас сучасні дослідження свідчать про те, що особливості ревнощів визначаються не лише гендером, але й рівнем емоційної зрілості, типом прив'язаності та соціальним досвідом особистості.

Ревнощі у романтичних стосунках можуть проявлятися по-різному залежно від віку людини, рівня її психологічної зрілості, життєвого досвіду та особливостей емоційного розвитку. Вікові особливості переживання ревнощів пов'язані зі зміною цінностей, потреб, характеру міжособистісних взаємин та способів емоційного реагування на загрозу втрати партнера. У різні періоди життя людина по-різному сприймає романтичні стосунки, а тому і ревниві переживання мають специфічні форми прояву.

У психології вважається, що найбільш інтенсивно ревнощі проявляються у юнацькому та молодому віці, коли романтичні взаємини набувають особливої емоційної значущості. Саме у цей період особистість активно формує уявлення про себе, власну привабливість, цінність та здатність будувати близькі стосунки. Молоді люди часто мають недостатній досвід емоційної саморегуляції, а тому гостріше реагують на ситуації, які можуть загрожувати взаєминам.

Як зазначає Г. С. Костюк, у юнацькому віці емоційна сфера людини характеризується підвищеною чутливістю, нестабільністю та потребою у визнанні з боку інших людей [18, с. 96]. Саме тому ревності у молодому віці нерідко супроводжуються сильними емоційними переживаннями, імпульсивними реакціями та страхом втрати емоційного контакту з партнером.

Молоді люди часто ідеалізують романтичні стосунки та мають високі очікування щодо партнера. У разі виникнення найменших ознак емоційної дистанції або недостатньої уваги можуть з'являтися підозри, невпевненість та ревнівні переживання. Крім того, у цьому віці особистість значною мірою залежить від думки оточення та порівнює себе з іншими, що також може посилювати ревності.

На думку О. М. Леонтьєва, молодий вік характеризується активним формуванням самооцінки та особистісної ідентичності, що робить людину більш вразливою до міжособистісних конфліктів і емоційних переживань [20, с. 124]. Низька впевненість у собі, страх бути недостатньо привабливим або успішним часто стають причинами ревнивої поведінки у молодих партнерів.

У період ранньої дорослості ревності також залишаються поширеним явищем, однак їх прояви стають більш усвідомленими. Людина вже має певний досвід романтичних взаємин, краще розуміє власні емоції та потреби. Водночас саме у цей період часто формуються довготривалі партнерські стосунки, шлюб або сім'я, що підвищує емоційну значущість взаємин.

У дорослому віці ревності нерідко пов'язані зі страхом втрати стабільності, сімейного благополуччя або емоційної підтримки. Людина може переживати ревності через професійну зайнятість партнера, зміни у зовнішності, вікові кризи або зниження емоційної близькості у стосунках.

Як зазначається у матеріалах Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, вікові кризи та зміни життєвих пріоритетів можуть впливати на емоційний стан людини та посилювати переживання ревнощів у партнерських взаєминах [7]. Наприклад, у період середнього віку людина може переживати страх втрати молодості, привабливості або значущості для партнера, що сприяє розвитку невпевненості та підозрілості.

У зрілому віці ревнощі зазвичай мають менш імпульсивний характер, однак можуть набувати прихованих форм. Людина частіше контролює власні емоції, але внутрішньо переживає страх самотності, втрати стабільності або емоційного віддалення партнера. Водночас рівень ревнощів у цьому віці значною мірою залежить від психологічної зрілості особистості та якості взаємин у парі.

Особливого значення проблема ревнощів набуває у кризові періоди життя. Наприклад, під час вікових змін або складних життєвих обставин людина може ставати більш тривожною, емоційно вразливою та невпевненою у собі. Це може провокувати посилення ревнощів навіть у стабільних стосунках.

За словами Л. Е. Орбан-Лембрик, вікові особливості емоційного реагування безпосередньо впливають на характер міжособистісної взаємодії та здатність людини конструктивно вирішувати конфлікти [30, с. 173]. У молодому віці ревнощі частіше мають емоційно імпульсивний характер, тоді як у зрілому віці людина більше схильна до внутрішніх переживань та прихованих форм ревнивої поведінки.

Важливо зазначити, що з віком людина зазвичай набуває більшого емоційного досвіду та навичок саморегуляції. Це сприяє розвитку здатності відкрито обговорювати проблеми у стосунках, контролювати власні емоції та конструктивно реагувати на конфліктні ситуації. Проте за наявності низької

самооцінки, високої тривожності або негативного досвіду ревності можуть зберігатися незалежно від віку.

Крім того, особливості прояву ревності значною мірою залежать не лише від вікового періоду, але й від індивідуально-психологічних характеристик людини, її життєвого досвіду, типу прив'язаності та особливостей романтичних взаємин.

Таким чином, вікові особливості прояву ревності у романтичних стосунках пов'язані зі змінами емоційної сфери, самооцінки, життєвих цінностей та рівня психологічної зрілості особистості. У молодому віці ревності мають більш емоційний та імпульсивний характер, тоді як у зрілому віці вони часто проявляються через внутрішню тривожність, страх втрати стабільності та емоційної близькості. Характер переживання ревності значною мірою залежить від життєвого досвіду людини, рівня її емоційної зрілості та якості міжособистісних взаємин.

## **РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕВНОЩІВ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ**

### **3.1. Організація та методи емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження ревнощів у романтичних стосунках було проведене з метою виявлення психологічних особливостей прояву ревнощів, визначення їх взаємозв'язку із самооцінкою, рівнем тривожності та типом емоційної прив'язаності особистості. Організація дослідження передбачала послідовне виконання декількох етапів, а також використання комплексу психодіагностичних методик для отримання достовірних результатів.

Дослідження проводилося протягом 2025–2026 років у дистанційному форматі з використанням онлайн-анкетування та психодіагностичного тестування. Такий формат дозволив забезпечити комфортні умови для учасників, а також підвищити рівень ширості відповідей під час дослідження особистісних переживань та емоційної сфери.

У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 20 до 35 років, які перебувають у романтичних стосунках або мають досвід тривалих партнерських взаємин. До вибірки увійшли 32 жінки та 28 чоловіків. Вибір саме цієї вікової категорії обумовлений тим, що у молодому та ранньому дорослому віці романтичні взаємини мають особливу емоційну значущість, а ревнощі проявляються найбільш інтенсивно та різноманітно.

