

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Кафедра психологии

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННА РАБОТА

Психологическое исследование особенностей проявления  
ревности у лиц с различными характеристиками  
темперамента.



Выполнил: Суворова Е.В.

Научный руководитель: Суворова Н.В.

Красноярск 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Теоретико-методологические основания изучения особенностей проявления ревности у лиц с различными характеристиками темперамента.....	7
1.1.Основные концепции изучения психологии ревности в работах отечественных и зарубежных психологов.....	7
1.2. Теоретические аспекты изучения характеристик темперамента.....	16
1.3. Эмпирические исследования ревности.....	24
Глава 2. Программа эмпирического исследования особенностей проявления ревности у лиц с различными характеристиками темперамента.....	30
2.1. Организация и планирование эмпирического исследования.....	30
2.2.Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования...	33
2.3.Практическое приложение исследования.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	55
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	57
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	65

## Введение

Проблема индивидуально-психологических различий всегда интересовала зарубежных и отечественных психологов. Одними из самых важных составляющих индивидуальности являются свойства темперамента, которые оказывают существенное влияние на формирование характера и поведение человека, определяют его поступки. Темперамент является одним из наиболее значимых свойств личности.

Несмотря на то, что предпринимались неоднократные и постоянные попытки исследовать проблему характеристик темперамента человека (Э. Кречмер, У. Шелдон, В.С. Мерлин, Я. Стреляу, Б.М. Теплов и другие), до сих пор она относится к разряду спорных и до конца не решенных вопросов современной психологической науки. Сегодня существует много подходов к исследованию данной проблемы. Однако при всем существующем разнообразии подходов большинство исследователей признает, что темперамент — это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными.

Темперамент, как центральное образование в структуре психодинамики, определяет формально-динамическую, процессуальную сторону психики человека.

Свойства темперамента не существуют и не проявляются сами по себе, а только в поступках человека в различных социально значимых ситуациях.

Одну их таких ситуаций создает феномен ревности. Ревность - это яркое эмоциональное чувство собственничества, которое усилено эгоизмом, желанием безраздельно распоряжаться другим человеком, и выражается в недоверчивости и подозрительности. Проблему ревности в психологии изучали такие отечественные и зарубежные учёные как В. Лисовский, П.

Куттер, Э. Хетфилд и другие. Однако до сих пор этот вопрос остается малоизученным. Чаще всего ревность обусловлена особенностями темперамента и характера.

Таким образом, темперамент как центральное образование в структуре психики личности определяет силу и интенсивность выраженности ревности у человека.

Однако возникает противоречие, которое связано с высокой актуальностью данной проблемы и недостаточной изученностью вопроса.

**Объект:** психология ревности

**Предмет:** особенности проявления феномена ревности у лиц с различными характеристиками темперамента

**Цель:** особенности проявления реакций на ревность у лиц с различными характеристиками темперамента

В рамках достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести теоретико-методологический анализ используемой литературы по проблемам изучения феномена ревности и характеристик темперамента;
2. Разработать инструментарий эмпирического исследования по данной проблеме и исследовать физиологические и эмоциональные реакции на ревность и характеристики темперамента;
3. Выявить особенности проявления реакций на ревность у лиц с различными характеристиками темперамента и провести математическую обработку результатов с помощью программы SPSS;
4. Проанализировать и проинтерпретировать полученные эмпирические результаты.

В ходе нашей работы были выдвинуты следующие гипотезы:

1. Вероятно, люди стабильно – экстравертированного типа с низким уровнем ригидности склонны к проявлению физиологических реакций на ревность.

2. Вероятно, люди, которые в большей степени склонны проявлять агрессию и ригидность, будут реагировать на ревность эмоционально с негативным отношением к другим.

3. Вероятно, что люди интровертированного типа с высоким уровнем ригидности склонны к проявлению эмоциональных реакций на ревность с ярко выраженным чувством собственной вины.

### **Теоретико-методологические основания изучения проблемы**

- Теория И.П. Павлова о подвижности, торможении и возбуждении нервной системы;

- Теория Г. Айзенка об экстравертированности – интровертированности и нейротизме;

- Теория романтической любви Э. Хатфилд, Э. Бершайд и У. Уолстера.

В работе использовались следующие методы:

1) Методы организации эмпирического исследования: теоретический анализ литературы по проблеме феномена ревности и характеристик темперамента человека.

2) метод сбора данных:

- Опросник на ревность Э. Хатфилд и У. Уолстера
- Индивидуально - типологический опросник (ИТО Л.Н. Собчик)
- Личностный опросник Г. Айзенка
- Павловский темпераментальный опросник (PTS И.П Павлова)

3) метод математико - статистической обработки данных:

- кластерный анализ
- метод Краскала-Уоллиса

Исследование проводилось на базе КГБУ СО КЦСОН «Ленинский» Эмпирической базой исследования явились сотрудники, в количестве 31 человек (16 девушек и 15 юношей).

Дипломная работа состоит из введения; теоретической части (1 глава); эмпирической части (2 глава); заключения, библиографии и приложения.

Новизна нашего исследования состоит в том, что мы выявили особенности проявления реакций на ревность у людей с различными характеристиками темперамента.

# Глава 1. Теоретико-методологические основания изучения особенностей проявления ревности у лиц с различными характеристиками темперамента

## 1.1. Основные концепции изучения психологии ревности в работах отечественных и зарубежных психологов

Ревность - одна из самых древних эмоций. Есть даже гипотеза, что ревность - естественный и важный для эволюции человека психологический механизм, который снижает потенциальную угрозу взаимоотношениям.

В современной психологии проблема ревности является практически не разработанной. По данной теме в научной литературе имеется только несколько статей и брошюр, написанных достаточно давно (Люшер М., Линчевский Э.Э., Волкова А.Н.). Этими авторами впервые были описаны механизмы ревности, различные классификации и способы терапии данного состояния. Научные труды, написанные позднее полностью ссылаются на данные источники и мало чего вносят нового (Ильин Е.П. , Собчик Л.Н., Андреева Т.В). Таким образом, состояние данного понятия в психологии мало определено.

В отечественной и зарубежной психологии различные аспекты ревности изучались обособленно: ревность в социально значимых отношениях рассматривалась как базовая установка личности (Сэловей П.) [92], ревность к субъекту отношений была предметом психотерапевтической и психокоррекционной работы (Полеев А.М.) [7], ревность как симптом заболевания имела место в патопсихологии и медицине с проведением соответствующей терапии (Бреслав Г. М.) [10]. Однако, целостного психологического исследования феномена ревности до сих пор не проводилось.

Некоторые авторы утверждают, что ревность - феномен, не являющийся предметом исследования психологической науки. Например, В.Т. Лисовский утверждает, что ревность — это в меньшей степени вопрос

психологии и в большей степени вопрос этики [58]. Т. В. Андреева считает, что феномен ревности трудно поддаётся исследованию, так как каждый исследователь исходит во многом из собственного опыта и пренебрегает точными определениями понятиями [3].

Рассмотрим, наиболее известные в психологии определения ревности.

Так, Р. Декарт полагал, что ревность — это вид страха при желании сохранить за собой обладание каким-нибудь благом [28].

Е.П. Ильин даёт следующее определение: ревность - это подозрительное отношение человека к объекту обожания, связанное с мучительным сомнением в его верности, либо знанием о его неверности [36]. М. Люшер считал, что ревность - это эмоциональное чувство, возникающее из-за страха перед покинутостью и из уязвленной гордости [59]. Э.Э Линчевский писал, о ревности как о ярком эмоциональном чувстве собственничества, которое усилено эгоизмом, желанием безраздельно распоряжаться другим человеком, и выражается в недоверчивости и подозрительности [57].

Т.В. Андреева различает следующие взгляды на феномен ревности: 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 - эгоизм в половых отношениях [3].

Р. Крукс и К. Баур считают, что ревность определяется как отрицательная, эмоциональная реакция, вызванная реальным или воображаемым фактом вступления своего партнера в отношения с третьим лицом [43].

Л.Н. Собчик полагает, что в ревности содержится элемент собственнических притязаний в отношении объекта привязанности, зависть к сопернику и страдания из-за предполагаемой неверности, часто мнимой и надуманной. В основе обостренной ревности лежит не всегда осознаваемое чувство невозможности полновластного владения другим человеком, его полного поглощения, подчинения себе [87].

