

УДК 159.9.07

**СУБЪЕКТИВНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ РЕВНОСТИ В КОНТЕКСТЕ
РАННИХ ДЕЗАДАПТИВНЫХ СХЕМ****Фокина Наталья Владимировна,***Студент,**Алтайский государственный университет,**Барнаул, Россия**e-mail: novikova09041998@gmail.com***Чижова Екатерина Александровна,***Студент,**Алтайский государственный университет,**Барнаул, Россия**e-mail: Chizhova001@bk.ru*

Аннотация. В статье описано понимание феномена «ревность». Приведен список ранних дезадаптивных схем, составленных Дж. Янгом. Авторами представлены и проанализированы результаты исследования взаимосвязи ревности и ранних дезадаптивных схем. Выявлены различия в показателе ревности, а также взаимосвязи показателя ревности с ранними дезадаптивными схемами в группах мужчин и женщин. Мужчины более склонны испытывать чувство ревности, чем женщины. Для женщин показатель ревности взаимосвязан с убеждениями о собственной беспомощности и нетерпимостью по отношению к ошибкам людей. У мужчин переживание ревности запускается убеждениями о необходимости соответствия женщины строгим правилам, страхом быть отвергнутым.

Ключевые слова: ревность, ранние дезадаптивные схемы, схематерапия, когнитивно-поведенческий подход, исследование ревности.

**SUBJECTIVE EXPERIENCE OF JEALOUSY IN THE CONTEXT OF
EARLY MALADAPTIVE SCHEMES*****Fokina Natalya Vladimirovna****Student of the Institute of Psychology**Altai State University, Barnaul, Russia**e-mail: novikova09041998@gmail.com****Chizhova Ekaterina Aleksandrovna****Student of the Institute of Psychology**Altai State University, Barnaul, Russia**e-mail: Chizhova001@bk.ru*

Abstract. The article describes the understanding of the phenomenon of "jealousy" by various authors. The list of early maladaptive schemes compiled by J. Young is given. The authors presented and analyzed the results of a study of the relationship of jealousy and early maladaptive schemes by

J. Young. Differences in the index of jealousy, as well as the relationship of the index of jealousy with the schemes of J. Young in groups of men and women are revealed. Men are more likely to experience jealousy than women. For women, the indicator of jealousy is interconnected with beliefs about one's own helplessness and intolerance towards people's mistakes. In men, the experience of jealousy is triggered by beliefs about the need for a woman to comply with strict rules, the fear of rejection.

Key words: jealousy, early maladaptive schemas, schema therapy, cognitive behavioral approach, jealousy research.

Феномен ревности рассматривается разными исследователями в рамках различных дисциплин: в психологии, медицине, а также в юриспруденции и др. При этом чаще всего ревность определяется как негативный фактор партнерских отношений. Несмотря на интерес к проблеме ревности, она остается мало исследованной в контексте связи с различными особенностями личности.

Существует множество подходов к определению содержания понятия «ревность». Например, психолог Е.П. Ильин понимает ревность как негативное чувство, которое возникает, когда любимый человек по отношению к другому выражает симпатию или уважение, оказывает внимание, при этом не столь важно, реально это происходит или ревнивцу так кажется [2]. Рядом авторов ревность рассматривается как ответ на угрозу потери важных отношений, страх потерять связь с партнером [3, 4, 5, 6, 7]. Однако, если Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева определяют ревность как эмоцию, то отечественный психолог Ю.Н. Мошкина и зарубежный психолог Р. Лихи, работающий в рамках когнитивно-поведенческого подхода, говорят, что ревность – это сложное состояние, которое объединяет разные эмоции и ощущения, как положительные, так и отрицательные, в том числе гнева, страха, любви и др. [4, 7].

Когнитивно-поведенческий подход рассматривает ревность как сложный системный конструкт, включающий множество ощущений, эмоций, мыслей, типов поведения [7]. Согласно когнитивному подходу, возникновение любой эмоции или реакции можно разложить на составляющие по схеме А-В-С, где А – событие, способствующее возникновению С – эмоции, а В – опосредующее звено, являющееся пусковым механизмом для возникновения С [1]. Р. Лихи пишет, что «ревнивый разум» состоит из 4 частей – базовых убеждений, свода

правил, предвзятого мышления и беспокойства вместе с навязчивыми мыслями [8]. Все эти составляющие относятся к компоненту В в схеме А-В-С и являются главным пусковым звеном для возникновения чувства ревности.

