

Эмоциональные и физиологические реакции у мужчин и женщин при переживании ревности в близких отношениях

Научный руководитель – Опекина Татьяна Петровна

Голубева Анастасия Александровна

Студент (бакалавр)

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

E-mail: asee-golubeva@mail.ru

Ревность - это совокупность физиологических и эмоциональных реакций человека на воображаемую или действительно имеющуюся опасность его статуса в близких (романтических) отношениях, на возможную измену партнера, на угрозу потери значимых отношений [3; 1]. Недостаточная удовлетворенность многих потребностей в близких отношениях обуславливает появление ревности, включая в себя эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты, связываясь с эмоциональной зависимостью от партнера, большей неудовлетворенностью отношениями в целом, сексуальными аспектами отношений [4]. Поэтому ревность является косвенным стрессором для пары, переживаясь в виде комплексов негативных эмоций и чувств, а так же как физиологический дискомфорт [2].

Мы предположили, что: 1. Чем выше сила ревности, тем более сильные негативные физиологические и эмоциональные реакции переживают партнёры в отношениях. 2. Существует специфика проявлений реакций при переживании ревности, обусловленная полом. 3. Чем длительнее романтические отношения, тем более негативные эмоциональные реакции у партнёров вызывает переживание ревности.

В исследовании приняло участие 50 человек. Данную выборку составили люди, состоящие в отношениях от 1 года до 5 лет (средняя длительность отношений - 2 года), 40 женщин и 10 мужчин в возрасте от 18 до 25 лет, средний возраст мужчин- 21 год, средний возраст женщин 20 - лет (стандартное отклонение - 1,49).

Методы и методики исследования: «Мультиопросник измерения романтической привязанности у взрослых (ОРПВ)» К.А. Бреннана, Ф.Р. Шейвера, 1995. «Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment (MIMARA)» (Brennan, Shaver, 1995) (адаптация Т.Л. Крюковой, О.А. Екимчик, 2009); Опросник «Реакции на ревность» К. Маслач, Э. Пайнс, 2003. «Reactions to jealousy» (K. Maslach, E. Pines, 2003). Полученные данные обрабатывались с помощью методов статистики с использованием пакета STATISTIKA 10.0.

Исходя из полученных данных по шкале «Ревность/ страх быть оставленным» сформировалось три группы: с низкой (8 женщин), средней (5 мужчин и 23 женщины) и высокой (5 мужчин и 9 женщин) выраженностью ревности у романтических партнёров. Выяснилось, что испытуемые достаточно чувствительны к появлению ревности и, чем сильнее её переживание, тем больше список возникающих реакций. Так, по результатам проведения методики «Реакции на ревность» Э. Пайнс нами были получены следующие данные о степени выраженности проявлений реакций на ревность. Среди физиологических реакций можно отметить следующие: чем больше показатели ревности в отношениях, тем выше нервный срыв ($R=0,319$, при $p \leq 0,024$), сексуальное возбуждение ($R=0,446$, при $p \leq 0,001$), физическая слабость ($R=0,401$, при $p \leq 0,004$), кошмарные сны ($R=0,319$, при $p \leq 0,024$). Среди эмоциональных реакций было выявлено, что: чем выше ревность, тем больше человек испытывает депрессию ($R=0,388$, при $p \leq 0,005$), унижение ($R=0,376$, при $p \leq 0,007$), чувство своей неполноценности ($R=0,473$, при $p \leq 0,001$), боль ($R=0,374$, при $p \leq 0,007$), боязнь потери ($R=0,406$, при $p \leq 0,017$) и снижение самооценки ($R=0,422$, при $p \leq 0,002$). Можно предположить, что каждому человеку присуще индивидуальное переживание ревности,

основанное на личных взглядах и прошлом опыте, в связи с чем, переживание ревности вызывает наибольшее проявление негативных реакций, затрагивающих самооценку, самоуважение человека, что может говорить о его чувствительности при столкновении с этой проблемой, которая разрушает моральное спокойствие партнёров, подрывает фундамент взаимопонимания, вызывая массу эмоциональных и физиологических реакций.

Рассматривая длительность отношений, можно отметить, что: чем больше стаж отношений, тем чаще проявляются такие эмоциональные реакции на ревность, как чувство незащищённости ($R=0,353$, при $p \leq 0,012$), безнадёжности ($R=0,317$, при $p \leq 0,025$), и меньше возникает такая эмоциональная реакция на ревность, как возбуждение ($R=-0,361$, при $p \leq 0,010$). С длительностью отношений возбуждение начинает уменьшаться, где чувства становятся менее яркими, а партнёры предсказуемыми, из-за чего взаимный интерес в паре снижается, и ничего уже не возбуждает. При этом появление ревности при длительном стаже может служить поводом для потери доверия, где проявления ревности сопровождаются яркими переживаниями и эмоциональной составляющей, поэтому безнадёжность и незащищенность становятся набором негативных представлений и мыслей о будущем, определяемым через пессимизм или негативные ожидания.

Так же были выявлены значимые связи силы ревности у мужчин и женщин, состоящих в романтических отношениях, с реакциями на ревность. У женщин наиболее выражены такие реакции на ревность, как: нервная дрожь ($U=113,500$, $p \leq 0,034$); тошнота ($U=120,000$, $p \leq 0,053$); дрожь в руках или потные ладони ($U=121,500$, $p \leq 0,056$); учащение сердцебиения ($U=113,500$, $p \leq 0,034$); гнев ($U=118,500$, $p \leq 0,047$); чувство собственника ($U=111,500$, $p \leq 0,030$); раздражение и досада ($U=118,500$, $p \leq 0,047$). Всё это может говорить о том, что женщины больше, чем мужчины склонны к различному спектру эмоций и переживаний. Вероятно, они слишком сензитивны к появлению ревности в отношениях, в то время как мужчины стараются быть более спокойнее, иногда сдерживая всё в себе. Таким образом, гипотезы данного исследования подтвердились. Полученные данные только приоткрывают круг проблем, которые требуют дальнейшего исследования.

Источники и литература

- 1) Бреслав Г.М. Ревность в любовных отношениях в среднем возрасте: спасение или разрушение? // Национальный психологический журнал. 2016. №2 (22). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/revnost-v-lyubovnyh-otnosheniyah-v-srednem-vozraste-spasenie-ili-razrushenie> (дата обращения: 02.03.2021).
- 2) Крюкова Т. Л., Екимчик О. А. Совладание со стрессом в контексте близких (партнерских) отношений // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. 2015. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladanie-so-stressom-v-kontekste-blizkih-partnerskih-otnosheniy> (дата обращения: 02.03.2021).
- 3) Шипова Н.С. Совладание с переживанием измены в близких отношениях: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05/ Шипова Наталья Сергеевна.- Костром. гос. ун-т им. Н.А. Некрасова. - Кострома, 2014. - 26 с.
- 4) Attridge, M. (2013). Jealousy and Relationship Closeness: Exploring the Good (Reactive) and Bad (Suspicious) Sides of Romantic Jealousy. SAGE Open, January-March XX(X) : 1–16, DOI: 10.1177/2158244013476054