Психолог Н. Н. Нарицын считает, что ревность - это страх потери власти. Практически каждый стремится управлять хоть какой-то малостью. Но за всё в жизни приходиться платить. Так и за ощущение господства приходиться платить страхом это господство потерять. Ревность поэтому и знакома многим людям, что все эти люди, так или иначе, стремятся кем-то распоряжаться. Кстати, физиологические реакции организма при чувстве ревности и ощущении страха - одинаковы. Ревность - сродни трусости. Это не высокое чувство, доказывающее наличие любви, а постоянная неуверенность в собственных силах и боязнь не справиться с управляемым объектом. Ревность - это чувство бессознательного отражения собственной слабости [70].

А.Г. Свияш связывает ревность с ошибочными убеждениями и представлениями человека о жизни. Он утверждает, что это чувство возникает, когда человек относится к другому, как к своей собственности. Моя собственность должна принадлежать только мне, и никто не смеет до неё дотрагиваться или смотреть на неё. Такой человек находится в состоянии депрессии или постоянных сомнений [86].

Иной взгляд на ревность был у А. Фореля. В своих трудах, он писал, что ревность представляет собою животное наследие, наследие варварства. Пусть женщина имеет в десять раз больше шансов получить себе мужа неверного, чем страдающего ревностью [100]. Ревность основываясь на борьбе за обладание женщиной, черпает свое происхождение в тех временах, когда грубая сила играла доминирующую роль, причем на сцену выступала лишь та или иная степень ловкости или проявленной мощи. Овладев же объектом своей борьбы, самец принимал естественно все меры к тому, чтобы кто-нибудь ее у него не отнял. На этой почве неизбежны были ожесточенные столкновения, и уже приближение соперника или одно предположение о готовящемся с его стороны покушении вызывали чувство скорби, перемежающееся с бешенством и злостью [100]. Мужская ревность в развитии человеческого брака ознаменована такими проявлениями, которые

можно было бы считать невероятными. Здесь он приводит в пример, железные пояса с замком, которые находятся еще и в настоящее время в археологических хранилищах и в которые заковывали средневековые рыцари своих жен перед отправлением в поход, чтобы удовлетворить свою ревность. У некоторых диких племен женщина подвергается тяжким наказаниям, иногда даже и смертной казни, не только за нарушение верности в браке, но и за беседу лишь с посторонним мужчиной или за большую или меньшую к нему близость. Брачная жизнь, благодаря ревности, превращается в ад. Гранича с болезненным состоянием и в значительной степени с умопомрачением, она, по-видимому, представляет собою известную градацию, в смысле душевного заболевания, какая обусловливается аналогично и алкоголизму [100]. Жизнь женщины при таких обстоятельствах превращается в пытку. В виде непосредственных результатов этого безобразного и страшного недуга являются постоянные подозрения и связанные с ними оскорблении, дерзости, брань, угрозы, а иногда и побои, завершающиеся нередко и убийством, в зависимости от различных обстоятельств, сопровождающих проявление ревности. В более скромных размерах эта страсть тоже представляется невыносимой, ибо достаточно сопряженной с ней злобы и отсутствия доверия к личности, чтобы свести на нет какое угодно чувство любви. [100]

Ф. Ларошфуко считал, что ревность питается сомнениями; она умирает или переходит в неистовство, как только сомнения превращаются в уверенность [53]. Ревность вовлекает в свою орбиту три стороны (триадические отношения): первая — это ревнующий, вторая — тот, кого ревнуют, и третья — тот, к кому ревнуют, воспринимаемый ревнющим как соперник, претендующий, как и он, на любовь родителей, благосклонность начальника и т. п. [53].

Как и большинство психологических феноменов, ревность пытались классифицировать различные авторы.

Так Э.Э. Линчевский, выделял:

1. Тираническая ревность. Характерна для людей, предъявляющих окружающим очень высокие требования.

2. Ревность от ущемленности самолюбия. Проявляется у людей с тревожно-мнительным характером, с низкой самооценкой, неуверенных в себе.

3. Обращенная ревность. Представляет собой результат собственных тенденций в неверности, её проекция на партнера.

4. Привитая ревность. Результат внушения со стороны [57].

Т. М. Заславская и В.А. Гришин в своих исследованиях представляют аналогичную классификацию, только тираническая ревность у них обозначена как собственническая ревность. И в их классификацию не вошла привитая ревность [34].

А. Лайне также говорит о том, что на различных уровнях ревность может проявляться либо как доминирование требования владеть, либо как чувство покинутости [52].

П. Куттер к классификации Э.Э Линчевского добавляет ещё и детскую ревность. Он пишет, что в детстве все испытывали эмоциональные переживания, связанные с ревностью [46]. Сначала ребенок любит свою мать и отца пассивно, при этом скоро он начинает понимать, что не всегда может добиться от них ответного чувства: ведь даже самая нежная мать и самый заботливый отец время от времени оставляют ребенка ради друг друга. Это убеждает ребенка, что всякий раз, когда он желает, чтобы кто-нибудь его любил, он рискует оказаться брошенным [46].

А. Валлон описывает проявление ревности у маленьких детей. Первые реакции ревности наблюдаются уже у девятимесячных детей. Они примитивны и стереотипны. Ребенок кричит, плачет, дрыгается, когда он видит, как мать подходит к другому ребенку, берет его на руки. Реже ребенок ревнует к взрослому, например, когда мать делает вид, что обнимает отца. Ребенок может ревновать и к кукле, он бросает ее, если видел, как ее гладили родители.

У мальчиков возникает позитивный «Эдипов комплекс». Он проявляется в сексуальном влечении к матери и в ревности к отцу, которого мальчик начинает рассматривать как соперника в борьбе за мать, несмотря на имеющиеся к нему нежные чувства [12]. Возможен и негативный Эдипов комплекс, когда у мальчика возникает любовь к отцу и ненависть к матери. Иногда обе формы сочетаются и возникают амбивалентное отношение к родителям.

У девочек возникает комплекс Электры. У них возникает сексуальное влечение к отцу и ревность к матери, которая рассматривается как соперница. Как и у мальчиков, этот комплекс может быть позитивным, негативным (любовь к матери и ненависть к отцу) и смешанным. У детей ревность возникает и по отношению к своим братьям и сестрам. Для первенца появление второго ребенка в семье является серьезным испытанием [12]. Ведь старший ребенок лишается монопольного права на внимание и восхищение родителей. Одинаковый пол детей и небольшая разница в возрасте (два – три года) увеличивают вероятность появления ревности, и соперничества за внимание матери. Однако на сколько разовьется эта ревность, зависит от чуткости родителей, их умения показать старшему, что по-прежнему он желаем и необходим для них [12].

А.Н. Волкова предложила следующую классификацию ревности:

1. По критерию нормы (нормальные и патологические).

Нормальные, непатологические реакции отличаются адекватностью ситуации, понятные многим людям, подотчетны субъекту, нередко контролируются им. Патологическая ревность имеет противоположные характеристики.

2. По содержательному критерию (аффективные, когнитивные и поведенческие). Когнитивные реакции выражаются в стремлении анализировать факт изменения, искать ее причину, искать виновного (я – партнер – соперник), выстраивать прогноз ситуации, прослеживать предысторию, т. е. создавать картину события. Когнитивные реакции

выражены у лиц астенического склада, интеллектуалов. Аффективные реакции выражаются в эмоциональном переживании измены. Наиболее характерные эмоции – отчаяние, гнев, ненависть и призрение к себе и партнеру, любовь и надежда. В зависимости от типа личности аффективные реакции протекают на фоне меланхолической депрессии. Преобладание аффективных реакций наблюдается у людей художественного склада[15].

Поведенческие реакции выступают, как пишет Волкова, в виде борьбы или отказа. Борьба выражается в попытках восстановить отношения, удержать партнера, устраниТЬ соперника, затруднить встречи с ним, привлечь внимание к себе. При отказе связь с партнером обрывается или приобретает характер дистантный, официальный.

3. По типу переживания (активные и пассивные). При активных реакциях, характерных для астенических и экстравертированных личностей, человек ищет нужную информацию, открыто выражает свои чувства, стремится вернуть партнера, соревнуется с соперником. При пассивных реакциях астенические и интровертированные личности не предпринимают настойчивых попыток повлиять на отношения, ревность протекает внутри человека [15].

4. По интенсивности (умеренные, глубокие и тяжелые). Острые и глубокие реакции ревности являются результатом полной неожиданности измены на фоне благополучного супружества. Измена больше ранит доверчивого и преданного человека. Ревность становится затяжной, если ситуация не разрешается, партнер ведет себя противоречиво, не принимает определенного решения [15].

