

УДК 159.96

EDN WLUDVF



**Маркина Анастасия Валерьевна,**  
студент 3 курса факультета психологии  
Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова в городе Ташкенте  
100060, Узбекистан, г. Ташкент, пр. Амира Темура дом 22  
akiyashhenko@inbox.ru

**Цой Светлана Валерьевна,**  
старший преподаватель кафедры психологии  
Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова в городе Ташкенте  
100060, Узбекистан, Ташкент, пр. Амира Темура дом 22  
tsoy.svetlana22@gmail.com

## **ФЕНОМЕНОЛОГИЯ РЕВНОСТИ В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ**

Данная статья посвящена рассмотрению феномена ревности и причин ее возникновения в близких (романтических) отношениях. Представлены взгляды авторов как периода античности, так и современников. Рассматривается множество определений ревности различных авторов и их классификаций. Раскрываются 3 компонента ревности: эмоциональный, поведенческий и когнитивный. Приводится сравнение нормальной и патологической ревности, нормальную ревность разделяют на рациональную и иррациональную. Описаны критерии патологической ревности для умения отделять ее от нормальной, подчеркивая важность этих знаний в повседневной жизни.

*Ключевые слова:* Ревность, защитная реакция, поведенческий, эмоциональный и когнитивный компоненты, патологическая ревность, адекватная и неадекватная ревность.

**Ссылка для цитирования:** Маркина А.В., Цой С.В. Феноменология ревности в романтических отношениях // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2024. – № 2(9). – С. 67–73.  
EDN WLUDVF

**Anastasiya V. Markina**

student of the Faculty of Psychology  
Branch of Moscow State University named after M.V. Lomonosov in Tashkent  
100060, Uzbekistan, Tashkent, Amir Temur Ave., 22  
akiyashhenko@inbox.ru

**Svetlana V. Tsoy**

Senior Lecturer at the Department of Psychology  
Branch of Moscow State University named after M.V. Lomonosov in Tashkent  
100060, Uzbekistan, Tashkent, Amir Temur Ave., 22  
tsoy.svetlana22@gmail.com

## PHENOMENOLOGY OF JEALOUSY IN ROMANTIC RELATIONSHIPS

This article is devoted to the phenomenon of jealousy and the causes of its occurrence in close (romantic) relationships. The views of the authors of the period of antiquity and contemporaries are presented. Many definitions of jealousy by various authors and their classifications are considered. 3 components of jealousy are revealed: emotional, behavioral and cognitive. A comparison of normal and pathological jealousy is given, normal jealousy is divided into rational and irrational. The criteria to separate these forms from normal jealousy is described, emphasizing the importance of this knowledge nowadays.

*Keywords:* Jealousy, defensive reaction, behavioral, emotional and cognitive component, pathological jealousy, adequate and inadequate jealousy.

For citation: Markina A.V., Tsoy S.V. [Phenomenology of jealousy in romantic relationships]. *Social'nye i gumanitarnye nauki: teoriya i praktika* [Social Sciences and Humanities: Theory and Practice], 2024, issue 2 (9), pp. 67–73 (In Russian), EDN WLUDVF

Проблема ревности хотя и обсуждалась в различных контекстах с античных времен, остается актуальной и привлекает внимание ученых до сих пор. Вопреки многочисленным подходам и интерпретациям, многие аспекты этого явления остаются неизученными и требуют дальнейших исследований. К таким аспектам относятся особенности ревности у людей разного пола и в разных типах отношений, как долгосрочных, так и краткосрочных, в том числе у тех, кто ранее не имел опыта отношений. Ревность имеет свои уникальные характеристики, особенно в подростковом возрасте, когда она становится значимым эмоциональным переживанием, связанным с чувством несовершенства и незрелости [1].

О ревности задумывались еще в древности. Она была известна задолго до возникновения психологии как науки и по праву считается одним из самых опасных и разрушительных чувств. С точки зрения Соломона, ревность люта, как преисподняя, ее стрелы огненные, а ее саму он считал сильным пламенем. Рене Декарт рассматривал ревность как один из видов эмоционального состояния человека, как вид страха при желании сохранить за собой обладание каким-либо благом [2]. Франсуа Ларошфуко еще в XVII веке утверждал, что в ревности только одна доля любви и девяносто девять долей самолюбия [3].

