

СЕКЦІЯ 1 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РЕВНОЩІВ ТА СПІВЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДОМУ ВІЦІ

THE RELATIONSHIP BETWEEN JEALOUSY AND CODEPENDENT BEHAVIOR AT A YOUNG AGE

Метою статті є висвітлення результатів дослідження взаємозв'язку між ревнощами та співзалежною поведінкою у молодому віці. У статті досліджено ревнощі як складне психологічне явище, що характеризується інтенсивними емоціями. Дослідження визна-чає співзалежність у стосунках як психоло-гічний феномен, який характеризується сильним емоційним і психологічним злиттям одного партнера з іншим. Це стан, за якого один із партнерів прагне контролювати емоційний стан і поведінку іншого, часто жертвуючи своїми потребами та інтереса-ми.

У процесі дослідження використано теоре-тичні, а також психодіагностичні методи, які забезпечили реалізацію експерименту: Багатомірна шкала ревнощів С.М. Пфай-фер і П.Т. Вонга в адаптації І.О. Фурманова та А.О. Вергейчик; методика «Шкала вимі-рювання рівня співзалежності» Л. Спанна та Д. Фішера; Фрайбурзький особистісний опи-тувальник FPI.

Проведено теоретичний аналіз проблем ревнощів та співзалежної поведінки, де ці феномени розглядаються як складні соці-ально-психологічні явища, які глибоко вко-рінені у психологію і значно впливають на міжособистісні стосунки. Ревнощі можуть виступати як реакція на загрозу втрати уваги або прихильності з боку важливої людини, тоді як співзалежність характе-ризується перебільшеною емоційною або психологічною залежністю однієї особи від іншої, з якою вони перебувають у стосунках. Ці явища можуть деформувати особистісні кордони та сприяти розвитку дисфункцій-них взаємовідносин.

Отримані результати підтверджують існування статистично значущого зв'язку між рівнем ревнощів та схильністю до спів-залежної поведінки. Ревнощі зумовлюють зміни в когнітивних, емоційних та поведін-кових аспектах міжособистісної взаємодії, сприяючи формуванню дисфункціональних моделей стосунків.

Гіпотеза про те, що ревнощі можуть слу-гувати каталізатором формування залеж-них стосунків у молодому віці, отримала емпіричне підтвердження. Дані свідчать, що особи, які проявляють високий рівень ревнощів, частіше демонструють схиль-ність до співзалежності у міжособистісних стосунках. Цей зв'язок можна інтерпрету-вати через призму того, що ревнощі, пород-жені відчуттям непевненості та страхом втрати, можуть стимулювати потребу в надмірному контролі та залежності від партнера, що є характерними ознаками співзалежної поведінки. Важливу роль у цьому процесі відіграють когнітивні компоненти

ревнощів, такі як obsесивні думки та підозри, які посилюють прояви співзалежності.

Ключові слова: ревнощі, співзалежна пове-дінка, тривожність, драматизованість, сто-сунки, невротичність.

The purpose of the article is to present the results of a study of the relationship between jealousy and codependent behavior in young adulthood. The article examines jealousy as a complex psychological phenomenon characterized by intense emotions. The study defines codependency in relationships as a psychological phenomenon characterized by a strong emotional and psychological merger of one partner with another. This is a condition in which one partner seeks to control the emotional state and behavior of the other, often sacrificing their needs and interests.

In the course of the study, theoretical and psychodiagnostic methods were used, which ensured the implementation of the ascertaining experiment: The Multidimensional Jealousy Scale by S.M. Pfeifer and P.T. Wong in the adaptation of I.O. Furmanov, A.O. Vergeichik; the methodology «Scale for measuring the level of co-dependence» by L. Spann and D. Fisher; The Freiburg Personality Inventory FPI.

A theoretical analysis of the problems of jealousy and codependent behavior is carried out, where these phenomena are considered as complex socio-psychological phenomena that are deeply rooted in psychology and significantly affect interpersonal relationships. Jealousy can act as a reaction to the threat of losing attention or affection from an important person, while codependency is characterized by exaggerated emotional or psychological dependence of one person on another person with whom they are in a relationship. These phenomena can deform personal boundaries and contribute to the development of dysfunctional relationships.