Волкова отмечает, что усилию реакции ревности способствует:

- инертные психические процессы (затрудняют сознание, реагирование и действия);
- идеалистический настрой (не допустимость компромиссов в любовной жизни);

- выраженное собственническое отношение к вещам и людям;
- завышенная или заниженная самооценка;
- одиночество;
- чувствительность человека к предательствам разного рода в иных партнерствах;
- сильная зависимость от партнера в достижении каких-либо жизненно важных целей [15].

Интересно рассмотрение данной проблемы с позиций теории романтической любви Э. Хатфилд, Э. Бершайд и У. Уолстера. Согласно их теории состояние возбуждения может выражаться различными эмоциями в зависимости от того, чем вызвано это возбуждение. Эмоции затрагивают и тело, и сознание, и возбуждение, и то, как мы его интерпретируем. Физиологически проявления различных эмоций зачастую очень схожи. Объясняя природу ревности, исследователи замечают, что в каждом конкретном случае состояние возбуждения может получать различное эмоциональное оформление в зависимости от того, что мы считаем источником этого возбуждения. Таким образом, Э. Хатфилд, Э. Бершайд и У. Уолстер, считают, что ревность – это физиологически и эмоционально переживаемое биологическое возбуждение, вызванное человеком, к которому мы испытываем какие-либо романтические чувства [99].

Также феномен ревности исследовался с позиций субъектного подхода. В его основе лежат представления отечественных психологов о том, что человек является объективно существующей отправной точкой всей системы координат его проявления в мире [18].

К.А. Абульханова - Славская и А.В. Брушлинский более подробно описали особенности данного взгляда следующим образом: « Субъект и в своём познании, и в своём действии, и в своём отношении к другому субъекту каждый раз уничтожает специфическим способом внешность, внеположенность объекта и другого субъекта, то есть преодолевает его обособленность, обнаруживает, преобразует, усиливает сущность другого

объекта или субъекта». Т.е. при рассмотрении ревности в рамках субъектного подхода, данный феномен можно трактовать как переживание несоответствия представлений индивида об отношениях в паре, отношениям, которые разворачиваются в настоящем [1].

Т.М. Заславская и В.А. Гришин предполагали, что ревность на различных фазах любовных отношений и проявляться будет по-разному:

Первая фаза — воображение идеального любимого, платоническая любовь к человеку, похожему на идеал. У некоторых людей ревность проявляется уже на этой стадии развития любовных отношений [34].

Вторая фаза — страсти пламенного чувства. Благоприятные условия для возникновения ревности. С этим хорошо согласуется теория Д. Делиса о дисбалансе в любовных отношениях, по которой в период возникновения взаимной любви оба партнера одинаково обеспокоены тем, как относится к нему любимый человек, и оба опасаются потерять любимого [26]. Однако в случае развития неуравновешенных отношений («парадокса страсти») у одного из партнеров (более вовлеченного в отношения по тем или иным причинам) развиваются мучительные чувства ревности и страха быть покинутым.

Третья фаза развития любовных отношений — период, когда чувства становятся более спокойными, родственными. Ревность, если она была присуща этому союзу, редко сохраняет свою прежнюю силу, ее интенсивность уменьшается. В исключительных случаях ревность остается такой же сильной [34]. Т. М. Заславская и В. А. Гришин утверждают, что если один из пожилых супругов ревнив, то любовь длится дольше. С третьей фазой можно сопоставить долговременные любовные отношения по Д. Делису, которые существуют, когда нет дисбаланса отношений, то есть оба партнера примерно одинаково вовлечены в них [26].

Возможно существование так называемой «установки на ревность», то есть внутренней готовности встретиться с изменой, обманом, предательством любимого человека, ожидание соответствующего поведения. Как правило, такая установка формируется уже в юношеские годы, когда еще на школьной скамье

подростки «обогащаются» выводами о любви и верности — парни узнают, что «все они — изменницы», а девушки — что «все мужчины — подлецы». Такие выводы легко прививаются, если ребенку в детстве приходится быть свидетелем неверности родителей, а молодому человеку — друзей, сослуживцев. Тогда может сформироваться так называемая «предусмотрительная ревность», то же самое поведение ожидается от супруга. Если же довелось испытать неверность любимого или супруга, ожидание неверности может быть перенесено и на другого партнера [34].

Таким образом, мы изучили некоторые подходы к пониманию ревности, ее классификации и возможные причины возникновения. Из полученного материала, становится понятно, что ревность это недостаточно изученный феномен в психологии, но при этом данная проблема привлекает к себе внимание исследователей. Большинство ученых рассматривает ревность в контексте любовных отношений, т.к. они являются неотъемлемой частью жизни каждого человека.

## 1. 2. Теоретические аспекты изучения характеристик темперамента

Еще в глубокой древности учёные, наблюдая внешние особенности поведения людей, обратили внимание на большие индивидуальные различия в этом отношении. Одни очень подвижны, эмоционально возбудимы, энергичны. Другие медлительны, спокойны, невозмутимы. Одни общительны, легко вступают в контакты с окружающими, жизнерадостны, другие замкнуты, скрытны.

Идея и учение о темпераменте в своих истоках восходят к работам древнегреческого врача Гиппократа. Он связывал темперамент с соотношением различных жидкостей в организме: крови, флегмы, черной желчи и желтой желчи. Каждая жидкость имеет особое свойство и особое назначение. Свойство крови - теплота. Назначение её - согревать организм. Свойство флегмы - холод, а назначение - охлаждать организм. Свойство

желтой желчи – сухость [61]. Назначение - поддерживать сухость в организме. Свойство черной желчи - сырость. Назначение её - поддерживать влагу в организме. В соответствии с этой типологией люди делятся на четыре типа: холерик-преобладание жёлтой желчи, меланхолик-преобладание чёрной желчи, сангвиник - преобладание крови, флегматик - преобладание лимфы [61].

Немецкий философ И.Кант разделял темпераменты человека на два типа: темпераменты чувства и темпераменты деятельности. Из четырех типов темперамента к темпераментам чувства относятся сангвенический и меланхолический [37]. Первый характеризуется тем, что при нем ощущения возникают в нервной системе и в сознании человека довольно быстро и внешне проявляются сильно, но внутренне бывают недостаточно глубокими и продолжительными. При меланхолическом темпераменте внешние проявления ощущений бывают менее яркими, но зато внутренне достаточно глубокими и длительными. К темпераменту деятельности относятся все четыре типа темперамента. Сангвенический темперамент деятельности характеризует человека весьма веселого нрава. Он представляется оптимистом и балагуром. Быстро воспламеняется, но столь же быстро остывает [37]. Меланхолический темперамент деятельности, по Канту, свойственен человеку мрачного настроя. Меланхолики обладают повышенной тревожностью и ранимой душой. Холерический темперамент деятельности характеризует вспыльчивого человека. О таком человеке говорят, что он слишком горяч и несдержан. Флегматический темперамент деятельности относится к хладнокровному человеку. Он выражает собой склонность к бездеятельности.

Таким образом, по мнению Канта, типы человеческого темперамента делятся на два вида, но при этом к темпераменту деятельности относятся все классические виды темперамента.

Э. Кречмер и У. Шелдон связывали темпераментальные особенности с определенным типом строения тела [40]. Так, Э. Кречмер выделил четыре конституциональных типа:

1. Лептосоматик - длинный, тонкий и хрупкий.
2. Пикник - широкий, с округлыми формами и большим количеством жира, сильный и коренастый.
3. Атлетик - мускулистый, с широкой грудной клеткой и узкими бедрами.
4. Диспластик - отклоняющийся от любой из трех основных категорий.

Кречмер также выделил еще один тип строения тела, которое назвал "неопределенным" [40].

Рассматривая отклонения в сторону патологических проявлений психики, Кречмер установил некоторую зависимость этих проявлений от строения тела. Так, лептосоматик склонен к шизотипическому типу темперамента, пикник склонен к циклотимическому типу темперамента. Его поведение близко к больным маниакально-депрессивным психозом (циклотимия). Атлетики проявляют склонность к эпилепсии (иксотимии) [42].

У. Шелдон выделил три, по его мнению, главные системы в организме человека: внутренности, мышечную систему и центральную нервную систему [102]. Приписывая степень выразительности (развитости) любой системы в баллах, У. Шелдон выделил три соответствующие строения тела типы поведения:

1. Висцеротоник,
2. Соматотоник,
3. Церебротоник [102].