Ярким примером ревности в литературных произведениях является трагедийная пьеса Уильяма Шекспира «Отелло», где Отелло убивает свою возлюбленную Дездемону (по имени главного героя получило название расстройство – бред ревности – синдром Отелло).

В психологии и толковых словарях встречается ряд определений понятия «ревность»: они говорят, что ревность связана с переживанием опасности потери ценного взаимоотношения с другим человеком и сомнениями в его верности. В книге Е.П. Ильина указано, что в

некоторых словарях ревность определяется как неприязненно-враждебное чувство по отношению к успехам, достоянию или популярности другого лица, а также к его самостоятельности в действиях и чувствах, что, по сути, является и определением зависти [1]. В «Словаре русского языка» С.И. Ожегова ревность определяется как «мучительное сомнение в чьей-либо верности, любви» [3].

Г. Шек считает, что основное значение ревности – стремление человека сохранить что-то, принадлежащее ему по праву, поэтому ревнивец остается спокойным, если осознает, что у него нет соперников. Ильин же отмечает, что ревность – это подозрительное отношение человека к объекту обожания, связанное с мучительным сомнением в его верности, либо знанием о его неверности. По мнению Львова, ревность для человека является сигналом о том, что что-то где-то меняется: или в партнере, или в отношениях с ним, или в самом себе, т.е. чувство ревности позволяет человеку заметить то, чего он еще не понимает или не осознает [1].

М. Веллер же, в свою очередь, отмечал, что ревность это и боязнь потерять, и уединенное самолюбие, и опасение, что другой лучше, и ощущение невозможности полностью контролировать ситуацию, умаление своей значительности, ущемление своего самоутверждения. Отсюда вытекает, что мало ревнуют предельно уверенные в себе люди, а сильнее ревнуют те, у кого больше комплексов и занижена самооценка.

Однако существует мнение, что ревность необходима для любви: она отражает уровень притязаний человека, поэтому бороться с ней бесполезно, т.к. такая борьба снижает конкурентоспособность человека; в то же время утверждается, что огонь любви питается дровами ревности, т.е. любовь без ревности не могла бы существовать долгое время. Скорее всего, все дело в пропорциях, ведь даже самое целебное лекарство, употребленное без меры, может нанести вред, а частицы ядовитых мышьяка и ртути входят в состав гомеопатических снадобий. Поэтому врач И. Шевелев вывел следующий постулат: ревность – это яд: в малых дозах она стимулирует любовь, в больших – убивает. Напротив, Ю.В. Щербатых считает, что ревность – это вовсе не любовь, а скорее желание обладать ею или страх ее потерять, а значит, это своего рода стресс, причем довольно сильный [3].

Подходы к ревности можно представить следующим образом:

а) ревность представляет собой сложное явление, включающее аффективные, когнитивные и поведенческие аспекты;

б) существует несколько типов ревности, представления о которых различаются в зависимости от подхода. Большинство исследователей различают нормальную ревность и ее патологические формы. Психиатры относят к патологическим формам ревности бредовые и параноидальные варианты, а психологи выделяют несколько не параноидальных, но все же болезненных типов ревности. К ним относится “проецируемая ревность”, связанная с не пройденной Эдиповой фазы, ревность, связанная с небезопасным типом привязанности, “иррациональная ревность”, связанная с завышенными ожиданиями, и ревность как форма тревожного расстройства.

в) эти подходы связывают ревность с различными психологическими факторами, включая историю жизни и текущее функционирование индивида. Онтогенетические факторы включают неудачное прохождение Эдиповой стадии развития, тревожную привязанность и стрессовые события в жизни, которые способствуют формированию дисфункциональных когнитивных схем. Личностные факторы включают латентную гомосексуальность, активацию примитивных защитных механизмов, низкую самооценку и непродуктивные стратегии совладания. Когнитивные факторы ревности включают искаженный стиль обработки текущей межличностной информации и наличие дисфункциональных когнитивных схем. Наконец, стиль общения в паре также играет важную роль в возникновении ревности [4].

