

Ушакова Надежда Игоревна,
индивидуальный и семейный психолог
Ushakova Nadezhda Igorevna,
Individual and Family Psychologist

**СВЯЗЬ РЕВНОСТИ И САМООЦЕНКИ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СРЕДНЕГО
ВОЗРАСТА: РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ
THE RELATIONSHIP BETWEEN JEALOUSY
AND SELF-ESTEEM IN MIDDLE-AGED ADULTS**

Аннотация. Статья посвящена изучению связи между уровнем ревности и самооценкой у представителей среднего возраста. Рассмотрены теоретические подходы к пониманию ревности и самооценки, а также описаны психологические особенности среднего возраста. В эмпирическом исследовании приняли участие 91 человек (29 мужчин, 62 женщины) в возрасте от 21 до 60 лет. Установлено, что значимой связи между общим уровнем самооценки и ревностью не выявлено, однако обнаружены положительные корреляции ревности с отдельными основаниями самооценки – соревнованием с другими, одобрением окружающих и значимостью любовных отношений.

Abstract. The article examines the relationship between jealousy and self-esteem in middle-aged adults. Theoretical approaches to jealousy and self-esteem are considered along with psychological features of middle adulthood. The empirical study involved 91 participants (29 men, 62 women) aged 21 to 60. No significant correlation was found between overall self-esteem and jealousy, while positive correlations were revealed between jealousy and specific contingencies of self-worth – competition with others, approval from others, and the importance of romantic relationships.

Ключевые слова: Ревность, самооценка, средний возраст, межличностные отношения, основания самооценки, корреляционный анализ.

Keywords: Jealousy, self-esteem, middle age, interpersonal relationships, contingencies of self-worth, correlation analysis.

Ревность занимает особое место среди эмоциональных феноменов, поскольку затрагивает практически все сферы жизни человека – от романтических отношений до профессиональной конкуренции и дружеских связей. Интенсивные ревнивые переживания способны провоцировать тревожные и депрессивные состояния, снижать самооценку и общее качество жизни личности. Е.П. Ильин указывает, что подобные переживания в трудовом коллективе нередко сказываются на производительности и микроклимате внутри группы, порождая скрытое соперничество и снижение доверия между сотрудниками [2]. Схожие механизмы действуют и в близких отношениях: чрезмерные подозрения одного из партнеров постепенно разрушают эмоциональную близость и могут стать причиной разрыва.

П. Куттер связывает деструктивные проявления ревности с более глубокими личностными дефицитами – потребностью в исключительности и признании, которая остается неудовлетворенной и находит выход в контролирующем поведении по отношению к партнеру [3]. Цифровая среда отдельно влияет на интенсивность ревнивых переживаний. А. Тандон с соавторами показывают, что постоянный доступ к информации о партнере через социальные сети усиливает склонность к сравнению себя с потенциальными соперниками и провоцирует новые формы ревности, ранее нехарактерные для офлайн-общения [13]. Подобные



наблюдения делают тему особенно значимой для современного человека, чья повседневная коммуникация во многом опосредована цифровыми платформами.

При этом большая часть эмпирических работ по ревности выполнена на выборках студентов или молодых пар. Люди среднего возраста – с уже сложившейся семьей, профессиональной идентичностью и накопленным опытом отношений – остаются на периферии исследовательского внимания. Этот возрастной период, сопровождающийся переоценкой жизненных достижений и изменением социальных ролей, создает контекст для проявления как ревности, так и колебаний самооценки. Это и определяет необходимость обращения к теме.

Изучение ревности развивалось в нескольких относительно независимых направлениях, каждое из которых предлагает собственное объяснение природы этого феномена. Значительный вклад в эволюционное понимание ревности внес Д. Басс, рассматривающий ее как механизм, сформировавшийся в процессе естественного отбора для защиты репродуктивных интересов и удержания партнера [5;6]. В развитие этой линии В.С. Рамачандран и Б. Джалал предложили функциональную трактовку ревности как инструмента, побуждающего личность улучшать свое положение относительно конкурентов со сходным социальным статусом [11].

Наряду с биологическим объяснением сформировался социокультурный взгляд на проблему. Р. Хупка, проанализировав материалы по девяти двум обществам, показал, что степень выраженности ревности напрямую зависит от того, насколько культура связывает статус личности с браком, частной собственностью и ограничением внебрачных связей [8]. Попытку преодолеть противопоставление биологического и социального подходов предприняли М. Чунг и С. Харрис, предложившие динамическую функциональную модель, где ревность рассматривается одновременно как врожденная реакция и как усложняющееся в ходе развития личности переживание, зависящее от социального сравнения [7].