Типологии Кречмера - Шелдона, хотя и завоевали популярность среди психиатров, врачей, психологов, но все же были в дальнейшем критически пересмотрены.

В конце XIX и в начале XX в. появились исследования, которые сводились к описанию проявления свойств темперамента людей в повседневных обстоятельствах. Так, Нидерландские психологи Г. Хейманс и Э. Вирсма разработали опросник, с помощью которого старались определить главные свойства темперамента в поведении индивидов. По их мнению, к таким свойствам следует отнести:

эмоциональность - отсутствие эмоциональности;

активность - пассивность;

первичная функция - вторичная функция [95].

Понятия «экстраверсия» и «интроверсия» были введены швейцарским психологом К. Юнгом и означают преимущественную направленность индивидов на внешний или внутренний мир [104]. Экстраверты отличаются обращенностью к внешнему миру, повышенной социальной адаптированностью, они более конформны и подвержены внушению. Юнг дает довольно подробное описание личностных черт, характерных для интроверта и экстраверта [104]. Экстраверт видится личностью, которая ценит окружающий мир, как материальный, так и нематериальный, его аспекты (достаток, богатство, власть, престиж); он ищет социального одобрения и склонен следовать устоям общества; он социабелен, легко приобретает друзей и доверяет окружающим. Экстраверт изменчив, любит все новое — вещи, людей, впечатления. Он эмоционально возбудим, но его чувства никогда не бывают очень глубокими; он в определенной степени равнодушен, беспристрастен, рационален, меркантилен и упрям [104]. Он стремится быть свободным, беззаботным и доминирующими. Интроверты же наибольшее значение придают явлениям внутреннего мира; они менее общительны, склонны к повышенному самоанализу.

Английский психолог Ганс Айзенк построил свою модель типов темперамента [2]. Тип темперамента, по его мнению, представляет собой один из четырех квадрантов при пересечении двух ортогональных шкал: «экстраверсия—интроверсия» и «эмоциональная стабильность—нейротизм».

Первая шкала характеризует индивида со стороны «открытости» внешнему миру. Вторая шкала – со стороны его эмоциональной устойчивости

Сочетание эмоциональной устойчивости с экстраверсией Г. Айзенк отождествляет с типом сангвиника; эмоциональной лабильности и экстраверсии — с типом холерики; эмоциональной устойчивости с интроверсией — с типом флегматика, эмоциональной лабильности с интроверсией — с типом меланхолика [2].

Таким образом, зарубежные исследователи, несмотря на различия в своих теориях и моделях темперамента, сходились в одном, что темперамент – это сложное и многогранное образование в структуре психики человека.

В отечественной психологии ученые также активно интересовались проблемой темперамента.

Так, И. П. Павлов изучая особенности выработки условных рефлексов у собак, обратил внимание на индивидуальные различия в их поведении и в протекании условно - рефлекторной деятельности [74]. Эти различия проявлялись, прежде всего, в таких аспектах поведения, как скорость и точность образования условных рефлексов, а также в особенностях их затухания. Это обстоятельство дало возможность И. П. Павлову выдвинуть гипотезу о том, что в их основе лежат некоторые фундаментальные свойства нервных процессов - возбуждения и торможения [74]. К этим свойствам относятся сила возбуждения и торможения, их уравновешенность и подвижность. И. П. Павлов, различал силу возбуждения и силу торможения, считая их двумя независимыми свойствами нервной системы. Сила возбуждения отражает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в функциональной выносливости, т. е. в способности выдерживать длительное или кратковременное, но сильное возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения. Сила торможения понимается как функциональная работоспособность нервной системы при реализации торможения и проявляется в способности к образованию

различных тормозных условных реакций, таких, как угасание и дифференцировка [74].

Уравновешенность - равновесие процессов возбуждения и торможения. Отношение силы обоих процессов решает, является ли данный индивид уравновешенным или неуравновешенным, когда сила одного процесса превосходит силу другого.

Подвижность нервных процессов проявляется в быстроте перехода одного нервного процесса в другой. Подвижность нервных процессов проявляется в способности к изменению поведения в соответствии с изменяющимися условиями жизни. Мерой этого свойства нервной системы является быстрота перехода от одного действия к другому.

Инертность - противоположность подвижности. Нервная система тем более инертна, чем больше времени или усилий требуется, чтобы перейти от одного процесса к другому [74].

Выделенные И. П. Павловым свойства нервных процессов составляют определенные системы, которые, по его мнению, образуют так называемый тип высшей нервной деятельности. Он складывается из характерной для отдельных индивидов совокупности основных свойств нервной системы - силы, уравновешенности и подвижности процессов, различая сильные и слабые типы [74].

Таким образом, выделенные И. П. Павловым типы нервной системы не только по количеству, но и по основным характеристикам соответствуют 4 классическим типам темперамента: сильный, уравновешенный, подвижный - сангвиник; сильный, уравновешенный, инертный - флегматик; сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения - холерик; слабый тип - меланхолик [74].

По мнению И. П. Павлова свойства нервной системы образуют физиологическую основу темперамента, который является психическим проявлением типа нервной системы. Типы нервной системы, установленные

в исследованиях на животных Павлов предложил распространить и на людей [74].

Отечественные исследователи Б.М. Теплов и В.Д. Небылицын установили, что сила возбуждения и торможения - свойство двухполюсное. Она состоит из чувствительности и выносливости. Чем чувствительнее нервы, тем менее они выносливы, а чем они выносливее, тем менее чувствительны [71].

Также они установили, что подвижность возбуждения и торможения тоже двояка. Она состоит из быстроты перехода одного процесса в другой и вспыхивания и затухания каждого из этих процессов [71].

Кроме всего прочего, психологи пришли к выводу, что у возбуждения и торможения есть еще одно свойство - динамичность. Т.е. скорость, с которой рождаются условные рефлексы, возбудительные и тормозные [71].

Другие противопоставляемые свойства темперамента в отечественной психологии были выделены Л. Н. Собчик, разработанные на базе теории ведущих тенденций. Ведущая тенденция - это дефиниция, которая включает в себя и условия формирования определенного личностного свойства, и само свойство, и предрасположенность к тому состоянию, которое может развиться под влиянием средовых воздействий как продолжение данного свойства [89]. К таким свойствам Л.Н. Собчик относила тревожность - агрессивность, ригидность - лабильность, сензитивность – спонтанность, интроверсия-экстраверсия [89].

Типологическое свойство тревожность в рамках нормы выглядит как осторожность в принятии решений, ответственность по отношению к окружающим, при заострении проявляется состоянием повышенной тревожности, мнительностью, боязливостью, склонностью к навязчивым страхам и паническим реакциям, перерастая в структуре клинического состояния в тревогу [89].

Свойство агрессивность в норме соответствует тенденции к самоутверждению и активной самореализации, но при усилении эта черта

проявляется обнаженным эгоцентризмом и склонностью к агрессивной манере самоутверждения вопреки интересам окружающих, вплоть до явных агрессивных высказываний или криминальных действий [89].

Интроверсия обозначает такую индивидуально-типологическую черту как обращенность индивида в мир собственных переживаний и фантазий, застенчивость, замкнутость, социальную пассивность. Свойство экстраверсия - это общительность, обращенность в мир реально существующих ценностей, социальная активность; дезадаптивная форма этой черты - избыточное неразборчивое общение, неконструктивная социальная активность [89].

Под спонтанностью подразумевается раскованное самоутверждение, наступательность, предприимчивость и стремление к лидерству, но при заострении этой черты или патологическом ее развитии проявляется выраженная импульсивность и противоправное поведение [89].

Сензитивность проявляется в чувствительности, в ориентации на авторитет более сильной личности, в конформности, чертами зависимости, при дезадаптации перерастает в депрессивное состояние [89].

Ригидность характеризуется сочетанием субъективизма интроверта с инертностью установок и настойчивостью личности, склонной к педантизму и настороженной подозрительности [89].

Свойство лабильность отличается выраженной изменчивостью настроения, мотивационной неустойчивостью, повышенной эмоциональностью и чертами демонстративности [89].