По мнению многих исследователей, автором первой научной концепции ревности был З. Фрейд. Свои взгляды на феномен ревности он изложил в работе «О некоторых невротических механизмах при ревности, паранойе и гомосексуальности» 1921 г. Он анализировал ревность как часть невротических проявлений личности, пытаясь раскрыть ее корни и причины в контексте психоаналитической теории.

Отечественные психологи также уделяли внимание изучению ревности: патопсихология поведения человека, психология личности. Но в большинстве работ вышеупомянутых авторов приводятся скорее отдельные наблюдения, теоретические разработки о ревности, но не эмпирические исследования.

К сожалению, в современной науке психологический механизм возникновения чувства ревности изучен недостаточно. В некотором смысле пониманию этого явления помогает теория российского физиолога А.А. Ухтомского о доминанте – наличии устойчивого очага повышенной возбудимости, который притягивает к себе волны возбуждения из самых разных источников и способен под их влиянием накапливать и еще больше усиливать свое возбуждение. При ревности этот центр собирает различные мелочи – например, незначительные задержки на работе, случайные жесты или слова в компании друзей, давно забытые детские увлечения и т.д. – для обвинения партнера или самого себя. Постоянное чувство недоверия и злости, сопровождающее ревность, может привести к желанию разрушать, а не строить, что ставит отношения под угрозу [3].

Поскольку точного научного определения ревности нет, ревность рассматривают как защитную реакцию на любую угрозу прекращения отношений, поведенческий, когнитивный и эмоциональный ответ на угрозу прекращения отношений. Общим для всех является то, что присутствует треугольник в отношениях и угроза отношениям [5]. Т.В Андреева выделяет различные взгляды на ревность в отношениях между мужчиной и женщиной, в которых делается акцент на положительные или отрицательные стороны этого явления.

1. Ревность – это составная часть половой любви, интимной дружбы, она говорит о силе влечения.

2. Ревность как эмоция, не присущая любви, как тень в отношениях людей.

3. Ревность – это эгоизм в половых отношениях.

Ученые делят ревность на компоненты – эмоциональный, когнитивный и поведенческий. По мнению Риделла и Брингла, реактивная разновидность представляет эмоциональный компонент ревности, а подозрительная – ее когнитивный и поведенческий элементы [6].

Концепция ревности как эмоциональной реакции была разработана Уайтом, который представил концептуальный анализ, согласно которому ревность состоит из трех компонентов: когнитивного, эмоционального и поведенческого. По мнению Уайта, когнитивный аспект ревности проявляется, когда человек осознает угрозу своим романтическим отношениям. В ответ на эту угрозу возникают негативные эмоции, и тогда человек прибегает к стратегиям совладания (поведенческий компонент), направленным на устранение этих угроз, что, в свою очередь, снижает негативный эмоциональный компонент. Таким образом, Уайт придерживается идеи, предложенной Лазарусом, о том, что когнитивная оценка порождает эмоциональные реакции, которые, в свою очередь, вызывают определенные модели поведения, направленные на преодоление угрозы. Теория Уайта, по сути, является рациональной моделью: эмоции всегда следуют за когнитивной оценкой угрозы.

Пфайффер и Вонг согласны с идеей Уайта в том, что ревность имеет множество аспектов, но выделяют несколько отличий от теории последнего. Во-первых, они согласны с тем, что эмоции чаще всего возникают после когнитивной оценки ситуации, но они также утверждают, что ревность может быть вызвана в ответ на определенные стимулы. Например, разведенная женщина, которая утверждает, что счастлива в новом браке, все равно может

испытывать ревность, когда видит бывшего мужа с другой женщиной. Это говорит о том, что ревность может возникать даже без реальной угрозы отношениям. Во-вторых, что касается когнитивной ревности, то Уайт фокусируется на оценке конкретной ситуации, тогда как Пфайффер и Вонг подчеркивают наличие параноидальных переживаний и подозрений в неверности партнера. Эти подозрения могут возникать не только в ответ на реальную угрозу, но и из-за вымышленных опасностей, связанных с появлением конкурентов. В-третьих, Уайт рассматривает ревнивое поведение как стратегию преодоления эмоционального дистресса, а Пфайффер и Вонг определяют его как защитные меры, предпринимаемые в ответ на появление конкурентов в отношениях, реальных или воображаемых. Эти меры могут включать в себя допросы, проверку партнера и обыск его вещей [7].