Отдельный пласт исследований посвящен самооценке как самостоятельному психологическому конструкту. Классическая шкала М. Розенберга остается одним из наиболее используемых инструментов измерения общего самоуважения личности [12]. О.Н. Молчанова подробно описывает подход, согласно которому самооценка опирается не на единый источник, а на множество оснований – внешность, успехи в конкуренции, одобрение окружающих, отношения с близкими, – каждое из которых может по-разному соотноситься с эмоциональным состоянием человека [4]. У. Орт и Р. Робинс, ставят под сомнение упрощенное представление о прямой связи высокой самооценки с жизненным успехом. Они подчеркивают сложность и неоднозначность причинно-следственных связей между самовосприятием и благополучием личности [10].

Вместе с тем ни одно из перечисленных направлений не рассматривало специально связь ревности и самооценки применительно к среднему возрасту как отдельному этапу жизненного пути. Б.Г. Ананьев определяет границы этого периода от 21 до 60 лет и указывает на его внутреннюю неоднородность, связанную с разными задачами развития на разных этапах [1]. Отсутствие эмпирических данных именно для этой возрастной категории и формирует исследовательский пробел, на восполнение которого направлена эта работа.

Методы и организация исследования. Цель настоящего исследования заключалась в выявлении и анализе связи между уровнем ревности и самооценкой у представителей среднего возраста.

Гипотезы исследования: 1) существует обратная связь между уровнем ревности и самооценкой: чем ниже самооценка личности, тем выше выраженность ревнивых переживаний; 2) уровень ревности окажется выше у людей первого периода среднего возраста (21–35 лет) по сравнению со вторым периодом, тогда как самооценка, напротив, будет выше



именно во втором периоде – предположительно за счет большего жизненного опыта и профессиональной устойчивости.

В исследовании приняли участие 91 человек в возрасте от 21 до 60 лет, средний возраст выборки составил 37 лет. Среди опрошенных – 29 мужчин и 62 женщины.

Диагностический комплекс включал три психометрических инструмента и одну авторскую анкету. Уровень ревности измерялся с помощью шкалы Р. Лихи [9]. Общий уровень самоуважения оценивался по шкале М. Розенберга в адаптации А.А. Золотаревой [12]. Для более дифференцированной оценки использовалась методика «Базовые основания самооценки» Дж. Крокер в адаптации О.Н. Молчановой и Т.Ю. Некрасовой [4].

Изложение результатов исследования. Корреляционный анализ связи ревности и самооценки. Проверка первой гипотезы исследования потребовала последовательного анализа связи между уровнем ревности и как общим показателем самооценки, так и отдельными основаниями, на которых респонденты строят самовосприятие. Результаты корреляционного анализа с использованием коэффициента Спирмена представлены в таблице 1.

Таблица 1

Связь показателя ревности с общим уровнем самооценки
и ее отдельными основаниями (N = 91)

Показатель	Коэффициент корреляции (r)	Уровень значимости (p)
Шкала самооценки (общий уровень)	-0,102	0,338
Поддержка семьи	0,102	0,335
Соревнование с другими	0,258	0,013*
Внешность	0,083	0,433
Академическая успеваемость	0,193	0,067
Нравственность	-0,092	0,384
Одобрение других	0,275	0,008**
Любовь	0,226	0,031*

Примечание: * – корреляция значима при $p < 0,05$; ** – при $p < 0,01$.

Первое, что обращает на себя внимание при анализе полученных коэффициентов, – отсутствие значимой связи между общим уровнем самооценки, измеренным по шкале Розенберга, и суммарным показателем ревности ($r = -0,102$; $p = 0,338$). Направление связи формально соответствует выдвинутой гипотезе – чем ниже самооценка, тем выше ревность, – однако сила этой связи оказывается настолько незначительной, что говорить о статистически подтвержденной закономерности не приходится. Это заставляет усомниться в справедливости распространенного в обыденном сознании и части психологической литературы представления о ревности как о прямом следствии общего низкого самоуважения личности.

Иначе выглядит картина при переходе от общего показателя самооценки к ее отдельным основаниям. Наиболее выраженная связь с ревностью обнаружена по шкале «Одобрение других» ($r = 0,275$; $p = 0,008$): чем сильнее человек нуждается во внешнем подтверждении собственной ценности со стороны окружающих, тем выше у него склонность к ревнивым переживаниям. Этот результат согласуется с представлением о ревности как реакции, обостряющейся у людей, чье самовосприятие зависимо от внешней оценки, а не от внутренней устойчивой опоры.