Під час формування вибірки враховувались такі критерії:

- наявність романтичних стосунків на момент дослідження або досвід тривалих взаємин;
- добровільна згода на участь у дослідженні;
- психологічна готовність до проходження психодіагностичних методик;
- повнолітній вік учасників.

Учасникам було гарантовано анонімність та конфіденційність отриманих результатів. Перед початком дослідження респонденти були ознайомлені з метою роботи та отримали коротку інструкцію щодо заповнення діагностичних методик.

Як зазначає С. Д. Максименко, достовірність психологічного дослідження значною мірою залежить від правильної організації вибірки та дотримання принципів добровільності, етичності й об'єктивності під час збору емпіричних даних [22, с. 142]. Саме тому у процесі дослідження особлива увага приділялася створенню комфортної психологічної атмосфери для учасників.

Емпіричне дослідження складалося з трьох основних етапів.

На першому етапі здійснювався теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми ревнощів у романтичних стосунках. Було проаналізовано сучасні психологічні підходи до трактування феномену ревнощів, визначено основні чинники їх виникнення, види та особливості прояву. Також на цьому етапі підбиралися психодіагностичні методики, які найбільш повно відповідають меті дослідження.

Другий етап передбачав проведення безпосереднього психодіагностичного дослідження. Учасники проходили комплекс тестових методик, спрямованих на визначення рівня ревнощів, особливостей самооцінки, рівня тривожності та типу емоційної прив'язаності. Опитування проводилося індивідуально в онлайн-форматі. Середня тривалість проходження всіх методик становила приблизно 35–40 хвилин.

На третьому етапі здійснювалася обробка та аналіз отриманих результатів. Було проведено якісний і кількісний аналіз даних, визначено загальні тенденції прояву ревнощів у досліджуваних та встановлено взаємозв'язки між окремими психологічними показниками.

На думку О. М. Кокун, комплексний підхід до організації психологічного дослідження дозволяє отримати більш об'єктивні результати та глибше дослідити особливості психоемоційних проявів особистості [15, с. 96]. Саме тому у даній роботі використовувався комплекс психодіагностичних методик, які доповнювали одна одну та дозволяли всебічно проаналізувати проблему ревнощів у романтичних стосунках.

Важливим аспектом організації дослідження було врахування психологічних особливостей учасників. Оскільки тема ревнощів пов'язана з особистими переживаннями та емоційною сферою, респондентам надавалась можливість проходити опитування у комфортних для них умовах без стороннього втручання.

Як зазначається у матеріалах Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, дотримання етичних принципів є обов'язковою умовою проведення сучасних психологічних досліджень [11]. Особливо це стосується тем, пов'язаних із міжособистісними взаєминами, емоційними переживаннями та особистісними конфліктами.

Отже, організація емпіричного дослідження передбачала послідовне виконання теоретичного, діагностичного та аналітичного етапів. Сформована вибірка та використані методи дослідження дозволили отримати необхідні емпіричні дані для подальшого аналізу психологічних особливостей прояву ревнощів у романтичних стосунках.

Для дослідження психологічних особливостей ревнощів у романтичних стосунках було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня ревнощів, самооцінки, тривожності та особливостей емоційної прив'язаності особистості. Використання декількох взаємодоповнювальних методик дозволило більш комплексно проаналізувати

досліджуваний феномен та встановити взаємозв'язки між окремими психологічними характеристиками.

Підбір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до мети та завдань дослідження. Основними критеріями відбору методик були валідність, надійність, доступність для використання у психологічних дослідженнях та відповідність тематиці магістерської роботи.

Для визначення рівня ревнощів у романтичних стосунках використовувалася методика діагностики ревнивості, адаптована для дослідження міжособистісних взаємин дорослих. Дана методика дозволяє визначити інтенсивність ревливих переживань, рівень підозрілості, схильність до контролю та емоційні реакції у ситуаціях потенційної загрози стосункам.

Методика включала серію тверджень щодо емоційного ставлення до партнера, переживання страху втрати взаємин, рівня довіри та поведінкових реакцій у конфліктних ситуаціях. Респондентам пропонувалося оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за визначеною шкалою.

Для дослідження самооцінки учасників використовувалася методика визначення рівня самооцінки особистості. Вона дозволила встановити, наскільки учасники впевнені у собі, своїй привабливості, цінності та значущості у романтичних взаєминах.

Як зазначає Т. М. Титаренко, самооцінка безпосередньо впливає на характер міжособистісної взаємодії та особливості емоційного реагування людини у стосунках [48, с. 158]. Низький рівень самооцінки часто супроводжується невпевненістю, страхом втрати партнера та підвищеною схильністю до ревнощів.

Для визначення рівня тривожності використовувалася шкала особистісної та ситуативної тривожності. Дана методика дозволяє оцінити

схильність людини до переживання внутрішнього напруження, тривоги та емоційної нестабільності.

Тривожність є одним із ключових чинників розвитку ревнощів, оскільки саме вона формує підвищену чутливість до міжособистісних конфліктів та страх можливого емоційного відторгнення. Люди з високим рівнем тривожності зазвичай більш схильні до підозрілості, нав'язливих думок та емоційної залежності у стосунках.

Окрему увагу у дослідженні було приділено визначенню типу емоційної прив'язаності. Для цього використовувалася методика діагностики типів прив'язаності у міжособистісних взаєминах. Методика дозволяє визначити рівень довіри до партнера, страх близькості, емоційну залежність та особливості формування романтичних взаємин.

На думку Н. В. Чепелевої, тип прив'язаності значною мірою впливає на характер емоційних переживань людини та її здатність до побудови стабільних міжособистісних взаємин [60, с. 119]. Особи з тривожним типом прив'язаності частіше демонструють ревниву поведінку через страх втрати емоційної близькості.

Усі методики були представлені учасникам у зручному електронному форматі. Перед проходженням тестування респонденти отримували інструкції щодо заповнення опитувальників та мали можливість уточнити незрозумілі моменти.

Після завершення тестування здійснювалася обробка результатів відповідно до ключів кожної методики. Отримані показники були систематизовані та проаналізовані для подальшого виявлення взаємозв'язків між рівнем ревнощів та іншими психологічними характеристиками особистості.

Як зазначається у матеріалах Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи, використання комплексу психодіагностичних методик дозволяє забезпечити більш об'єктивне дослідження емоційних і поведінкових особливостей особистості [37]. Саме тому поєднання методик дослідження ревностів, самооцінки, тривожності та типу прив'язаності є доцільним для комплексного аналізу романтичних взаємин.