Когнитивно-поведенческий подход определяет ведущую роль базовых убеждений или схем в возникновении определенных эмоций и состояний. Схема, или базовое убеждение – это общее суждение, описывающее способ размышления над ситуацией, центральная идея, ключевая установка [1, 7]. Эти убеждения касаются себя, других и мира в целом. Схемы – это устойчивые и самоподдерживающиеся шаблоны, на основе которых человек воспринимает и обрабатывает информацию, интерпретирует жизненный опыт.

Современная когнитивно-поведенческая терапия определяет важную роль раннего опыта в формировании глубинных убеждений о себе и окружающем мире. Опыт детства и всей последующей жизни человека создает предпосылки для возникновения недоверия и тревоги о возможном предательстве и ощущения, что не на кого положиться [5].

Важность раннего детского опыта подчеркивается также в таком направлении когнитивной терапии, как схемафокусированный подход, последователи которого считают, что фрустрация или неадекватное удовлетворение базовых потребностей ребенка способствуют формированию ранних дезадаптивных схем.

Ранние дезадаптивные схемы активируются «пусковым» событием (А в схеме А-В-С). Они могут «запускаться» как ситуациями, так и настроением человека.

Дж. Янг выделил 18 ранних дезадаптивных схем, распределенных в пять доменов или категорий в соответствии с неудовлетворенными потребностями развития [9]. К ним относятся:

•Нарушение связи и отвержение
(покинутость/нестабильность; недоверие/ожидание жестокого обращения;

эмоциональная депривированность; дефективность/стыд; социальная отчужденность).

•Нарушенная автономия (зависимость/беспомощность; уязвимость; спутанность/неразвитая идентичность; неуспешность).

•Нарушенные границы (привилегированность/грандиозность; недостаточность самоконтроля).

•Направленность на других (нарушение потребности в самоуважении и принятии себя) (покорность; самопожертвование; поиск одобрения).

•Сверхбдительность и запреты (нарушение потребности в свободном выражении своих потребностей и эмоций, спонтанности и игре) (негативизм/пессимизм; подавление эмоций; жесткие стандарты/придирчивость; пунитивность).

Нами было проведено исследование, целью которого стало изучение ревности в группах женщин и мужчин.

Гипотезой исследования стало предположение о наличии различных взаимосвязей между показателем ревности и ранними дезадаптивными схемами у мужчин и женщин.

Эмпирическая база исследования

Участниками исследования стали 75 человек, из которых 28 мужчин и 47 женщин в возрасте от 18 до 30 лет.

Методы и методики исследования

•25-пунктная шкала ревности SRJS (The SelfReport Jealousy Scale) Bringle, Roach, Andier, Evenbeck, переведенная и адаптированная для русскоязычной выборки, измеряет показатель ревности.

•Опросник YSQ-S3R, адаптированный П.М. Касьяник, Е.В. Романовой, выявляет ранние дезадаптивные схемы.

•Математические методы анализа: сравнение средних величин с помощью t-критерия Стьюдента, корреляционный анализ Спирмена с использованием компьютерной программы «SPSS» 23.

Результаты

На первом этапе исследования проведен сравнительный анализ показателя ревности у мужчин и женщин. С помощью t-критерия Стьюдента ($t=1,94$; $p=0,03$) получены достоверные различия в двух группах испытуемых. Показатель ревность достоверно выше у мужчин, чем у женщин. Так, среднее значение по показателю ревности в группе мужчин – 71,13, в группе женщин – 64.