The findings confirm the existence of a statistically significant relationship between the level of jealousy and the tendency to codependent behavior. Jealousy causes changes in the cognitive, emotional, and behavioral aspects of interpersonal interaction, contributing to the formation of dysfunctional relationship models.

The hypothesis that jealousy can serve as a catalyst for the formation of dependent relationships at a young age has been empirically confirmed. The data show that individuals who show high levels of jealousy are more likely to demonstrate a tendency to codependency in interpersonal relationships. This relationship can be interpreted through the prism of the fact that jealousy, caused by feelings of insecurity and fear of loss,

УДК 159.942.6:616.89.444.2-053.6-058.837

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.1>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Мелоян А.Е.

к.психол.н., професор кафедри психології
Донбаський державний педагогічний університет

Трубникова Ю.О.

здобувач вищої освіти
Донбаський державний педагогічний університет

can stimulate the need for excessive control and dependence on a partner, which are characteristic features of codependent behavior. An important role in this process is played by the cognitive components of

jealousy, such as obsessive thoughts and suspicions, which increase the manifestations of codependency.

Key words: *jealousy, codependent behavior, anxiety, irritability, relationships, neuroticism.*

Вступ. Сучасні дослідження підкреслюють значущість ревнощів у розвитку парних стосунків, оскільки вони можуть варіюватися від легкої тривоги до патологічних проявів. Актуальність роботи зумовлена необхідністю доповнення теоретичних знань про ревнощі як чинник формування залежності у стосунках. Дослідження ґрунтується на сучасних наукових дослідженнях і спрямоване на виявлення впливу ревнощів на взаємини у молодому віці. Критичний аналіз існуючих підходів сприятиме глибшому розумінню цього явища в сучасному соціокультурному контексті. Новизна даного дослідження полягає у комплексному підході до аналізу ревнощів як чинника, що сприяє формуванню співзалежних стосунків. Хоча ревнощі широко досліджуються в психології, соціології та нейробіології, їх взаємозв'язок зі співзалежністю залишається недостатньо вивченим. У роботі пропонується розширення поняття про ревнощі через вивчення їхнього впливу на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти взаємодії партнерів. Також дослідження враховує сучасні соціокультурні зміни у міжособистісних відносинах, що дає змогу актуалізувати проблему в контексті відносин. Використання критичного аналізу підходів до трактування ревнощів та їхньої ролі у динаміці стосунків сприятиме уточненню механізмів формування співзалежної поведінки, що є важливим для подальшого розвитку практичних рекомендацій у сфері психологічного консультування та терапії.

Теоретичне обґрунтування проблеми. На основі теоретичного аналізу ревнощів можна визначити як складне психологічне явище, що характеризується інтенсивними емоціями, зумовленими уявленнями або реальними діями партнера, які можуть свідчити про невірність чи потенційну загрозу стабільності стосунків. Цей феномен має різні форми прояву, зокрема патологічні ревнощі (зумовлені ірраціональними або нав'язливими уявленнями), ситуативні ревнощі (які виникають у відповідь на конкретні події) та проєктивні ревнощі (коли індивід переносить на партнера власні приховані страхи чи думки про зраду). Особи, які переживають ревнощі, часто зазнають негативного впливу на психоемоційний стан, що включає підвищену тривожність, агресивну поведінку, дратівливість та загальну незадоволеність стосунками.

М. Тофтул описує ревнощі як негативне, вороже ставлення до успіхів чи популярності іншої особи. Своєю чергою, згідно з дослідженням В. Простомолотова та А. Простомолотової «Ревнощі як психологічний і психопатологічний феномен», патологічні ревнощі формуються, коли набувають стійкого характеру. Автори зазначають, що їх основа полягає в акцентуованих рисах особистості або осо-

бистісних розладах, тоді як зовнішні обставини лише сприяють їх прояву [3, с. 101–108].