Отже, використані психодіагностичні методики дозволили всебічно дослідити психологічні особливості ревностів у романтичних стосунках та визначити основні індивідуально-психологічні чинники їх розвитку.

### **3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

Після проведення психодіагностичного дослідження було здійснено аналіз отриманих результатів з метою визначення рівня прояву ревностів у респондентів та особливостей їх переживання у романтичних стосунках. У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 20 до 35 років, серед яких були як чоловіки, так і жінки. Отримані результати дозволили встановити основні тенденції прояву ревностів, а також визначити особливості емоційного реагування досліджуваних у ситуаціях, пов'язаних із загрозою втрати партнера.

Під час аналізу результатів було використано методику діагностики рівня ревностів у романтичних взаєминах. Отримані показники дали змогу розподілити учасників дослідження за трьома рівнями прояву ревностів: низьким, середнім та високим.

Результати дослідження показали, що у більшості респондентів спостерігається середній рівень ревнощів. Такі учасники демонстрували помірну емоційну реакцію у ситуаціях потенційної загрози романтичним стосункам, однак зберігали здатність контролювати власні емоції та конструктивно взаємодіяти з партнером. Для них характерними були ситуативні переживання ревнощів без проявів надмірної підозрливості або агресії.

Зокрема, 48 % досліджуваних продемонстрували середній рівень ревнощів. Учасники цієї групи зазначали, що можуть відчувати занепокоєння через недостатню увагу партнера, спілкування з іншими людьми або емоційну дистанцію у стосунках, проте намагаються відкрито обговорювати власні переживання та не допускати деструктивної поведінки.

Низький рівень ревнощів було виявлено у 27 % респондентів. Такі учасники характеризувалися високим рівнем довіри до партнера, емоційною стабільністю та здатністю спокійно реагувати на потенційно конфліктні ситуації. Вони рідше демонстрували тривожність, підозрливість або потребу у контролі за поведінкою партнера.

Водночас 25 % досліджуваних продемонстрували високий рівень ревнощів. Для цієї групи були характерні підвищена емоційна напруга, схильність до підозрливості, постійний аналіз поведінки партнера та страх втрати романтичних стосунків. Частина учасників зазначала, що часто перевіряє соціальні мережі партнера, відчуває тривогу через його спілкування з іншими людьми або переживає сильний емоційний дискомфорт у ситуаціях невизначеності.

Результати кількісного аналізу рівня прояву ревнощів у досліджуваних подано у Додатку А.

Як зазначає В. М. Панок, високий рівень ревнощів нерідко супроводжується внутрішньою невпевненістю особистості, емоційною залежністю та страхом втрати значущих взаємин [31, с. 148]. Саме такі особливості були характерні для частини респондентів із високими показниками ревнивості.

Під час дослідження також було встановлено певні гендерні особливості прояву ревнощів. Жінки частіше демонстрували емоційні форми переживання ревнощів, зокрема образливість, тривожність та потребу в емоційному підтвердженні почуттів партнера. Чоловіки частіше схилилися до поведінкових проявів ревнощів, таких як контроль, підвищена дратівливість або прагнення домінувати у стосунках.

Крім того, результати дослідження показали, що учасники з високим рівнем ревнощів частіше демонстрували низьку самооцінку та високий рівень тривожності. Такі респонденти схильні до постійного сумніву у власній значущості для партнера, а також мають підвищену чутливість до міжособистісних конфліктів.

На думку Л. М. Карамушки, ревнощі часто виникають у ситуаціях психологічної невизначеності та недостатньої емоційної стабільності особистості [12, с. 102]. Саме тому люди з високим рівнем тривожності значно гостріше реагують на потенційні загрози романтичним взаєминам.

У процесі аналізу результатів було встановлено, що більшість учасників із високим рівнем ревнощів мають труднощі з емоційною саморегуляцією. Вони частіше демонстрували імпульсивні реакції, схильність до конфліктності та емоційної залежності від партнера. Частина респондентів також зазначала, що ревнощі негативно впливають на їх психологічний стан, викликаючи втому, внутрішнє напруження та постійне відчуття тривоги.

Водночас учасники з низьким рівнем ревностів продемонстрували більш високий рівень довіри у стосунках, емоційну стабільність та здатність конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Вони рідше сприймали поведінку партнера як загрозу та краще контролювали власні емоційні реакції.

Як зазначається у матеріалах Українського центру практичної психології, емоційна зрілість та навички конструктивної комунікації є важливими чинниками профілактики деструктивних форм ревностів [54]. Саме ці якості сприяють формуванню довірливих та психологічно безпечних взаємин між партнерами.

Отже, результати емпіричного дослідження свідчать про те, що рівень прояву ревностів у романтичних стосунках значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Більшість досліджуваних продемонстрували середній рівень ревностів, який має ситуативний характер та не супроводжується вираженими деструктивними проявами. Водночас високий рівень ревностів пов'язаний із підвищеною тривожністю, емоційною залежністю та труднощами емоційної саморегуляції, що негативно впливає на психологічний клімат романтичних взаємин.

Одним із важливих завдань емпіричного дослідження було визначення взаємозв'язку між рівнем ревностів та психологічними характеристиками особистості. У сучасній психології ревності розглядаються не лише як емоційна реакція на можливу загрозу романтичним стосункам, але і як складний психологічний феномен, тісно пов'язаний із самооцінкою, тривожністю, типом емоційної прив'язаності, емоційною стабільністю та особливостями міжособистісної взаємодії.

У процесі аналізу результатів дослідження було встановлено, що рівень ревностів безпосередньо пов'язаний із рівнем самооцінки особистості. Досліджувані з високими показниками ревнивості переважно демонстрували

низьку або нестійку самооцінку. Такі учасники часто сумнівалися у власній привабливості, значущості для партнера та стабільності романтичних взаємин.

Респонденти з низькою самооцінкою частіше виявляли страх втрати партнера, потребу у постійному підтвердженні почуттів та схильність до емоційної залежності. Вони гостріше реагували на ситуації невизначеності у стосунках та були більш чутливими до можливих ознак емоційного віддалення партнера.

Як зазначає О. Г. Асмолов, самооцінка є одним із базових компонентів структури особистості, що визначає характер міжособистісної взаємодії та емоційного реагування людини [1, с. 121]. Саме нестійкість самооцінки часто сприяє формуванню підозрілості, внутрішньої невпевненості та ревних переживань.