Каждый из компонентов ревности в модели Пфайффера и Вонга может охватывать как патологическую ревность, так и нормальную ревность. Нормальная ревность следует за оценкой реальной угрозы и влечет за собой некоторую степень эмоционального дистресса, патологическая ревность может повлечь за собой параноидальную подозрительность, высокую степень эмоционального дистресса и привести к различным негативным последствиям. По статистике, женщины проявляют больше ревности в присутствии физически более привлекательной соперницы, а мужчины – в присутствии более престижного в социальном плане соперника. Женская ревность в большей степени связана со сравнением себя с соперницей. Это приводит к усилению ревности у женщин с низкой привлекательностью, в то время как женщины с высокой привлекательностью начинают ревновать только при встрече с привлекательной соперницей, представляющей реальную угрозу. Мужчины предпочитают использовать ограничение контактов партнера с потенциальными соперниками или насилие, в то время как женщины стараются улучшить свою внешность или отдалиться от партнера. В основе таких разных реакций лежат не только различные роли партнеров в репродуктивном процессе, но и процессы атрибуции чувств и действий каждого из них, которые, в свою очередь, зависят от социальных норм, образцов и ожиданий [8].

Существуют различные основания для классификации феномена ревности.

По типу возникновения ревность делится на два типа:

1. Обратная ревность; проистекает из личных наклонностей ревнивца к измене, независимо от того, осуществил ли он свои желания или нет. Когда подобные мысли возникают, ревнивцу кажется, что его партнер также имеет подобные намерения. Этот тип ревности обычно возникает на фоне угасшей любви.

2. Привитая ревность; формируется под воздействием жизненного опыта. Примеры измен собственных родителей, друзей, коллег, а также влияние книг, фильмов могут создать у некоторых людей впечатление, что измена является общим явлением. Часто источником этого типа ревности становятся анекдоты, шутки окружающих или, еще хуже, поведение сексуального партнера. Тема половых отношений и супружеской неверности почему-то всегда привлекает людей, желающих обсудить и оценить это [3].

А. Липпиус в книге «Игры для взрослых» приводит три типа ревности:

1. ревность – норма;
2. ревность – характер;
3. ревность – болезнь

Также ревность можно разделить на внешнюю и внутреннюю. Внешняя ревность – одна из самых распространенных форм, которая проявляется в скандалах, криках, эмоциональных всплесках и формулировании требований. Внутренняя ревность – это взрыв негативных эмоций, который происходит внутри человека, без видимых внешних признаков. Преодолеть внутреннюю ревность крайне сложно, ведь негативные эмоции остаются внутри, не выходя из головы, ожидая подходящего момента.

Понимание и осознание основных причин возникновения чувства ревности дает возможность упростить социальную сторону жизни человека, справиться с психологическими проблемами, наладить и сохранить отношения с партнером. Часто причинами ревности считают неуверенность в себе или низкую самооценку, но причин ревности гораздо больше. Их можно разделить на две группы. К первой будут относиться личностные особенности, связанные с внутренними детерминантами человека:

1. Личностные особенности того, кто ревнует – к таким можно отнести пренебрежение партнером, недоверие, зависимость и созависимость от партнера, повышенное чувство собственности, страх потери.

2. Дисфункциональные внутрисемейные отношения – при частых физических наказаниях у ребенка чувство любви смешивается с чувством страха и в будущем он становится ревнивцем.

3. Модели, нормы и убеждения самого индивида.

Ко второй – причины, связанные с внешними детерминантами:

1. Ревность как следствие нескольких обманов и предательств в прошлом.

2. Желание быть лучше всех – человек ревнует, потому что считает себя не лучше всех и поэтому партнер может уйти к другому человеку.

3. Ревность от страха одиночества.

4. Ревность от лени.