К. Харріс зазначає, що попри давнє існування поняття ревнощів емпіричні дослідження цього феномена були обмежені, хоча останні десятиліття характеризуються підвищеним науковим інтересом до цієї теми. Згідно з гіпотезою JSIM (Jealousy as a Specific Innate Module) у контексті еволюційної психології, ревнощі можуть бути вродженим механізмом захисту від потенційних конкурентів у стосунках, що розвинувся внаслідок природного відбору. Ця гіпотеза припускає, що у чоловіків і жінок існують різні «модулі ревнощів», активовані різними тригерами: сексуальною невірністю для чоловіків та емоційною прихильністю для жінок. Експериментальні результати частково підтвердили JSIM, продемонструвавши, що чоловіки у разі вимушеного вибору вважають сексуальну невірність більш травмуючою, тоді як жінки показали схильність до подібної реакції у разі емоційної прив'язаності [9].

Отже, концептуальні дослідження феномену ревнощів у молодому віці, як правило, спрямовані на розуміння природи, причин та наслідків ревнощів як емоційного стану і соціального явища.

Співзалежність у стосунках є психологічним феноменом, який характеризується сильним емоційним і психологічним злиттям одного партнера з іншим. Це стан, за якого один із партнерів прагне контролювати емоційний стан і поведінку іншого, часто жертвуючи своїми потребами та інтересами. Така динаміка веде до втрати індивідуальної ідентичності, коли людина перестає бачити себе як самостійну особистість і визначає своє існування через іншого. Співзалежні стосунки базуються на нездоровій потребі у визнанні, схваленні та безперервній увазі, яка зазвичай коріниться в низькій самооцінці та особистих травмах у партнерів.

Поняття «співзалежність» має різні трактування у існуючих теоріях: як «хвороблива прив'язаність» (О. Сімонова), «надмірна стурбованість» (В. Штандер), «адикція стосунків» (А. Шаєф), «комплекс особливих рис» (С. Вітлді) та «спосіб адаптації до внутрішнього конфлікту» (Р. Поттер-Ефрон). Різноманітність підходів дає змогу розглядати співзалежність як порушення міжособистісної взаємодії, що провокує формування дисфункціональних відносин, у яких обидва партнери не здатні задовольнити потреби в самореалізації та розвитку через патологічну залежність, зумовлену низькою самооцінкою і негативним досвідом у минулому. Подолання почуттів самотності та відчуженості через злиття з партнером часто супроводжується втратою власної індивідуальності, що Е. Фромм пояснює як «стратегію втечі від свободи» шляхом

авторитаризму. Жінки, зокрема, частіше схильні до співзалежності через рольові очікування служіння сім'ї, що призводить до ігнорування власних потреб. Співзалежність також може стати причиною хронічних емоційних розладів, включаючи депресію та аутоагресивну поведінку, особливо якщо в дитинстві не було сформоване базове відчуття довіри до світу [1, с. 9].

Співзалежність у парі виникає тоді, коли дві психологічно залежні особи формують взаємини, у яких кожен забезпечує частину того, що необхідне для створення відчуття психологічної «безпеки». Через неможливість кожного партнера діяти автономно виникає тенденція до взаємного утримування та надмірної прив'язаності. Це спричиняє надмірну зосередженість одного партнера на іншому, що заважає зосередженню на власному розвитку та індивідуальності [2, с. 68–72].

Отже, співзалежність виникає, коли партнери стають емоційно залежними один від одного, що впливає на їхні самооцінку, емоційний стан і здатність приймати самостійні рішення. Основні ознаки співзалежності – це розмиті межі особистих просторів, труднощі з відокремленням емоцій від партнера, страх виражати власні потреби та прагнення задовольняти очікування партнера на шкоду собі. Така взаємозалежність має деструктивний вплив, часто потребуючи професійної психологічної підтримки для досягнення гармонійних стосунків.