Під час дослідження також було встановлено взаємозв'язок між рівнем ревнощів та тривожністю особистості. Учасники з високим рівнем ревнощів продемонстрували значно вищі показники особистісної тривожності порівняно з респондентами, у яких ревнощі мали помірний або низький характер.

Тривожні особистості схильні до постійного внутрішнього напруження, очікування негативного розвитку подій та перебільшення можливих загроз для романтичних стосунків. У таких випадках навіть нейтральні ситуації можуть сприйматися як ознака зради або втрати емоційної близькості.

На думку С. М. Максименка, високий рівень тривожності негативно впливає на емоційну саморегуляцію людини та підвищує схильність до деструктивних емоційних реакцій у міжособистісних взаєминах [23, с. 97]. Саме тому тривожні особистості частіше демонструють підозрілість, емоційну нестабільність та потребу у контролі партнера.

Результати дослідження також підтвердили взаємозв'язок ревнощів із типом емоційної прив'язаності. Учасники з високим рівнем ревнощів переважно демонстрували тривожний тип прив'язаності. Для них були характерними страх емоційного відторгнення, сильна потреба у близькості та водночас постійне переживання щодо стабільності взаємин.

Особи з тривожним типом прив'язаності значно частіше демонстрували емоційну залежність, нав'язливі думки щодо партнера та схильність до контролюючої поведінки. Вони важче переживали ситуації невизначеності у стосунках та потребували постійного підтвердження любові й уваги.

Водночас респонденти з надійним типом прив'язаності продемонстрували нижчий рівень ревнощів, вищу емоційну стабільність та здатність конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Для них були характерні довіра до партнера, емоційна відкритість та психологічна впевненість у взаєминах.

Як зазначається у матеріалах Української асоціації організаційних психологів та психологів праці, рівень емоційної зрілості особистості безпосередньо впливає на характер міжособистісної взаємодії та здатність людини контролювати власні емоційні реакції [51]. Недостатньо сформовані навички емоційної саморегуляції можуть сприяти розвитку конфліктності, емоційної залежності та ревнивої поведінки.

У процесі аналізу результатів також було встановлено, що високий рівень ревнощів супроводжується труднощами емоційної саморегуляції. Частина респондентів зазначала, що у ситуаціях ревнощів їм складно контролювати власні емоції, вони стають більш імпульсивними, дратівливими та конфліктними.

Досліджувані з високим рівнем ревнощів також частіше демонстрували схильність до емоційної залежності від партнера. Вони пов'язували власний

емоційний стан із поведінкою партнера та значною мірою залежали від його уваги, підтримки та схвалення.

Результати кореляційного аналізу між рівнем ревнощів, самооцінкою, тривожністю та типом прив'язаності подано у Додатку Б.

Важливим результатом дослідження стало підтвердження того, що ревнощі мають багатфакторний характер та формуються під впливом комплексу психологічних характеристик особистості. Жоден окремий чинник не визначає повністю рівень ревнощів, однак поєднання низької самооцінки, високої тривожності та тривожного типу прив'язаності значно підвищує ризик розвитку деструктивних форм ревнивої поведінки.

Водночас результати дослідження свідчать про те, що емоційна зрілість, адекватна самооцінка та сформовані навички конструктивної комунікації сприяють більш гармонійному переживанню ревнощів та зниженню їх негативного впливу на романтичні взаємини.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило наявність тісного взаємозв'язку між ревнощами та психологічними характеристиками особистості. Високий рівень ревнощів пов'язаний із низькою самооцінкою, підвищеною тривожністю, емоційною залежністю та тривожним типом прив'язаності. Отримані результати свідчать про важливість розвитку емоційної зрілості, психологічної стабільності та навичок довірливої міжособистісної взаємодії для профілактики деструктивних проявів ревнощів у романтичних стосунках.

### **3.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та корекції деструктивних проявів ревнощів**

Проблема ревнощів у романтичних стосунках є однією з найбільш поширених причин міжособистісних конфліктів, емоційної напруги та порушення психологічного комфорту партнерів. Особливо небезпечними є деструктивні прояви ревнощів, які супроводжуються підозрілістю, емоційною залежністю, контролем, агресивною поведінкою та втратою довіри у взаєминах. Саме тому важливого значення набуває профілактика ревнощів та формування психологічних умов, які сприяють розвитку гармонійних і стабільних романтичних стосунків.

У сучасній психології профілактика ревнощів розглядається як система психологічних заходів, спрямованих на попередження деструктивних форм емоційного реагування, розвиток емоційної зрілості особистості, формування навичок конструктивної комунікації та підвищення рівня довіри між партнерами.

Одним із найважливіших методів профілактики ревнощів є розвиток адекватної самооцінки особистості. Людина, яка впевнена у власній цінності та значущості, значно рідше переживає страх втрати партнера або потребу у постійному підтвердженні любові. Адекватна самооцінка сприяє формуванню психологічної стабільності та знижує рівень емоційної залежності у стосунках.

Як зазначає І. Д. Бех, позитивне самосприйняття є важливою умовою емоційного благополуччя особистості та її здатності будувати гармонійні міжособистісні взаємини [4, с. 138]. Саме тому у процесі психологічної профілактики ревнощів важливо працювати над розвитком самоприйняття, впевненості у собі та формуванням внутрішньої психологічної опори.

Ефективним методом профілактики ревнощів є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Людина повинна вміти усвідомлювати власні емоції, контролювати імпульсивні реакції та конструктивно реагувати на конфліктні ситуації. Важливу роль у цьому процесі відіграють техніки емоційного

усвідомлення, дихальні вправи, методи самозаспокоєння та розвиток навичок рефлексії.

Особи, які здатні аналізувати власні переживання та розуміти причини ревнощів, рідше демонструють агресивну або контролюючу поведінку. Натомість недостатній рівень емоційної саморегуляції часто призводить до імпульсивних реакцій, конфліктності та емоційного виснаження у стосунках.

На думку Н. В. Чепелевої, важливим компонентом психологічної профілактики ревнощів є розвиток емоційної компетентності особистості, тобто здатності усвідомлювати, виражати та конструктивно регулювати власні емоційні стани [59, с. 101]. Емоційно зрілі люди легше переживають ситуації невизначеності у взаєминах та рідше схильні до деструктивних форм ревнивої поведінки.

Важливим методом профілактики ревнощів є формування навичок конструктивної комунікації між партнерами. Відкрите спілкування, здатність обговорювати власні переживання, страхи та потреби значно знижують рівень недовіри та емоційної напруги у стосунках. Саме дефіцит комунікації часто стає причиною накопичення образ, підозрілості та взаємного нерозуміння.