Чаще всего внимание общественности привлекают крайние формы ревности, которые можно отнести к бредовым или патологическим. Но не всегда легко отличить здоровую ревность от болезненной, беспочвенной, патологической, бредовой. Нормальная ревность может быть скорректирована с помощью психотерапии с учетом индивидуальных особенностей личности и ее развития, патологическая ревность часто не исчезает даже после нескольких сеансов психотерапии, требуя применения психофармакологических методов лечения. Патологической ревностью можно считать такую, при которой, с точки зрения ревнивца, есть все основания для ревности, но проявления этой ревности неадекватны и неконтролируемы, их также можно назвать неуравновешенными. Сюда же относятся ситуации, когда объективных оснований для ревности нет, но человек все равно придумывает поводы [9]. Бредовая ревность, также известная как синдром Отелло. Этот синдром связан с убеждением, что супруг или любовник/любовница неверны. Люди с такой ревностью часто выдвигают обвинения в неверности против своего партнера, основываясь на незначительных событиях. Они могут тратить значительные усилия на проверку верности партнера и наблюдать за его поведением в течение длительного времени. Такая ревность часто сопровождается насилием, а в более легких случаях – тревогой и негативизмом. Она может быть симптомом серьезных психических расстройств, таких как шизофрения или параноидальное расстройство. Этот тип ревности чаще встречается у мужчин, хотя не зависит от их сексуальной ориентации [10].

### **Выводы**

Феномен ревности является достаточно сложным и малоизученным в рамках психологии. В первую очередь это связано расхождениями во мнениях многих авторов. Единственное, в чем большинство авторов сходится, это то, что ревность тесно связана с такими явлениями, как страх, неуверенность в себе, недоверие и даже зависть. Таким образом, ревность можно определить как особое эмоциональное состояние, форму тревоги, которое происходит от недостатка уверенности в привязанности партнера или же вследствие возникновения потенциальной угрозы потери важных отношений с другим человеком.

Поскольку ревность приносит много хлопот не только ревнивцу, но и жертве ревности, можно с уверенностью утверждать, что ревность – это неприятное болезненное чувство, разрушающее отношения, причем ревнивцы превращают в кошмар не только собственную жизнь, но и жизнь того, кого они ревнуют.

### Библиографический список

1. Федусенко А.В. Социально-психологические детерминанты представлений о ревности // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2018. Т. 18, № 3. С. 319–325.
2. Гиппенрейтер Ю.Б., Фаликман М.В. Психология мотивации и эмоций. Хрестоматия по психологии. М.: АСТ, 2009. 701 с.
3. Султанова Е. Психология ревности: Кур. раб. 2011. URL: [https://studentlib.com/chitat/kursovaaya\\_rabota\\_teoriya-36135-vliyanie\\_vnutrichnostnogo\\_konflikta\\_na\\_vozniknovenie\\_revnosti\\_v\\_mezhlichnostnyh\\_otnosheniyah.html](https://studentlib.com/chitat/kursovaaya_rabota_teoriya-36135-vliyanie_vnutrichnostnogo_konflikta_na_vozniknovenie_revnosti_v_mezhlichnostnyh_otnosheniyah.html) (дата обращения: 01.07.2024).
4. Гаранян Н.Г., Серебряная А.В. Ревность и дисфункциональные когнитивные схемы // Консультативная психология и психотерапия. 2013. №1. С. 20–41.
5. Вишняков А.И., Райлян Е.Ю. Гендерные и возрастные особенности проявления ревности // АНИ: педагогика и психология. 2016. Т. 5, № 4(17). С. 317–319.
6. Бреслав Г.М. Ревность в любовных отношениях в среднем возрасте: спасение или разрушение? // Национальный психологический журнал. 2016. № 2(22). С. 38–49.
7. Susan M. Pfeiffer, Paul T.P. Wong Multidimensional Jealousy // Journal of Social and Personal Relationships. 1989. Vol. 6(2). P. 181–196.
8. Бреслав Г.М., Тимощенко Ю.В. Полезна ли ревность в партнерских отношениях? // Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. 2019. № 2. С. 27–46.
9. Ганпанцурова О.Б., Васина Е.В., Огнева А.В. Здоровая и патологическая ревность // Международный научно-практический и методический журнал «СМАЛЬТА». 2006. № 6. С. 17–19.
10. Бреслав Г.М. Любовь и Ревность: враги или друзья? // CommunicatoR. 2008. №1/2. С. 178–181.