Гіпотеза припускає, що схильність до проявів ревнощів серед молодих людей є багатофакторним феноменом, який залежить від індивідуально-психологічних характеристик особистості та пов'язаних із ними проявів співзалежної поведінки. Молоді люди з високим рівнем невротичності, які характеризуються емоційною нестабільністю та схильністю до тривожних станів, частіше демонструють інтенсивні прояви ревнощів та схильність до співзалежності. Високий рівень комунікативності, який включає відкритість та щирість у міжособистісних взаємодіях, може сприяти зменшенню інтенсивності ревнощів і співзалежності, створюючи більш гармонійні та здорові стосунки.

Методологія та методи. Для реалізації експериментального дослідження ми використали такі методики: методику «Багатовимірна шкала ревнощів» С.М. Пфайфер і П.Т. Вонга в адаптації І.О. Фурманова, А.О. Вергейчик; «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера; Фрайбургський особистісний опитувальник FPI.

Експериментальна група налічувала 50 осіб, які проживають у містах Київ, Харків та Тернопіль. Респонденти представляли різні сфери діяльності: юридичну, інформаційних технологій, гуманітарний сектор, медичну галузь, правоохоронні органи та сферу обслуговування.

Результати. На основі отриманих результатів за методикою «Багатовимірна шкала ревнощів» С.М. Пфайфер і П.Т. Вонга в адаптації І.О. Фурманова виявлено кілька ключових особливостей проявів ревнощів серед опитаних респондентів.

Загальний компонент прояву ревнощів, а саме високий показник, виявлено у 18% респондентів, що свідчить про інтенсивне переживання цього емоційного стану. У 36% опитаних зафіксовано середній рівень ревнощів, що може вказувати на їхню помірну вираженість і контрольованість. Натомість у 46% учасників показник ревнощів був низьким, що може свідчити про їхню емоційну стійкість або відсутність значної схильності до проявів ревнощів.

Аналіз емоційного компоненту ревнощів засвідчив, що високий рівень емоційної реактивності, який характеризується інтенсивними переживаннями, підвищеною тривожністю та емоційним напруженням у ситуаціях, пов'язаних із ревнощами, виявлено у 17% респондентів. Середній рівень, зафіксований у 32% опитаних, свідчить про помірну емоційну залученість та відносний баланс між емоційним збудженням і когнітивним контролем. Натомість у 51% учасників дослідження встановлено низький рівень емоційного компонента ревнощів, що може вказувати на високу емоційну стійкість, знижену афективну чутливість до ревнощів або схильність до когнітивної регуляції емоційних реакцій.

Дослідження когнітивного компонента ревнощів показало, що у 16% респондентів зафіксовано високий рівень, що характеризується частим виникненням нав'язливих думок, сумнівів і підозр щодо партнера. Середній рівень, виявлений у 31% опитаних, може свідчити про помірну схильність до когнітивної обробки ситуацій, пов'язаних із ревнощами, з відносним балансом між довірою та підозрілістю. У 53% учасників дослідження спостерігається низький рівень когнітивного компонента, що може бути ознакою відсутності схильності до надмірного аналізу поведінки партнера, наявності високої довіри у стосунках або низької значущості ревнощів у системі особистісних цінностей.

Схильність до відкритих проявів ревнощів, таких як контроль, перевірки чи демонстрація невдоволення, характерна для осіб із високим рівнем поведінкового компонента. Подібні риси виявлено у 18% респондентів. Помірна вираженість зовнішніх реакцій, варіативна залежно від ситуацій і глибини емоційного залучення, властива 35% учасників дослідження. Натомість для 47% опитаних типовою є стриманість у поведінкових проявах ревнощів, що свідчить про високий рівень самоконтролю.

За результатами опитування за методикою «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера було отримано такі результати.

Схильність до емоційної залежності, надмірної самопожертви та труднощів у збереженні особистих меж є характерною ознакою високого рівня співзалежності у стосунках. Таку особливість виявлено у 25% респондентів. Помірне поєднання емоційної прив'язаності з відносною особистісною

автономією притаманне 66% опитаних, що свідчить про середній рівень співзалежності. Водночас 9% учасників демонструють низьку вираженість співзалежних тенденцій, що проявляється у збереженні внутрішньої незалежності, емоційній стійкості та здатності підтримувати здоровий баланс між близькістю й самостійністю у стосунках.