Конструктивна комунікація передбачає:

- вміння відкрито висловлювати власні почуття;
- повагу до емоцій партнера;
- здатність слухати та підтримувати;
- уникнення агресивних форм спілкування;
- спільне вирішення конфліктних ситуацій.

Психологічна профілактика ревнощів також передбачає формування довіри у романтичних взаєминах. Довіра є основою психологічно здорових стосунків, оскільки саме вона забезпечує відчуття емоційної безпеки та

стабільності. Партнери, які мають високий рівень довіри одне до одного, рідше демонструють підозрілість та потребу у контролі.

Важливим напрямом профілактики є також розвиток особистісної автономності. Людина повинна мати власні інтереси, цілі, соціальні контакти та внутрішні ресурси, не зосереджуючи все емоційне життя виключно на партнері. Надмірна емоційна залежність значно підвищує ризик розвитку ревнощів та страху втрати стосунків.

Як зазначається у матеріалах Українського психологічного хабу, психологічно здорові романтичні взаємини базуються на поєднанні емоційної близькості та збереження особистісної автономії кожного з партнерів [53]. Саме баланс між близькістю та особистими межами сприяє формуванню стабільних і гармонійних взаємин.

Окрему увагу у профілактиці ревнощів слід приділяти роботі з негативними переконаннями та когнітивними установками. Часто ревнощі виникають через ірраціональні думки, пов'язані зі страхом бути покинутим, недостатньою впевненістю у собі або негативним попереднім досвідом. У таких випадках ефективними є методи когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на зміну деструктивних моделей мислення.

Профілактика ревнощів також включає розвиток психологічної культури взаємин. Партнери повинні вміти поважати особисті кордони одне одного, уникати токсичних форм поведінки та будувати взаємини на основі взаємної підтримки та поваги.

Особливого значення психологічна профілактика ревнощів набуває у сучасному цифровому середовищі. Соціальні мережі, онлайн-комунікація та постійний доступ до особистого життя партнера нерідко стають додатковими чинниками розвитку підозрілості та контролю. Саме тому важливо формувати

усвідомлене ставлення до цифрової комунікації та уникати нав'язливого контролю через соціальні мережі.

Таким чином, психологічна профілактика ревнощів передбачає комплексний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Основними методами профілактики є розвиток адекватної самооцінки, емоційної саморегуляції, довіри, конструктивної комунікації та особистісної автономності. Формування емоційної зрілості та психологічної культури взаємин сприяє зниженню ризику розвитку деструктивних проявів ревнощів та створенню гармонійних романтичних стосунків.

Гармонійні романтичні стосунки є важливою умовою психологічного благополуччя особистості, емоційної стабільності та задоволеності життям. Водночас сучасні партнерські взаємини часто супроводжуються конфліктами, емоційною напругою, недостатнім рівнем довіри та деструктивними проявами ревнощів. Саме тому особливого значення набуває розробка практичних рекомендацій, спрямованих на гармонізацію романтичних стосунків, покращення емоційної взаємодії між партнерами та формування психологічно безпечного середовища у парі.

У сучасній психології гармонізація романтичних взаємин розглядається як процес розвитку взаєморозуміння, довіри, емоційної підтримки та конструктивної комунікації між партнерами. Важливу роль у цьому процесі відіграє психологічна зрілість особистості, здатність до саморегуляції та готовність до відкритого діалогу.

Однією з основних рекомендацій щодо гармонізації стосунків є розвиток ефективної комунікації між партнерами. Відкрите та щире спілкування дозволяє уникати накопичення образ, непорозумінь і прихованих емоційних конфліктів. Партнери повинні вміти не лише висловлювати власні

переживання, але й уважно слухати одне одного, проявляючи емпатію та повагу.

Як зазначає Т. М. Титаренко, психологічно зрілі взаємини ґрунтуються на здатності партнерів відкрито обговорювати власні потреби, емоції та труднощі без використання агресії чи маніпуляцій [47, с. 143]. Саме конструктивний діалог сприяє формуванню атмосфери довіри та емоційної безпеки у стосунках.

Для гармонізації романтичних взаємин важливо розвивати навички емоційної підтримки. Партнери повинні вміти проявляти увагу, турботу, підтримку у складних життєвих ситуаціях та поважати емоційні потреби одне одного. Відчуття емоційної близькості значно знижує ризик розвитку недовіри, ревностів та конфліктності.

Важливою рекомендацією є також формування довіри між партнерами. Довіра є основою стабільних романтичних взаємин та забезпечує психологічний комфорт у парі. Для її розвитку необхідно дотримуватися чесності у спілкуванні, поважати особисті кордони партнера та уникати поведінки, яка може провокувати недовіру або емоційне напруження.

На думку В. М. Москальця, гармонійні стосунки передбачають баланс між емоційною близькістю та особистісною автономністю партнерів [27, с. 187]. Надмірний контроль, емоційна залежність або прагнення повністю підпорядкувати собі партнера негативно впливають на психологічний клімат у взаєминах та сприяють виникненню деструктивних форм ревностів.

Для підтримання гармонійних стосунків важливо також розвивати навички конструктивного вирішення конфліктів. Конфлікти є природною частиною міжособистісної взаємодії, однак спосіб їх вирішення значною мірою визначає якість взаємин. Партнери повинні уникати принижень, образ, психологічного тиску та маніпуляцій під час суперечок.

Ефективними способами конструктивного вирішення конфліктів є:

- використання «Я-повідомлень»;
- контроль емоційних реакцій;
- вміння вислуховувати позицію партнера;
- спільний пошук компромісу;
- здатність визнавати власні помилки.

Окрему увагу слід приділяти розвитку емоційної саморегуляції. Людина повинна вміти усвідомлювати власні емоції, контролювати імпульсивні реакції та не переносити негативні переживання на партнера. Особливо це важливо у ситуаціях ревнощів, образи або емоційної напруги.

Як зазначається у матеріалах Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії, здатність людини регулювати власні емоції є важливою умовою побудови здорових та стабільних міжособистісних взаємин [52]. Особи з високим рівнем емоційної саморегуляції значно рідше демонструють агресивну або контролюючу поведінку у стосунках.

Для гармонізації романтичних взаємин важливим є також розвиток особистісної зрілості партнерів. Емоційно зріла людина здатна брати відповідальність за власні емоції та поведінку, поважати особисті межі іншої людини та будувати взаємини на основі взаємної підтримки і довіри.