Активно интересовался темпераментом и его структурой В.С. Мерлин. Он рассматривал темперамент как особый психодинамический уровень в структуре интегральной индивидуальности [66]. Темперамент представляет собой отдельный уровень в общей системе интегральной индивидуальности. В структуре темперамента В.С Мерлин различал:

- экстраверсию как зависимость психической деятельности от наличной объективной ситуации;

- психодинамическую тревожность как предрасположенность к реакции избегания в ожидании угрожающей ситуации;
- реактивность как интенсивность реакции в ответ на поступающую стимуляцию;
- импульсивность как скорость, с которой эмоция становится побудительной силой действия;
- эмоциональную устойчивость как способность к контролю эмоций;
- эмоциональную возбудимость как интенсивность эмоциональных переживаний;
- активность как целенаправленную деятельность;
- ригидность как неспособность скорректировать программу деятельности в соответствии с требованиями ситуации [66].

Таким образом, темперамент, как одна из индивидуально – психологических характеристик человека, остается одной из самых изучаемых проблем в психологии. Темперамент главным образом, обуславливает нашу деятельность, привычки и поведение в целом. Поэтому так важно знать свой тип темперамента, его свойства и характеристики.

### 1.3. Эмпирические исследования ревности

Феноменом ревности всегда интересовались различного рода исследователи.

П. Сэловей в своём исследовании предположил, что опосредующее влияние характеристик соперника на интенсивность переживаемой ревности окажется в соответствии с моделью поддержания самооценки, то есть чем выше способности соперника в значимой для участника сфере, тем, соответственно, выше угроза для самооценки и тем сильнее ревность [92]. При проверке этой гипотезы Сэловей оценивал степень предпочтения той или иной сферы способностей (интеллектуальные, физические качества или популярность) по 15-пунктному опроснику, где каждой из трех сфер было

посвящено по пять утверждений, с 7-балльной ликертовской шкалой; а также уровень ревности на основе предложенной проектированной ситуации флирта соперницы с партнером участника исследования с предложенными тремя профилями сопернику («умных», «хорошо сложенных» и «популярных»), которые предъявлялись в случайном порядке [92]. При этом уровень чувства по отношению к сопернице определялась с помощью 11 прилагательных, оцениваемых по 9-балльной шкале и описывающих эмоциональные состояния, связанные с чувством ревности («подозрительность», «ревность», «отвержение», «вред», «тревога», «гнев», «угроза», «печаль»). Выяснилось, что большую ревность участники испытывали именно к сопернику, обладавшему теми способностями, которые считали для себя важными участники, но чаще обозначались лишь как те способности, которые больше нравятся партнеру. Особенно часто, таким образом, оправдывали свою ревность женщины [92]. При этом вне ситуации, вызывающей ревность, те же соперники оценивались выше, чем те, кто обладал менее значительными способностями. Результаты подтвердили гипотезы исследователей и, тем самым, обоснованность теории для понимания механизмов порождения ревности. Интенсивность ревности была выше именно к тем соперникам, которые отличались в более значимой для участников области способностей, где участники оценивали себя достаточно высоко. Тем самым именно конкурентно – способность по отношению к участникам создавала угрозу самооценки, и приводила к усилению ревности [92].

Также весьма интересное исследование психологии ревности в своем труде описал А. Полеев: группа сотрудников в Сан-Франциско провела многогодичное исследование мужчин, с которыми жёны развелись из-за ревности за 3 или более лет до этого [77]. Для чистоты исследования из него были исключены этнические латиноамериканцы и итальянцы, у которых ревность может быть частью культуры, и оставлены лишь англосаксы в возрасте от 30 до 50, обладающие к тому же средним специальным или

высшим образованием. Результаты исследования поразили научный мир: большинство мужчин изучаемой группы оказались повторно женаты и в новых своих семьях никакой особой подозрительности к женам не проявляли [77]. В качестве жен во второй раз они выбирали скромных, невзрачных девушек, так что мужчины не допускали и мысли о возможности измены своей второй половины. Сами же исследованные мужчины были вполне успешными, привлекательными и социально адаптированными, так что новые жены составляли с ними разительный контраст [77]. Складывается впечатление, что эти мужчины осознали свою проблему, адаптировались к ней и для нового союза подобрали партнершу, которая не провоцирует в них ревность. Кстати, новые жены не имели представления о том, что их мужья - ревнивцы, что их первые семьи были разрушены именно по этой причине. Свое "патологическое" прошлое эти мужчины тщательно (скрывали, и сами при этом относились к своему поведению, как правило, достаточно критично, и говорили с обследовавшими их специалистами крайне неохотно. Ученые пришли к выводу, что феномен ревности ближе к пограничным расстройствам из круга навязчивостей - ведь именно для навязчивостей характерно практически полное исчезновение симптомов в иной ситуации и критическое отношение к этим симптомам [77].

Ещё один исследователь это Австралийский психотерапевт Ван Вальд сорок лет своей жизни посвятил изучению ревности и создал целую научную школу, работающую в этом направлении. Ван Вальд поставил вопрос: ревнивцами рождаются или становятся?

Многолетние исследования показали: примерно половина ревнивцев уже в подростковом возрасте чувствуют, что мысль о другом мужчине рядом со своей девушкой будет для них непереносима, что от своей подруги они будут требовать и во что бы то ни стало добиваться верности [77]. Мужчины этой первой группы ревновать начинали с самых первых дней постоянной связи или супружества. Другая половина исследованных становились ревнивцами неожиданно для себя: через несколько месяцев после начала

совместной жизни с женой или постоянной подругой они с удивлением обнаружили, что постоянно думают об изменениях партнерши, безуспешно пытаясь от этих мыслей избавиться. Люди, которые до 23 - 25 - 27 лет считались уравновешенными, в том числе и в отношениях со своими подругами, женившись, быстро превращались в тяжелых психопатов, преследующих своих жён [77].

С. Мост с кафедры психологии в Университете штата Делавэр провел следующее исследование: в ходе него гетеросексуальные пары влюбленных сидели рядом друг с другом за отдельными компьютерами, разделенными занавеской. Женщины должны были различить определенные фотографии пейзажа и архитектуры, которые были повернуты на 90 градусов внутри целого потока изображений, которые мелькали на экране [77].

При этом участницы исследования должны были игнорировать случайные неприятные эмоциональные образы, которые могли появиться на мониторе. Между тем, мужчин попросили оценить привлекательность ландшафтов, которые появились на экранах. Затем, пройдя часть эксперимента, экспериментатор объявил о том, что мужчины должны были оценить привлекательность других одиноких женщин [77].

В конце эксперимента девушки признались, что было довольно непросто сконцентрироваться в то время, как их партнеры оценивали других женщин. Особенно ревнивые женщины оказались еще более рассеянными, они сообщили, что больше отвлекались на эмоциональные образы и, следовательно, они были менее способны выделить конкретные поставленные цели задания [77].

Но это эмоциональное отвлечение внимания ослепляло участниц эксперимента только тогда, когда их мужчины оценивали привлекательность одиноких женщин, а не когда они рассматривали пейзажи. По мнению исследователей, мозг самостоятельно расставляет приоритеты в восприятии информации, особенно это касается эмоциональных данных [77]. Поэтому, когда неприятные образы мелькают на экране, очень трудно их

игнорировать. Когда же появляется эмоциональный стимул, неприятные образы начинают еще больше привлекать к себе внимание и таким образом отвлекают от других образов, которые появляются сразу же после них. Когда внимание занято таким образом, мы можем упустить то, что появляется прямо перед нашими глазами. А для тех, у кого уже вызвана повышенная тревожность, эмоциональные деструкторы начинают еще больше отвлекать. Таким образом, женщины отвлекают изображения, которые согласуются с их негативным эмоциональным состоянием [77].

В исследовании Д. Басса было выяснено, что мужчины больше всего ревнуют, когда их партнерша занимается сексом с кем-либо еще. Женщины испытывают наибольшую ревность, когда их партнер эмоционально привязывается к другой. Психологи-эволюционисты считают, что эти гендерные различия отражают естественную обеспокоенность мужчин по поводу достоверности их отцовства и естественную потребность женщин в заботе со стороны их партнера [6].

По данной главе можно сделать вывод, что ревность – это очень сложное и трудно изучаемое явление в психологии. Главным достижением изучения проблемы было выявление гендерных различий в формировании и возникновении чувства ревности. Другие аспекты данного феномена были рассмотрены очень поверхностно и малоизучены.

### **Выводы по первой главе:**

Таким образом, проведенный теоретико – методологический анализ данной проблемы позволяет сделать вывод о том, что темперамент это сложное образование в структуре психики человека, которое требует глубокого и комплексного подхода к его изучению. Темперамент, по мнению различных исследователей, обладает характеристиками, которые и составляют его сущность. Характеристики темперамента обуславливают поведение человека, его поступки и эмоциональные проявления.