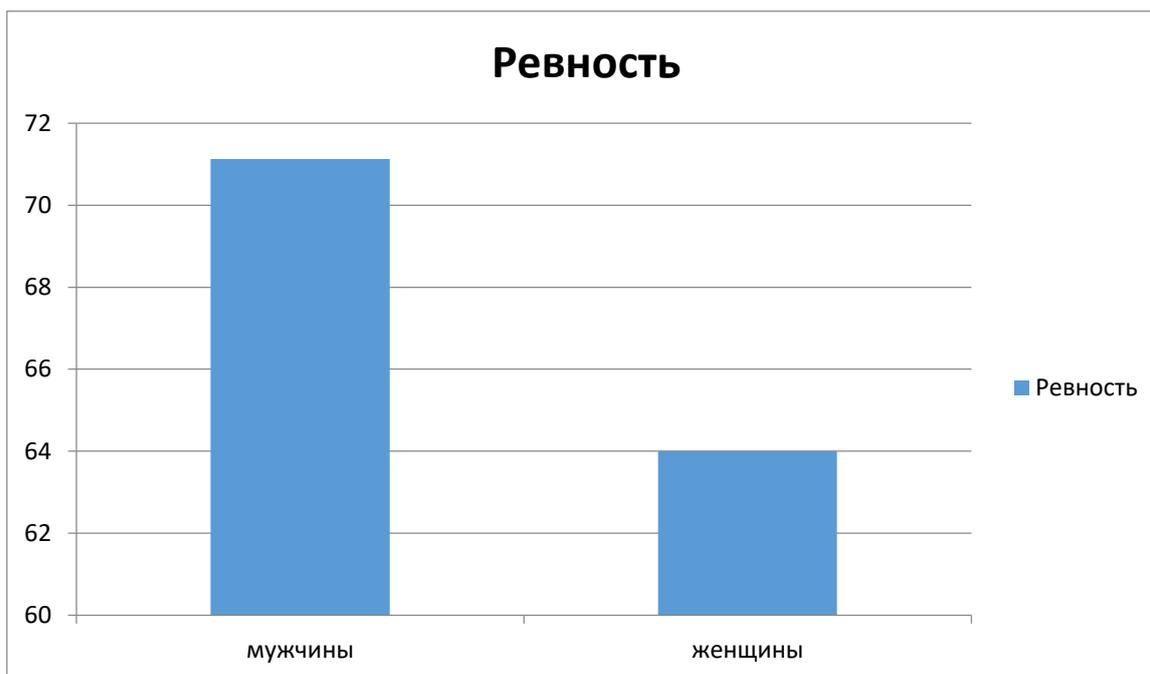


Рис. 1. Сравнение показателя ревности у мужчин и женщин.

Полученные результаты согласуются с данными юридической статистики: доля криминальных деяний на почве ревности составляет около 12–14 %, причем женщины намного больше, чем мужчины, подвержены насилию со стороны своей второй половины (примерно 33–50% от общего числа женщин, умерших насильственной смертью, гибнет от руки своего мужа или любовника).

На следующем этапе исследования выявлены взаимосвязи ранних дезадаптивных схем с показателем ревности с помощью метода корреляционного анализа Спирмена отдельно в группе женщин и мужчин. Это позволило раскрыть взаимосвязи ранних дезадаптивных схем с показателем ревности.

Так, в группе мужчин выявлены положительные взаимосвязи показателя ревности с такими ранними дезадаптивными схемами, как «Подавление эмоций» ($r=0,849$; $p=0,008$), «Поиск одобрения» ($r=0,727$; $p=0,041$), и отрицательная взаимосвязь выявлена с ранней дезадаптивной схемой «Социальная отчужденность» ($r=-0,729$; $p=0,04$).

У мужчин, при актуализации базовых убеждений о чрезмерной требовательности к женщине и необходимости соответствия женщины строгим правилам, этичности поведения, запускается переживание ревности.

Кроме того, мужчины, желающие получать много внимания, одобрения и признания от партнера, склонны ревновать.

Также ревность появляется в случае гиперчувствительности мужчины к отвержению, страху быть отвергнутым и покинутым.

Отрицательная взаимосвязь со схемой «Социальная отчужденность» объясняет возникновение ревности как нормативного переживания у мужчин: чем больше мужчина чувствует свою принадлежность к определенной группе, тем больше он склонен ревновать, боясь общественного порицания членов этой группы при измене партнера.

В группе женщин выявлены положительные взаимосвязи показателя ревности с такими ранними дезадаптивными схемами, как «Зависимость/Беспомощность» ($r=0,342$; $p=0,019$); «Пунитивность» ($r=0,308$; $p=0,035$).