Не менш важливим є підтримання спільної діяльності та емоційної близькості у парі. Спільне проведення часу, обговорення життєвих планів, взаємна підтримка та позитивні емоції сприяють зміцненню емоційного зв'язку між партнерами.

У сучасних умовах значний вплив на романтичні стосунки мають соціальні мережі та цифрове середовище. Саме тому важливо формувати здорові межі у використанні цифрової комунікації та уникати надмірного контролю за онлайн-активністю партнера. Взаємна повага до особистого

простору допомагає підтримувати психологічно комфортну атмосферу у стосунках.

Крім того, важливо вчасно звертатися по психологічну допомогу у випадках, коли конфлікти, ревності або емоційна дистанція починають негативно впливати на взаємини. Психологічне консультування або сімейна психотерапія можуть допомогти партнерам краще зрозуміти одне одного, навчитися конструктивно взаємодіяти та подолати деструктивні моделі поведінки.

Таким чином, гармонізація романтичних стосунків передбачає комплексний розвиток емоційної зрілості, довіри, конструктивної комунікації та взаємної підтримки між партнерами. Важливими умовами психологічно здорових взаємин є повага до особистих меж, здатність до відкритого діалогу, навички емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме зниженню деструктивних проявів ревностей та формуванню стабільних і гармонійних романтичних стосунків.

## ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження ревнощів як психологічного феномену у романтичних стосунках. У процесі дослідження проаналізовано сучасні наукові підходи до трактування ревнощів, визначено їх психологічну структуру, основні причини виникнення, особливості прояву та вплив на міжособистісні взаємини партнерів. Також було проведено емпіричне дослідження рівня прояву ревнощів та їх взаємозв'язку з психологічними характеристиками особистості.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що ревнощі є складним емоційним переживанням, яке виникає у ситуації реальної або уявної загрози втрати значущих романтичних взаємин. Ревнощі мають багатокomпонентну структуру та включають емоційні, когнітивні та поведінкові прояви. До основних психологічних компонентів ревнощів належать страх втрати партнера, тривожність, підозрілість, невпевненість у собі, емоційна залежність та потреба у контролі.

Дослідження показало, що причини виникнення ревнощів мають як внутрішньоособистісний, так і соціально-психологічний характер. Важливими чинниками розвитку ревнощів є низька самооцінка, високий рівень тривожності, негативний попередній досвід взаємин, емоційна незрілість, недостатній рівень довіри та особливості типу емоційної прив'язаності особистості.

У роботі було встановлено, що ревнощі можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер. Помірні ревнощі іноді сприяють усвідомленню цінності взаємин та підтриманню емоційної близькості між партнерами. Водночас надмірні ревнощі негативно впливають на психологічний клімат у

парі, спричиняють конфлікти, емоційну напругу, втрату довіри та розвиток токсичних форм взаємодії.

У процесі дослідження було проаналізовано нормативні та патологічні форми ревнощів. Встановлено, що нормативні ревнощі мають ситуативний характер та не супроводжуються вираженими деструктивними проявами, тоді як патологічні ревнощі характеризуються нав'язливими підозрами, емоційною нестабільністю, прагненням до контролю та порушенням особистих меж партнера.

Особливу увагу у роботі приділено індивідуально-психологічним чинникам розвитку ревнощів. Було встановлено, що низька або нестійка самооцінка суттєво підвищує ризик розвитку ревних переживань, оскільки формує невпевненість у власній значущості для партнера. Високий рівень тривожності також сприяє виникненню ревнощів через постійне очікування негативного розвитку подій та підвищену чутливість до міжособистісних конфліктів.

Дослідження ролі типу прив'язаності показало, що найбільш схильними до деструктивних проявів ревнощів є особи з тривожним типом прив'язаності. Для них характерні страх втрати емоційної близькості, емоційна залежність та постійна потреба у підтвердженні почуттів партнера. Особи з надійним типом прив'язаності демонструють вищий рівень довіри та емоційної стабільності у романтичних взаєминах.

У роботі також були визначені гендерні та вікові особливості переживання ревнощів. Встановлено, що жінки частіше демонструють емоційні форми переживання ревнощів, тоді як чоловіки більш схильні до поведінкових проявів, зокрема контролю та агресивних реакцій. Найбільш інтенсивно ревнощі проявляються у молодому віці, коли романтичні стосунки

мають особливу емоційну значущість, а емоційна саморегуляція ще недостатньо сформована.

У ході емпіричного дослідження було встановлено, що переважна більшість респондентів має середній рівень прояву ревнощів. Водночас частина досліджуваних продемонструвала високий рівень ревнивості, який супроводжувався підвищеною тривожністю, емоційною залежністю, низькою самооцінкою та труднощами емоційної саморегуляції.

Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між рівнем ревнощів та психологічними характеристиками особистості. Високий рівень ревнощів виявився пов'язаним із:

- низькою або нестійкою самооцінкою;
- високим рівнем тривожності;
- тривожним типом прив'язаності;
- недостатньо сформованими навичками емоційної саморегуляції;
- емоційною залежністю та схильністю до контролюючої поведінки.

У роботі було розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та корекції деструктивних проявів ревнощів. Основними напрямками психологічної профілактики визначено розвиток адекватної самооцінки, емоційної саморегуляції, навичок конструктивної комунікації, довіри та особистісної автономності. Встановлено, що важливими умовами гармонійних романтичних взаємин є емоційна зрілість партнерів, здатність до відкритого діалогу, повага до особистих меж та конструктивне вирішення конфліктів.

Таким чином, поставлені у магістерській роботі мета та завдання були реалізовані у повному обсязі. Проведене дослідження підтвердило, що ревнощі є багатофакторним психологічним феноменом, який формується під впливом індивідуально-психологічних, емоційних та соціально-

психологічних чинників. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, психотерапевтів, сімейних консультантів та у процесі психологічного супроводу осіб, які мають труднощі у романтичних взаєминах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асмолов О. Г. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2021. 344 с.
2. Балл Г. О. Психологія спілкування : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2021. 344 с.
3. Безпалько О. В. Психологія міжособистісних взаємин молоді : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 214 с.
4. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ ; Чернівці : Букрек, 2021. 320 с.
5. Бех І. М. Особистість у просторі духовного розвитку : монографія. Київ : Академвидав, 2021. 312 с.
6. Бондаренко О. Ф. Психологія конфліктної поведінки : навчальний посібник. Київ : Логос, 2020. 248 с.
7. Вікові кризи та емоційне благополуччя особистості. Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України. URL: <https://ispp.org.ua/> (дата звернення: 09.03.2026).
8. Галян І. М. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2021. 352 с.
9. Гендерні стереотипи та психологія міжособистісних взаємин. Національна академія педагогічних наук України. URL: <https://naps.gov.ua/> (дата звернення: 30.01.2026).
10. Говорун Т. В. Гендерна психологія : навчальний посібник. Київ : Академія, 2021. 320 с.
11. Етичні принципи проведення психологічних досліджень. Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. URL: <https://psychology-naes-ua.institute/> (дата звернення: 24.04.2026).