Сопоставимой по значимости оказалась и связь ревности с основанием «Соревнование с другими» ($r = 0,258$; $p = 0,013$). Люди, оценивающие себя преимущественно через сравнение с окружающими и стремление превзойти конкурентов, демонстрируют более высокий уровень



ревности – что закономерно, учитывая изначально триадическую, соревновательную природу этого переживания, отмеченную еще в теоретических работах по этой проблеме.

Обнаружена также значимая, хотя и несколько более слабая, положительная связь между ревностью и основанием «Любовь» ($r = 0,226$; $p = 0,031$). Полученный результат указывает на то, что чем большую роль романтические отношения играют в структуре самооценки человека, тем сильнее он склонен опасаться их утраты и, соответственно, тем интенсивнее переживает ревность – вывод, логично вытекающий из самой природы этого основания самооценки.

Показатели по остальным основаниям – не обнаружили статистически значимой связи с уровнем ревности. Первая гипотеза исследования подтвердилась лишь частично. Общий уровень самооценки как целостный конструкт не обнаружил значимой связи с ревностью, однако три конкретных основания самооценки – соревнование с другими, одобрение окружающих и значимость любовных отношений – оказались достоверно связаны с более высоким уровнем ревнивых переживаний. 0,275 – именно такова наибольшая из выявленных корреляций, и ее умеренная, а не сильная величина сама по себе указывает на многофакторную природу ревности, не сводимую к одному-единственному психологическому источнику.

Для проверки второй гипотезы и выявления возможных групповых различий выборка была разделена по трем основаниям – полу, возрастному периоду и официальному семейному статусу. Сравнение проводилось с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Ни по одному из показателей статистически значимых половых различий обнаружено не было – все значения p существенно превышают пороговый уровень 0,05.

Сравнение двух возрастных подгрупп – первого периода среднего возраста (21–35 лет, $N = 47$) и второго (36–60 лет, $N = 44$) – приведено в таблице 2.

Таблица 2

Различия в показателях ревности и самооценки в зависимости от возраста

Показатель	21–35 лет ($N=47$), ср. знач.	36–60 лет ($N=44$), ср. знач.	p
Шкала ревности	20,9	21,1	0,363
Шкала самооценки	20,9	21,6	0,572
Поддержка семьи	4,6	4,9	0,035*
Соревнование с другими	5,5	5,2	0,433
Внешность	5,1	4,7	0,366
Академическая успеваемость	4,4	4,2	0,474
Нравственность	4,8	4,8	0,688
Одобрение других	3,8	3,8	0,855
Любовь	4,7	4,7	0,814

Примечание: * – различие значимо при $p < 0,05$.

Единственное статистически значимое различие между возрастными группами обнаружено по основанию «Поддержка семьи» ($p = 0,035$): представители второго периода среднего возраста придают семейной поддержке заметно большее значение (4,9 балла), чем представители первого периода (4,6 балла). Этот результат хорошо согласуется с логикой возрастного развития – с годами семья, по-видимому, превращается в более устойчивую и осознанную опору самооценки, тогда как в более молодом возрасте ее роль еще не столь центральна. По остальным показателям, включая ключевые для гипотезы уровень ревности (20,9 против 21,1) и общую самооценку (20,9 против 21,6), значимых возрастных различий выявлено не было – обе группы демонстрируют практически идентичные результаты.



Отдельно был проведен анализ различий между респондентами, состоящими в официальном браке ($N = 50$), и теми, кто в браке не состоит – включая холостых, разведенных и состоящих в отношениях без регистрации ($N = 41$). Результаты приведены в таблице 3.

Таблица 3

Различия в показателях ревности и самооценки в зависимости от семейного положения

Показатель	Не в браке ($N=41$), ср. знач.	В браке ($N=50$), ср. знач.	p
Шкала ревности	23,9	18,7	0,099
Шкала самооценки	21,0	21,4	0,575
Поддержка семьи	4,5	4,9	0,029*
Соревнование с другими	5,5	5,3	0,643
Внешность	4,9	5,0	0,829
Академическая успеваемость	4,4	4,2	0,838
Нравственность	4,6	4,9	0,166
Одобрение других	3,7	3,9	0,905
Любовь	4,5	4,9	0,215

Примечание: * – различие значимо при $p < 0,05$.