Результати проведеного дослідження за методикою FPI виявили високі та середні відсоткові показники за такими шкалами: відкритість, екстраверсія/інтроверсія та дратівливість виявлені на високому рівні. Інтерпретація отриманих результатів засвідчує наявність виражених особистісних рис, що відображають певні тенденції у поведінці та міжособистісній взаємодії респондентів. Високі показники за шкалою відкритості можуть свідчити про готовність до нових вражень, гнучкість мислення, а також про високу комунікабельність і щирість у вираженні емоцій та думок. Виражена екстраверсія вказує на соціальну активність, потребу у взаємодії з оточенням, енергійність і спрямованість назовні, що є типовими рисами екстравертованої особистості. Водночас підвищені значення за шкалою дратівливості свідчать про наявність тенденції до емоційної нестабільності, імпульсивності у реакціях та зниженої толерантності до фрустрацій, що може впливати на якість соціальних контактів. У сукупності ці характеристики окреслюють профіль особистості, схильної до активного соціального залучення, але з можливими труднощами у регуляції емоцій у напружених ситуаціях.

Емоційна лабільність, урівноваженість, депресивність, сором'язливість, товариськість, маскуліність/фемінність та невротичність виявлено на середньому рівні. Отримані середні показники за низкою шкал методики FPI свідчать про відносну емоційну стабільність респондентів та помірну вираженість особистісних характеристик. Середній рівень емоційної лабільності та врівноваженості вказує на здатність контролювати емоційні реакції у типових життєвих ситуаціях, хоча в умовах підвищеного стресу можливі коливання настрою. Показники за шкалою депресивності залишаються в межах норми, що може свідчити про відсутність стійких ознак пригніченого емоційного стану, водночас респонденти можуть періодично переживати епізоди емоційної втоми або зниженого настрою.

Середній рівень сором'язливості та товариськості свідчить про гнучкість у соціальній поведінці: здатність адаптуватися до різних ситуацій спілкування, утримуючи баланс між потребою в контакті з іншими та бажанням зберігати особистий простір. Показники за шкалою «маскуліність/фемінність» відображають помірне поєднання традиційно чоловічих та жіночих рис, що може свідчити про психологічну зрілість та гнучкість гендерної ідентичності. Нарешті, середній рівень невротичності свідчить про задовільну емоційну адаптацію, але за несприятливих обставин можливе зниження емоційної стійкості.

Аналіз кореляційних зв'язків за К. Пірсоном дає можливість визначити, які особистісні риси сприяють підвищенню або зниженню рівня ревнощів та співзалежності.

У процесі встановлення взаємозв'язку між рівнем ревнощів та співзалежністю були отримані статистично значущі результати. Зокрема, коефіцієнт кореляції К. Пірсона ($r = 0,52$; $p \leq 0,01$) вказує на наявність статистично значущого прямопропорційного зв'язку між загальним рівнем ревнощів та схильністю до співзалежної поведінки. Це означає, що зі зростанням рівня ревнощів спостерігається підвищення рівня емоційної та поведінкової залежності від партнера. Така співзалежність може проявлятися через надмірну самопожертву, розмиття особистісних меж, а також труднощі в підтриманні автономності у близьких стосунках. Отримані дані підтверджують гіпотезу про тісний взаємозв'язок між ревнощами та співзалежністю.