12. Карамушка Л. М. Психологія емоційної взаємодії у міжособистісних стосунках : монографія. Київ : Інкос, 2022. 318 с.
13. Карамушка Л. М. Психологія міжособистісної взаємодії : навчальний посібник. Київ : Інкос, 2020. 280 с.
14. Клименко В. В. Психологія емоційних станів : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2020. 288 с.
15. Кокун О. М. Основи психологічної діагностики : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2020. 300 с.
16. Кокун О. М. Психологія сімейних взаємин : навчально-методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 218 с.
17. Контроль та ревності у партнерських взаєминах. Українська спілка психотерапевтів. URL: <https://usp.community/> (дата звернення: 05.05.2026).
18. Костюк Г. С. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 336 с.
19. Кузікова С. В. Психологія особистості : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2020. 352 с.
20. Леонтьєв О. М. Психологія розвитку особистості : монографія. Київ : ЛіраК, 2022. 298 с.
21. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с.
22. Максименко С. Д. Методологія сучасних психологічних досліджень : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 232 с.
23. Максименко С. М. Психологія емоційної саморегуляції : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 296 с.

24. Максимова Н. Ю. Психологія розвитку емоційної прив'язаності : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 228 с.
25. Матласевич О. В. Психологія міжособистісних стосунків : навчальний посібник. Луцьк : ВежаДрук, 2020. 152 с.
26. Миронець С. М. Психологія емоційного вигорання особистості : навчальний посібник. Київ : ЛіраК, 2020. 224 с.
27. Москалець В. М. Психологія міжособистісних взаємин : навчальний посібник. Київ : ЛіраК, 2022. 312 с.
28. Москалець В. М. Психологія особистості : підручник. Київ : ЛіраК, 2022. 364 с.
29. Онуфрієва Л. А. Психологія особистісних взаємин : навчальний посібник. Кам'янецьПодільський : Аксіома, 2021. 286 с.
30. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія особистості : підручник. Київ : Академвидав, 2020. 488 с.
31. Панок В. М. Психологія емоційної регуляції особистості : навчальний посібник. Київ : НікаЦентр, 2021. 284 с.
32. Панок В. М. Психологія життєвого шляху особистості : навчальний посібник. Київ : НікаЦентр, 2021. 296 с.
33. Пасічник І. Д. Психологія розвитку емоційної сфери особистості : монографія. Київ : Університетська книга, 2022. 318 с.
34. Платформа психологічної підтримки «Розкажи мені». Ревнощі у стосунках: коли почуття стає проблемою. URL: <https://tellme.com.ua/> (дата звернення: 21.03.2026).
35. Пов'якель Н. Г. Психологія переживання міжособистісних криз : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2022. 240 с.
36. Пов'якель Н. І. Психологія самооцінки особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2021. 264 с.

37. Психодіагностичні методики у роботі практичного психолога. Український науковометодичний центр практичної психології і соціальної роботи. URL: <https://imzo.gov.ua/> (дата звернення: 16.01.2026).

38. Психологія прив'язаності та міжособистісні взаємини. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: <https://www.nbuv.gov.ua/> (дата звернення: 14.01.2026).

39. Психологія стосунків та емоційне благополуччя. Prometheus. URL: <https://prometheus.org.ua/> (дата звернення: 10.12.2025).

40. Ревнощі у стосунках: психологічні причини та шляхи подолання. Український інститут когнітивноповедінкової терапії. URL: <https://i-cbt.org.ua/> (дата звернення: 03.02.2026).

41. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистості : монографія. Київ : Талком, 2022. 412 с.

42. Родіна Н. В. Психологія комунікативної взаємодії : навчальний посібник. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. 268 с.

43. Савелюк Н. М. Психологія міжособистісного спілкування : навчальний посібник. Тернопіль : Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка, 2021. 260 с.

44. Семиченко В. А. Психологія особистісного зростання : навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2022. 356 с.

45. Сердюк Л. З. Психологія емоційних станів особистості : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2022. 336 с.

46. Теорія прив'язаності та міжособистісні взаємини. Український інститут розвитку особистості. URL: <https://uidp.org.ua/> (дата звернення: 27.12.2025).

47. Титаренко Т. М. Психологія життєвих взаємин особистості : монографія. Київ : Каравела, 2021. 356 с.

48. Титаренко Т. М. Психологія особистості у сучасному світі : монографія. Київ : Каравела, 2022. 368 с.
49. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2022. 372 с.
50. Тривожність та міжособистісні взаємини. Психологічна служба імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. URL: <https://psyua.com.ua/> (дата звернення: 11.04.2026).
51. Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці. Емоційна зрілість особистості та міжособистісні взаємини. URL: <https://uaopp.org.ua/> (дата звернення: 28.03.2026).
52. Український інститут когнітивноповедінкової терапії. Емоційна саморегуляція та здорові стосунки. URL: <https://i-cbt.org.ua/> (дата звернення: 04.05.2026).
53. Український психологічний хаб. Довіра та емоційна зрілість у романтичних стосунках. URL: <https://psychology.space/> (дата звернення: 22.04.2026).
54. Український центр практичної психології. Емоційна зрілість та партнерські взаємини. URL: <https://ucpp.org.ua/> (дата звернення: 12.02.2026).
55. Фурман О. Є. Психологія особистісного розвитку : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2022. 340 с.
56. Хаєцька О. А. Особистісна тривожність як чинник емоційної нестабільності молоді. Психологічний часопис. 2020. № 6(38). С. 49–58.
57. Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України. Психічне здоров'я та токсичні стосунки. URL: <https://phc.org.ua/> (дата звернення: 18.02.2026).
58. Чебикін О. Я. Емоційна культура особистості : монографія. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. 304 с.