Как и в случае с возрастными группами, значимое различие вновь касается основания «Поддержка семьи» ($p = 0,029$): состоящие в официальном браке респонденты отводят семейной поддержке большую роль в структуре самооценки (4,9 балла), чем респонденты, не оформившие отношения официально (4,5 балла). Это может указывать на то, что именно юридически закрепленный статус отношений, а не сам факт партнерства, укрепляет ощущение семейной опоры.

23,9 балла против 18,7 – таков разрыв в показателе ревности между не состоящими в браке и состоящими в браке респондентами ($p = 0,099$). Тенденция статистически не подтверждена. Разница приближается к границе значимости, и не исключено, что при увеличении выборки или менее консервативном уровне значимости это различие получило бы статистическое подтверждение. По остальным показателям – общей самооценке, соревнованию с другими, внешности, академической успеваемости, нравственности, одобрению других и любви – значимых различий между группами не выявлено.

Сравнительный анализ показал, что пол практически не дифференцирует выборку ни по одному из изученных показателей, тогда как возраст и официальный статус отношений оказываются значимыми применительно к одному и тому же основанию самооценки – поддержке семьи, что и составляет частичное подтверждение второй гипотезы исследования.

Заключение. Проведенное исследование позволяет вернуться к вопросу, поставленному во введении: существует ли прямая обратная связь между самооценкой и ревностью у людей среднего возраста, как это нередко предполагается в обыденных представлениях о природе ревнивых переживаний? Полученные данные заставляют ответить на этот вопрос осторожнее, чем предполагала первоначальная гипотеза. Ревность оказалась достоверно связана именно с теми основаниями, которые предполагают зависимость от внешнего сравнения и оценки, – соревнованием с другими, одобрением окружающих и значимостью романтических отношений. Такой результат смещает акцент с общего самоуважения как единого показателя на более тонкую структуру самооценки, где имеет значение не столько ее уровень, сколько источник, из которого личность черпает ощущение собственной ценности.



Практическая значимость результатов заключается в том, что они позволяют более прицельно выстраивать психологическую помощь людям среднего возраста, испытывающим трудности с ревностью. Судя по полученным данным, работа с общей самооценкой клиента может быть менее эффективной. Более точечная стратегия – проработка конкретных зон зависимости самовосприятия: привычки сравнивать себя с окружающими и потребности в постоянном внешнем одобрении. Роль официального статуса отношений также значима: укрепление ощущения семейной поддержки, судя по всему, способно выступать самостоятельным ресурсом психологической устойчивости в среднем возрасте.

Список литературы:

1. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды. В 2-х т. Т.1, Москва: Педагогика, 1980. – 230 с.
2. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений, Санкт-Петербург: Питер – 2009. – 926 с.
3. Куттер П., Любовь, ненависть, зависть, ревность [Текст] / П. Куттер. – Психоанализ страстей. – СПб.: Б.С.К., 1998. – 116 с.
4. Молчанова, О. Н. Психология самооценки: учебное пособие для вузов / О. Н. Молчанова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 308 с.
5. Buss David M., Larsen Randy J., Drew Westen, Jennifer Semmelroth Sex Differences in Jealousy: Evolution, Physiology, and Psychology, Psychological Science, Vol. 3, No. 4 (Jul., 1992), P. 251-255.
6. Buss, David M. The Dangerous Passion: Why Jealousy Is as Necessary as Love and Sex / D. M. Buss. – Free Press, 2000. – 256 p.
7. Chung, M., Harris, C. R. Jealousy as a Specific Emotion: The Dynamic Functional Model // Emotion Review, 10 (4), 2018. –P.272–287.
8. Hupka, R.B. Cultural Determinants of Jealousy // Alternative Lifestyles, August 1981 – Vol. 4, Issue 3. – P. 310-356.
9. Leahy, R. L. The Jealousy Cure: Learn to Trust, Overcome Possessiveness, and Save Your Relationship. New Harbinger Publications. 2018.
10. Orth, U., & Robins, R. W. The Development of Self-Esteem // Current Directions in Psychological Science. Vol.23 (5), 2014. – P. 381-387.
11. Ramachandran, V.S., Jalal B. The Evolutionary Psychology of Envy and Jealousy // Front. Psychol. 8:1619. 2017. – URL: <https://www.sci-hub.ru/10.3389/fpsyg.2017.01619>
12. Rosenberg, M. Society and the Adolescent Self-Image / M. Rosenberg. – Princeton: Princeton University Press, 1965. – 326 p.
13. Tandon, A., Dhir, A. and Mäntymäki, M. Jealousy due to social media? A systematic literature review and framework of social media-induced jealousy // Internet Research, – Vol. 31 – №. 5, 2021. – P. 1541-1582.