Коефіцієнт кореляції ($r = 0,38$ за $p \leq 0,05$) демонструє помірний прямопропорційний зв'язок між когнітивним компонентом ревнощів та рівнем співзалежності. Більш інтенсивні когнітивні реакції, такі як нав'язливі думки або підозри, асоційовані зі співзалежністю, проте цей зв'язок менш виражений порівняно із загальним рівнем ревнощів, що може свідчити про менший вплив когнітивного компонента на загальну схильність до співзалежної поведінки. Взаємозв'язок між емоційним компонентом ревнощів та співзалежністю ($r = 0,48$ за $p \leq 0,05$) вказує на прямо пропорційний зв'язок. Респонденти, які мають виражені емоційні реакції на ревнощі, такі як тривога чи страх втрати, схильні до співзалежної поведінки. Емоційний аспект ревнощів впливає на розвиток залежності від партнера, зокрема через підвищену емоційну вразливість та залежність від схвалення й підтримки в стосунках. Високе значення коефіцієнта кореляції ($r = 0,52$ за $p \leq 0,01$) демонструє позитивний зв'язок між поведінковим компонентом ревнощів та рівнем співзалежності, аналогічний загальному рівню. Поведінкові прояви ревнощів, такі як контрольні дії або прагнення перевіряти партнера, мають тісний зв'язок зі співзалежною поведінкою.

Аналіз отриманих даних засвідчив наявність статистично значущого прямо пропорційного зв'язку між загальним рівнем ревнощів та невротичністю ($r = 0,58$; $p \leq 0,01$), що вказує на тенденцію до інтенсивніших проявів ревнощів у осіб із підвищеною емоційною нестабільністю та тривожністю. Окрім того, встановлено позитивні кореляційні зв'язки ревнощів зі спонтанною агресивністю ($r = 0,50$; $p \leq 0,01$), депресивністю ($r = 0,49$; $p \leq 0,01$) та дратівливістю ($r = 0,44$; $p \leq 0,01$). Ці результати вказують на взаємозв'язок між ревнощами та деструктивними емоційними станами: підвищення рівня ревнощів супроводжується зростанням агресивних реакцій, депресивних переживань і зниженням емоційної стійкості.

Водночас виявлено значущий обернено пропорційний зв'язок між ревнощами та товариськістю

($r = -0,58$; $p \leq 0,01$), що може свідчити про схильність осіб із високим рівнем ревнощів до соціальної замкненості, труднощів у встановленні відкритих і довірливих взаємин та зниженої соціальної активності.

Результати та дискусії. Отримані результати емпіричного дослідження дають підстави стверджувати, що ревнощі як психоемоційне явище є поширеним серед молоді, проте здебільшого не набувають надмірної або патологічної інтенсивності. Помірний рівень ревнощів у значної частини респондентів указує на те, що цей феномен може виступати як адаптивна реакція у контексті міжособистісної взаємодії. Водночас наявність окремих випадків високого рівня ревнощів вимагає уваги до можливих чинників ризику, які сприяють ескалації даного емоційного стану.

Аналіз трьох основних компонентів ревнощів: емоційного, когнітивного та поведінкового показав, що дані компоненти здебільшого мають середню вираженість. При цьому найбільш інтенсивно проявляється саме поведінковий компонент. Такий результат може свідчити про схильність осіб до зовнішньо спрямованих реакцій у відповідь на переживання ревнощів.

У дослідженні також було виявлено значну поширеність елементів співзалежної поведінки, зокрема у вигляді труднощів із побудовою особистих кордонів, прагнення до самопожертви та залежності від зовнішнього схвалення.

Хоча високий рівень співзалежності зафіксовано лише у частини респондентів, домінування середнього рівня цього феномена свідчить про його приховану, але стабільну присутність у структурі міжособистісних стосунків молодих людей.

Кореляційний аналіз продемонстрував наявність статистично значущого зв'язку між рівнем ревнощів і співзалежною поведінкою. Виявлений помірний позитивний зв'язок підтверджує гіпотезу про взаємозумовленість цих явищ. Зокрема, підвищення рівня ревнощів супроводжується зростанням проявів співзалежності, що проявляється у прагненні до контролю, страху втрати партнера та зниженні особистісної автономії. Найвищий зв'язок установлено між співзалежністю та поведінковим компонентом ревнощів, що вказує на важливість активних форм взаємодії у підтриманні деструктивних стосункових патернів.

Додатково виявлено кореляції між рівнем ревнощів та окремими особистісними характеристиками. Зокрема, позитивні зв'язки з такими змінними, як невротичність, агресивність, депресивність і дратівливість, засвідчують спільну афективну основу цих феноменів. Натомість негативний зв'язок ревнощів із товариськістю свідчить про схильність до соціального уникнення та труднощі у побудові відкритих і довірливих стосунків, що додатково підсилює тенденцію до ізоляції та неадаптивної міжособистісної поведінки.