59. Чепелєва Н. В. Емоційна компетентність особистості : навчальний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2022. 248 с.
60. Чепелєва Н. В. Психологія емоційної взаємодії особистості : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2021. 294 с.
61. Чепелєва Н. В. Психологія особистості у сучасному соціальному просторі : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2021. 320 с.
62. Штильова Л. В. Психологія гендерних взаємин : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2022. 278 с.
63. Яценко Т. С. Глибинна психологія: діагностика та корекція тенденції до психологічної смерті : монографія. Київ : ЛіраК, 2021. 284 с.

## ДОДАТОК А

### А.1 Результати дослідження рівня прояву ревнощів у романтичних стосунках

| № | Рівень прояву ревнощів    | Кількість респондентів | Відсоток від загальної кількості | Психологічна характеристика рівня                                                                                                                                  | Основні поведінкові прояви                                                                                               |
|---|---------------------------|------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Низький рівень            | 16 осіб                | 27 %                             | Характеризується емоційною стабільністю, високим рівнем довіри до партнера, адекватною самооцінкою та здатністю контролювати власні емоції у конфліктних ситуаціях | Відсутність нав'язливого контролю, спокійне реагування на міжособистісні труднощі, конструктивне спілкування з партнером |
| 2 | Середній рівень           | 29 осіб                | 48 %                             | Виявляється у ситуативному переживанні ревнощів, помірному страху втрати партнера та підвищеній емоційній чутливості до проблем у взаєминах                        | Періодичне занепокоєння, емоційні переживання через недостатню увагу партнера, потреба у підтвердженні почуттів          |
| 3 | Високий рівень            | 15 осіб                | 25 %                             | Характеризується високим рівнем тривожності, емоційною залежністю, внутрішньою невпевненістю та схильністю до деструктивних форм реагування                        | Підозрілість, контроль поведінки партнера, перевірка соціальних мереж, конфліктність, емоційна нестабільність            |
|   | <b>Загальна кількість</b> | <b>60 осіб</b>         | <b>100 %</b>                     |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                          |

### А.2 Гендерний розподіл рівня прояву ревнощів серед досліджуваних

| Рівень ревнощів | Жінки     | Чоловіки  | Загальна кількість |
|-----------------|-----------|-----------|--------------------|
| Низький рівень  | 7         | 9         | 16                 |
| Середній рівень | 16        | 13        | 29                 |
| Високий рівень  | 9         | 6         | 15                 |
| <b>Усього</b>   | <b>32</b> | <b>28</b> | <b>60</b>          |

### А.3 Основні психологічні особливості досліджуваних із високим рівнем ревнощів

| Психологічний показник      | Особливості прояву              |
|-----------------------------|---------------------------------|
| Самооцінка                  | Переважно занижена або нестійка |
| Рівень тривожності          | Високий                         |
| Тип прив'язаності           | Переважно тривожний             |
| Емоційна саморегуляція      | Недостатньо сформована          |
| Рівень довіри до партнера   | Знижений                        |
| Схильність до конфліктності | Висока                          |
| Потреба у контролі          | Виражена                        |
| Емоційна залежність         | Підвищена                       |

## ДОДАТОК Б

## Б.1 Результати взаємозв'язку рівня ревнощів із психологічними характеристиками особистості

| Психологічна характеристика | Низький рівень ревнощів          | Середній рівень ревнощів | Високий рівень ревнощів |
|-----------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Самооцінка                  | Переважно адекватна та стабільна | Частково нестійка        | Переважно занижена      |
| Рівень тривожності          | Низький або помірний             | Помірний                 | Високий                 |
| Тип прив'язаності           | Надійний                         | Частково тривожний       | Переважно тривожний     |
| Емоційна саморегуляція      | Добре сформована                 | Частково сформована      | Недостатньо сформована  |
| Рівень довіри до партнера   | Високий                          | Середній                 | Низький                 |
| Схильність до контролю      | Мінімальна                       | Помірна                  | Виражена                |
| Емоційна залежність         | Низька                           | Помірна                  | Висока                  |
| Рівень конфліктності        | Низький                          | Середній                 | Високий                 |

## Б.2 Розподіл респондентів за рівнем тривожності та рівнем ревнощів

| Рівень тривожності | Низький рівень ревнощів | Середній рівень ревнощів | Високий рівень ревнощів | Загальна кількість |
|--------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|
| Низький            | 12                      | 5                        | 1                       | 18                 |
| Середній           | 4                       | 18                       | 5                       | 27                 |
| Високий            | 0                       | 6                        | 9                       | 15                 |
| <b>Усього</b>      | <b>16</b>               | <b>29</b>                | <b>15</b>               | <b>60</b>          |

### Б.3 Взаємозв'язок самооцінки та рівня ревнощів у досліджуваних

| Рівень самооцінки    | Низький рівень ревнощів | Середній рівень ревнощів | Високий рівень ревнощів |
|----------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Висока самооцінка    | 8                       | 4                        | 1                       |
| Адекватна самооцінка | 7                       | 18                       | 4                       |
| Низька самооцінка    | 1                       | 7                        | 10                      |
| <b>Усього</b>        | <b>16</b>               | <b>29</b>                | <b>15</b>               |

### Б.4 Типи емоційної прив'язаності серед досліджуваних

| Тип прив'язаності | Кількість осіб | Відсоток (%) | Характеристика поведінки у стосунках                       |
|-------------------|----------------|--------------|------------------------------------------------------------|
| Надійний          | 24             | 40 %         | Довіра, емоційна стабільність, конструктивна комунікація   |
| Тривожний         | 26             | 43 %         | Страх втрати партнера, емоційна залежність, підозрілість   |
| Унікаючий         | 10             | 17 %         | Емоційна дистанція, труднощі відкритого вираження почуттів |
| <b>Усього</b>     | <b>60</b>      | <b>100 %</b> |                                                            |

### Б.5 Психологічні особливості респондентів із високим рівнем ревнощів

| Показник                          | Особливості прояву                                  |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Емоційний стан                    | Постійне внутрішнє напруження та тривога            |
| Самооцінка                        | Невпевненість у власній значущості для партнера     |
| Поведінкові реакції               | Контроль, перевірка соціальних мереж, конфліктність |
| Комунікація                       | Підвищена образливість, емоційні претензії          |
| Рівень довіри                     | Недостатній                                         |
| Емоційна залежність               | Висока                                              |
| Ставлення до конфліктів           | Імпульсивне реагування та труднощі самоконтролю     |
| Психологічний комфорт у стосунках | Знижений                                            |