Одним из таких проявлений является чувство ревности. Ревность – сторона отношений, не только любовных, но и дружеских, родительских и т.д. Сильное чувство ревности это одно из более сильных оружий для разрушения отношений. Поэтому изучение таких явлений как ревность и характеристики темперамента имеют большое значение для современной психологии.

## Глава 2. Программа эмпирического исследования особенностей проявления ревности у лиц с различными характеристиками темперамента

### 2.1. Организация и планирование эмпирического исследования

Согласно цели эмпирического исследования - особенности реакций на ревность у сотрудников с различными характеристиками темперамента были поставлены следующие задачи:

1. Провести теоретико-методологический анализ используемой литературы по проблемам изучения феномена ревности и характеристик темперамента;
2. Разработать инструментарий эмпирического исследования по данной проблеме и исследовать физиологические и эмоциональные реакции на ревность и характеристики темперамента;
3. Выявить особенности проявления реакций на ревность у студентов с различными характеристиками темперамента и провести математическую обработку результатов с помощью программы SPSS;
4. Проанализировать и проинтерпретировать полученные эмпирические результаты.

**Объект:** психология ревности

**Предмет:** особенности проявления ревности у лиц с различными характеристиками темперамента

В ходе нашей работы были выдвинуты следующие гипотезы:

1. Вероятно, сотрудники стабильно – экстравертированного типа с низким уровнем ригидности склонны к проявлению физиологических реакций на ревность.
2. Вероятно, сотрудники, которые в большей степени склонны проявлять агрессию и ригидность, будут реагировать на ревность эмоционально с негативным отношением к другим.

3. Вероятно, что сотрудники интровертированного типа с высоким уровнем ригидности склонны к проявлению эмоциональных реакций на ревность с ярко выраженным чувством собственной вины.

Исследование проводилось на базе Краевого государственного бюджетного учреждения»Комплексный центр социального обслуживания населения»Ленинский»». Всего в исследовании приняли участие 31 сотрудник в возрасте от 18 до 31 года. Исследование проводилось в период с февраля по март 2020 года.

В данной работе мы использовали следующие основные понятия:

Ревность - яркое эмоциональное чувство собственничества, которое усилено эгоизмом, желанием безраздельно распоряжаться другим человеком, и выражается в недоверчивости и подозрительности.

Темперамент – это характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, т. е. быстрой возникновения чувств, с одной стороны, и силой их—с другой.

Экстраверсия – свойство темперамента, описываемое, как склонность к широким, разнообразным социальным контактам, ориентация на внешний мир.

Интроверсия – свойство темперамента, описываемое как склонность избегать социальных контактов, ориентация на внутренний мир.

Нейротизм - свойство человека, характеризующееся его повышенной возбудимостью, импульсивностью и тревожностью.

Для проведения эмпирического исследования были использованы следующие методы:

1) Методы организации эмпирического исследования: теоретический анализ литературы по проблеме феномена ревности и характеристик темперамента человека.

2) метод сбора данных:

- Опросник на ревность Э. Хатфилд и У. Уолстера
- Индивидуально - типологический опросник (ИТО Л.Н. Собчик)

- Личностный опросник Г. Айзенка
- Павловский темпераментальный опросник (PTS И.П Павлова)

3) метод математико - статистической обработки данных:

- кластерный анализ
- метод Краскала-Уоллиса

Обработка осуществлялась в статистическом пакете «SPSS 16.0»

Для достижения поставленной цели в работе были использованы следующие методики:

1. Опросник на ревность Э. Хатфилд и У. Уолстера. (см. Приложение 1)

Данный опросник направлен на выявление показателей реакций на ревность. Позволяет изучить практически все возможные реакции на ревность как физиологические, так и эмоциональные.

2. Индивидуально - типологический опросник (ИТО Л.Н. Собчик) (см. Приложение 2)

В основе методики лежит разработанная Л.Н. Собчик теория ведущих тенденций, согласно которой основу личностного фактора составляет одна или несколько ведущих тенденций, пронизывающих разные уровни развития личности – от врожденных свойств темперамента, через характер, который формируется в процессе взаимодействия темперамента с социальной средой. Ведущие тенденции определяют индивидуальный тип переживания, силу и направленность мотивации, стиль межличностного общения и познавательных процессов.

3. Личностный опросник Г. Айзенка (см. Приложение 3)

Г. Айзенк, проанализировав материалы обследования 700 солдат-невротиков, пришел к выводу, что всю совокупность описывающих человека черт можно представить посредством 2 главных факторов: экстраверсии (интроверсии) и нейротизма. Данная методика направлена на изучение этих факторов.

4. Павловский темпераментальный опросник (PTS И. П. Павлова) (см. Приложение 4)

Исследование свойств нервной системы: силы процессов возбуждения, торможения и подвижности нервной системы.

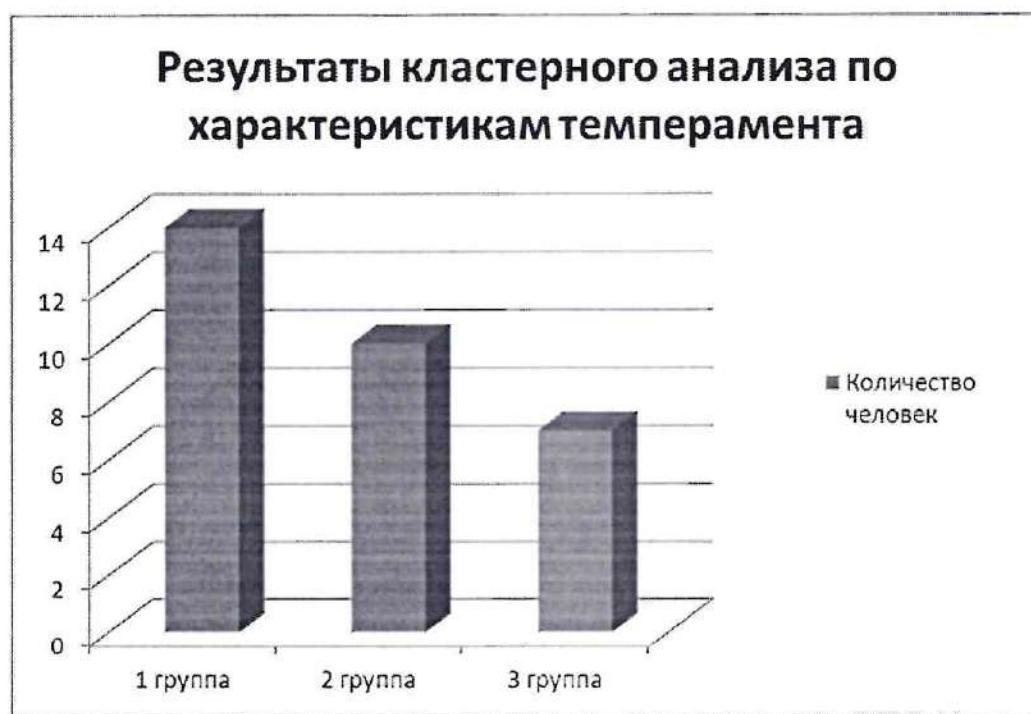
## 2.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования

Для обработки результатов нами была использована компьютерная программа SPSS 16.0. В ней нами были применены кластерный анализ, и Метод Краскалл-Уоллиса

В результате кластерного анализа все испытуемые были разделены на 3 группы по характеристикам темперамента. С помощью метода Краскалла-Уоллиса мы выявили особенности реакций на ревность с различными характеристиками темперамента у представителей данных групп.

К первому кластеру относится 14 человек, ко второму 10 и к третьему 7 (см. Приложение 5). Таким образом, самая большая группа людей относится к первому кластеру (см. Диаграмма 1)

Диаграмма 1



С помощью метода Краскалл-Уоллис мы выявили различия между кластерами по характеристикам темперамента. (см. Приложение 6).

Статистически достоверные различия были обнаружены по шкалам индивидуально - типологического опросника Л.Н. Собчик, такие как спонтанность ( $p=0,011$ ), агрессивность ( $p=0,005$ ), ригидность ( $p=0,016$ ), интроверсия ( $p=0,016$ ), сензитивность ( $p=0,000$ ), тревожность ( $p=0,001$ ).

По личностному опроснику Айзенка также были обнаружены статистически достоверные различия: экстраверсия – интроверсия ( $p=0,004$ ) и нейротизм ( $p=0,011$ ).