Загалом результати дослідження підтверджують складну і багаторівневу природу ревнощів, які не лише функціонують як емоційна реакція, а й тісно пов'язані з особистісними характеристиками та стилями міжособистісної взаємодії. Виявлений взаємозв'язок зі співзалежністю дає змогу розглядати ревнощі як компонент ширшого патерну емоційної та поведінкової залежності, що формується в умовах нестабільних або амбівалентних стосунків.

Перспективним напрямом подальших досліджень є глибше вивчення ролі таких індивідуально-психологічних чинників, як самооцінка, рівень емоційної зрілості, схильність до тривожності та рівень емоційної регуляції. У практичному вимірі результати можуть бути використані для розроблення психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на зменшення рівня співзалежності та деструктивних проявів ревнощів у стосунках. Також доцільним є вивчення довгострокових наслідків взаємодії ревнощів і співзалежності для психічного здоров'я, що дасть змогу формувати більш цілісні підходи до психологічної підтримки осіб у молодому віці.

Висновки. Таким чином, узагальнення результатів емпіричного дослідження дає змогу розглядати ревнощі як емоційний феномен, що має широку поширеність серед молоді аудиторії, однак переважно не виходить за межі адаптивних реакцій. У структурі ревнощів найбільш виразним виявився поведінковий компонент, що засвідчує тенденцію до зовнішньої активності в контексті міжособистісної взаємодії. Це, своєю чергою, відображає не лише емоційне переживання, а й прагнення до збереження контролю у стосунках, що може бути ознакою певної напруженості у сфері особистісних кордонів. Поряд із цим виявлено помітну присутність співзалежних установок, які хоча й не набувають критичних форм, проте формують основу для неадаптивних моделей близьких взаємин.

Співзалежність виявляється не як виняткова риса окремих індивідів, а як латентний чинник, що може модифікувати динаміку романтичної залученості. Додатково простежено зв'язок ревнощів із низкою емоційно забарвлених особистісних характеристик, які посилюють напруження у взаємодії та знижують здатність до відкритого соціального контакту. Усе це дає змогу трактувати ревнощі не як ізольовану реакцію, а як компонент складної системи міжособистісної поведінки, у якій переплітаються емоційна уразливість, потреба в безпеці та труднощі з автономністю.

Результати відкривають перспективи для розроблення превентивних стратегій і психоедукаційних програм, спрямованих на формування більш зрілих моделей емоційного реагування та стосункової поведінки серед молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Боженко В. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. *Досягнення сучасної психологічної науки та практики*. 2020. № 7. С. 9.
2. Кочарян А.С., Коцарь А.В. Синдроми невротичної любові. *Вісник Харківського університету. Серія «Психологія»*. 2000. № 498. С. 68–72.
3. Простомолотов В., Простомолотова А. Ревнощі як психологічний та психопатологічний феномен. *Медична психологія/Medical psychology*. 2018. № 9. С. 101–108.
4. Галушко Л.Я., Амурова Я.В. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. 2022. С. 14–21.
5. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Стать та сексуальність: психологічний ракурс : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 1999. 384 с.
6. Жидко М.Є. Особливості любовних та міжособистісних відносин у жінок та чоловіків у поліаморних стосунках. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 2. С. 24–30.
7. Ковальова С. Соціально-психологічні особливості прояву ревнощів у молодих сім'ях, які перебувають у шлюбі. *Студентський науковий вісник Інституту педагогіки і психології*. 2016. № 40. С. 118–120.
8. Перель Е. Скок у гречку: Переосмислення подружніх зрад (ориг. The State of Affairs: Rethinking Infidelity by Esther Perel). Київ, 2018. 384 с.
9. Christine R. Harris. Factors Associated with Jealousy Over Real and Imagined Infidelity: An Examination of the Social-Cognitive and Evolutionary Psychology Perspectives. Article in Psychological Science.