В соответствии с когнитивно-поведенческим подходом включение ранних дезадаптивных схем «Зависимость/Беспомощность», «Пунитивность», связанных с актуализацией базовых убеждений о собственной беспомощности, неспособности справиться с трудностями, с агрессией, гневом и нетерпимостью по отношению к людям, со стремлением наказывать людей за их ошибки, способствуют тому, что женщины начинают испытывать ревность.

По результатам анализа видно, что у женщин и мужчин ревность связана с актуализацией различных дезадаптивных схем. У женщин это такие схемы, как

«Зависимость/Беспомощность», «Пунитивность», у мужчин это схемы «Подавление эмоций», «Поиск одобрения», «Социальная отчужденность». Эти различия связаны, в том числе, с социальными стандартами, существующими в обществе относительно феномена ревности. Поскольку у мужчин показатель ревности связан с актуализацией схемы о принадлежности к социальной группе, можно предположить, что мужчины убеждены, что ревнуют все, и ревновать – значит быть «настоящим мужчиной».

Таким образом, предположение о наличии взаимосвязей между показателем ревности и ранними дезадаптивными схемами подтвердилось. Выявлены различные взаимосвязи у мужчин и у женщин. Результаты исследования дают возможность рассматривать схематерапию как вариант психологической работы с ревностью как эмоциональным состоянием, корректируемым с помощью применения когнитивно-бихевиоральной терапии. Особенность актуализации выделенных ранних дезадаптивных схем необходимо учитывать при работе с женщинами и мужчинами, обращающимися к психологу с проблемами ревности.

Список литературы:

1. **Бек А.** Когнитивная терапия депрессии. СПб. : Питер, 2003. 304 с.
2. Ильин Е.П. Психология любви. СПб. : Мастера психологии, 2012. 550 с.
3. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Сексуальность в постсовременном мире. М. : Академический проект : культура, 2011. 326 с.
4. **Лихи Р.** Ревность. Как с ней жить и сохранить отношения. СПб. : Питер, 2019. 272 с.
5. Лихи Р., Васильева А.В. Мишени когнитивно-поведенческой психотерапии при работе с проблемами ревности. Обзор психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. 2019; (4–2):104–111.
6. Любовь и Ревность: враги или друзья? // psyjournals.ru URL: http://psyjournals.ru/files/57451/Love_Jealousy_article_2.pdf (дата обращения: 04.05.2020).
7. Мошкина Ю.Н. Психологические особенности представлений о ревности как детерминанте супружеских отношений у студентов вуза : дис. ... канд псих. наук: 19.00.01. Сочи, 2011. 239 с.
8. **Leahy R.L.** Emotional Schema Therapy. New York : Guilford Press, 2015.
9. Young J.E., Klosko J.S., Weishaar M. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York, Guilford Publications, 2003. 436 p.

References:

1. Bek A. Kognitivnaja terapija depressii. Spb. : Piter, 2003. 304 p.
2. Il'in E.P. Psihologija ljubvi. SPb. : Mastera psihologii, 2012. 550 p.
3. Korolenko C.P., Dmitrieva N.V. Seksual'nost' v postsovremennom mire. M. : Akademicheskij proekt: kul'tura, 2011. 326 p.
4. Lihi R. Revnost'. Kak s nej zhit' i sohranit' otnoshenija. Spb.: Piter, 2019. 272 p.
5. Lihi R., Vasil'eva A.V. Misheni kognitivno-povedencheskoj psihoterapii pri rabote s problemami revnosti. Obozrenie psihiatrii i medicinskoj psihologii imeni V.M.Behtereva. 2019;(4-2):104-111.
6. Ljubov' i Revnost': vragi ili druž'ja? // psyjournals.ru URL: http://psyjournals.ru/files/57451/Love_Jealousy_article_2.pdf (data obrashhenija: 04.05.2020).
7. Moshkina Ju.N. Psihologicheskie osobennosti predstavlenij o revnosti kak determinante supruzheskih otnoshenij u studentov vuza : dis. ... kand psih. nauk: 19.00.01. Sochi, 2011. 239 p.
8. Leahy R.L. Emotional Schema Therapy. New York : Guilford Press, 2015.
9. Young J.E., Klosko J.S., Weishaar M. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York, Guilford Publications, 2003. 436 p.