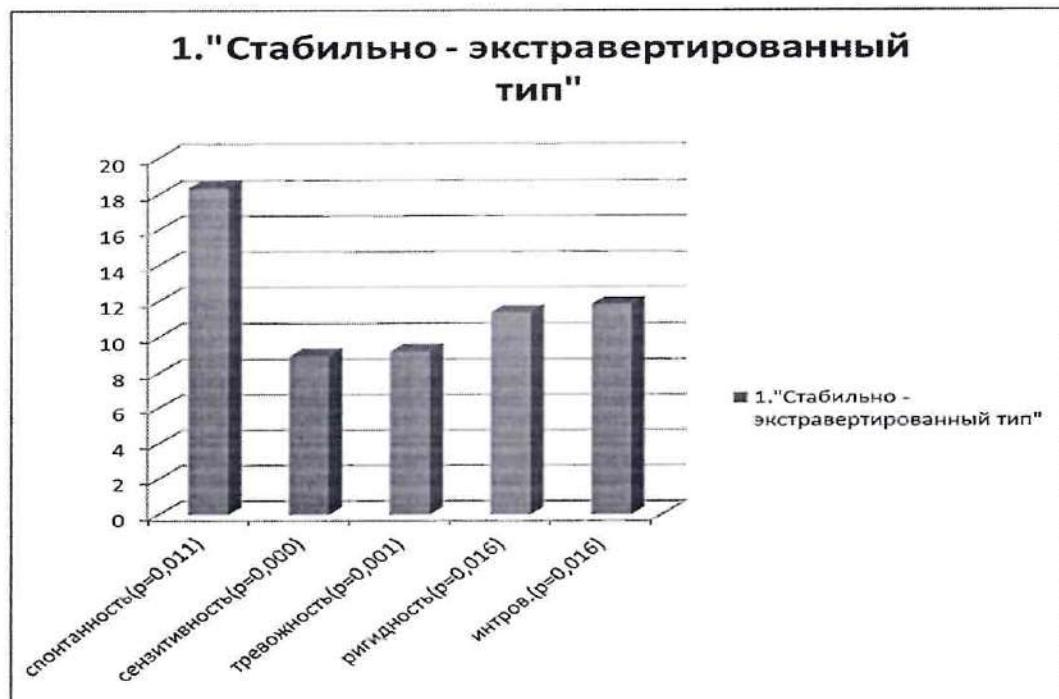
Статистически достоверные различия по шкалам Павловского темпераментального опросника: возбуждение ( $p=0,000$ ), торможение ( $p=0,000$ ), подвижность ( $p=0,000$ ).

Шкала спонтанность указывает на непродуманность поступков и высказываний, шкала агрессивность говорит об активной самореализации и силе отстаивания своих интересов, шкала ригидность – инертность установок, шкала сензитивность показывает, насколько впечатлен испытуемый, шкала тревожность – эмоциональность, впечатлительность. Шкала интроверсия – экстраверсия свидетельствует об ориентации к внешнему или внутреннему миру, шкала нейротизм показывает, насколько эмоционально стабилен или не стабилен испытуемый. Шкала возбуждение говорит о работоспособности человека, шкала торможение характеризуется самообладанием, высокой способностью к сосредоточиванию и шкала подвижность показывает, как быстро человек может переключаться с одной деятельности на другую.

По результатам индивидуально - типологического опросника о первой группе можно сказать, что они имеют высокий уровень спонтанности (средний ранг – 18,36). По следующим шкалам имеют низкий уровень: ригидность (средний ранг – 11,36), интроверсия (средний ранг – 11,82),

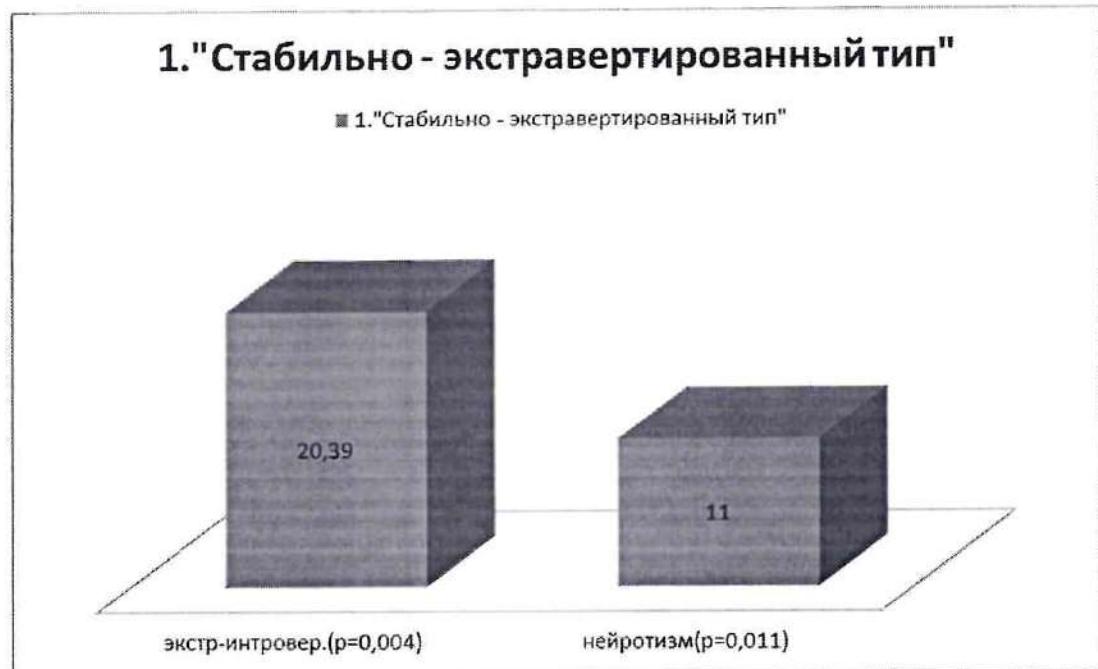
сензитивность (средний ранг – 8,96) и тревожность (средний ранг – 9,21).(см. Диаграмма 2)

Диаграмма 2



По итогам опросника Айзенка, можно предположить, что первая группа относит себя к экстравертированному типу личности (средний ранг – 20,39), с низким уровнем нейротизма (средний ранг – 11,00).(см. Диаграмма 3)

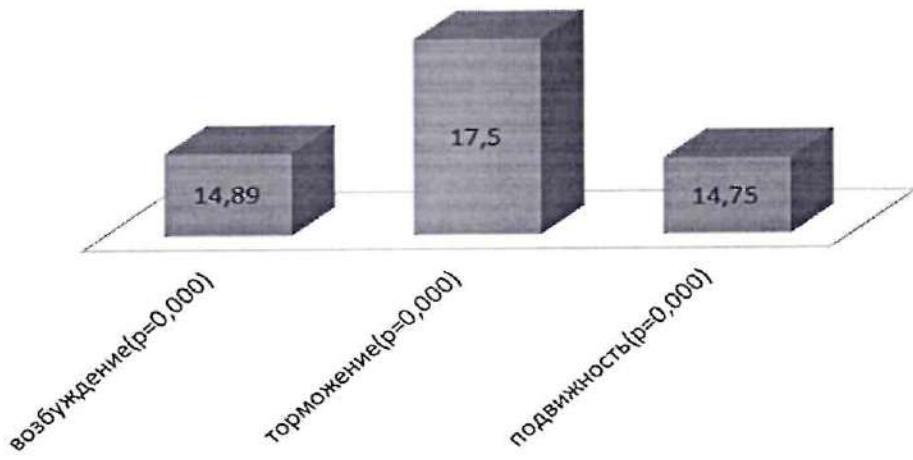
Диаграмма 3



По результатам Павловского темпераментального опросника все шкалы находятся на среднем уровне: возбуждение (средний ранг – 14,89), торможение (средний ранг – 17,50), подвижность (14,75). Таким образом, по результатам данных методик мы обозначим первую группу, как «Стабильно – экстравертированные». (см. Диаграмма 4)

Диаграмма 4

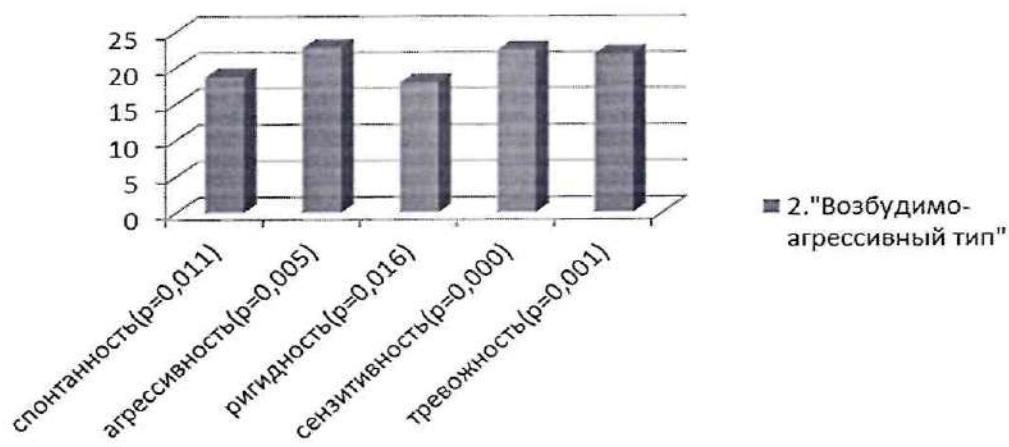
## **1."Стабильно - экстравертированный тип"**



О второй группе по итогам индивидуально - типологического опросника можно сказать, что ее участники имеют высокий уровень по следующим шкалам: спонтанность (средний ранг – 18,80), агрессивность (средний ранг – 22,80), сензитивность (средний ранг – 22,50), тревожность (средний ранг – 21,90). (см. Диаграмма 5)

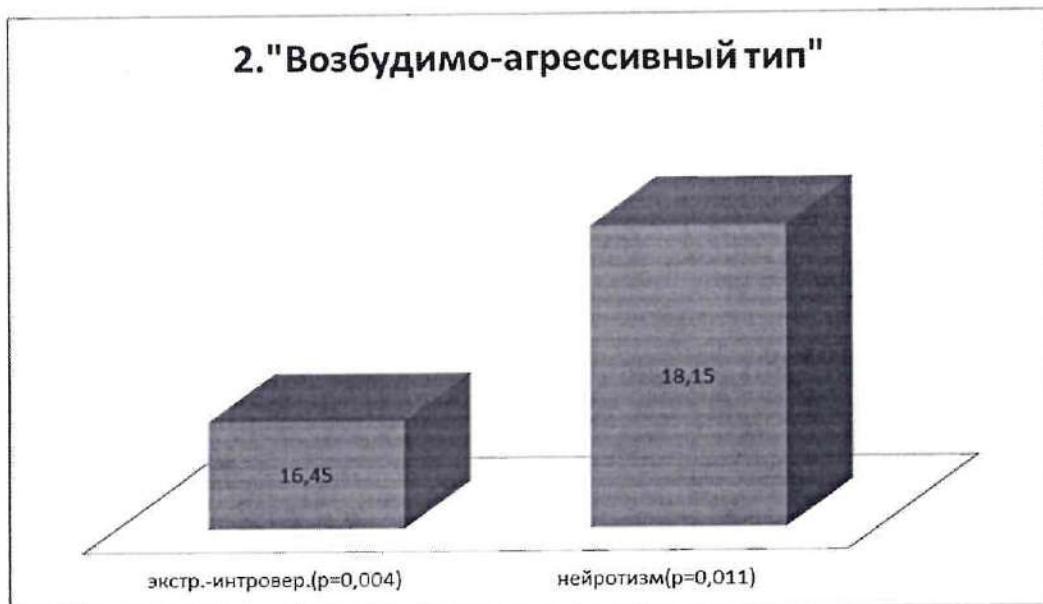
Диаграмма 5

## **2."Возбудимо-агрессивный тип"**



Результаты опросника Айзенка показали, что вторая группа имеет средний уровень экстравертированности (средний ранг – 16,45) и высокий уровень нейротизма (средний ранг – 18,15). (см. Диаграмма 6)

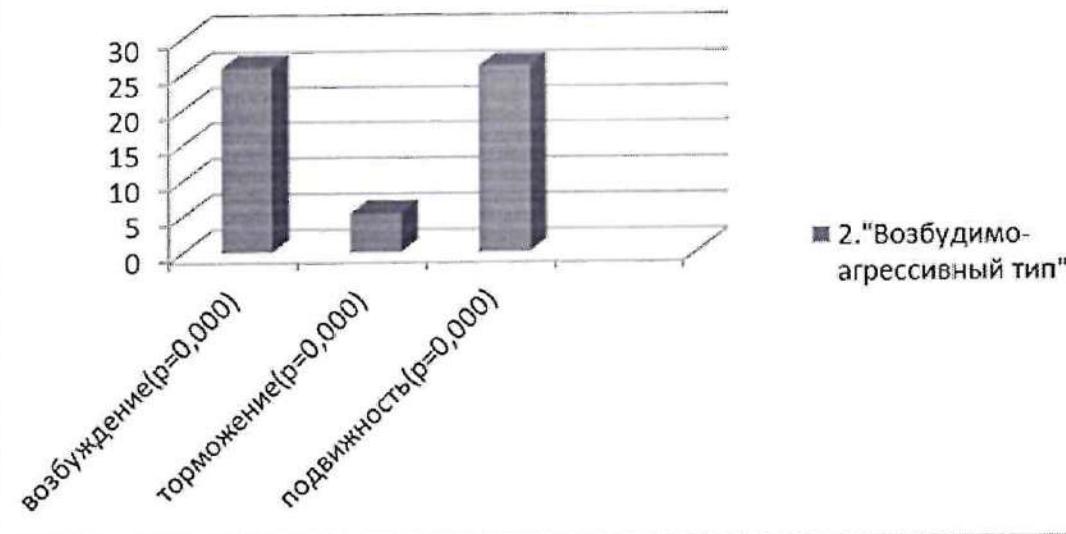
Диаграмма 6



Итоги опросника Павлова говорят о высоком уровне возбуждения (средний ранг – 25,95) и подвижности (средний ранг – 26,15). Торможение находится на низком уровне (средний ранг – 5,50). Вторую группу обозначим, как «Возбудимо – агрессивные». (см. Диаграмма 7)

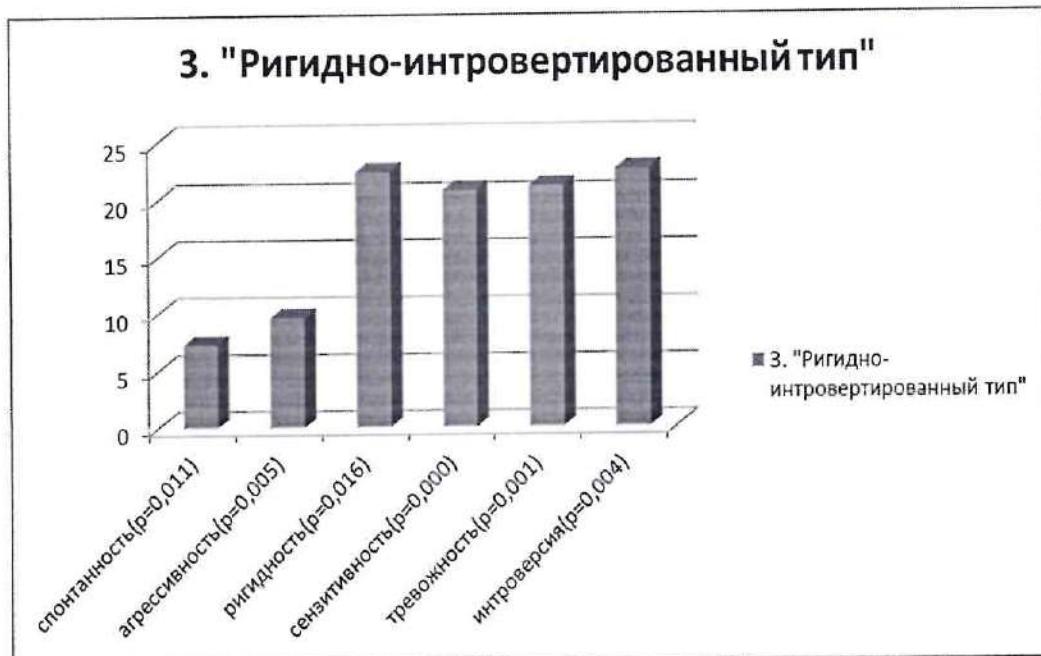
Диаграмма 7

## 2."Возбуждено-агрессивный тип"



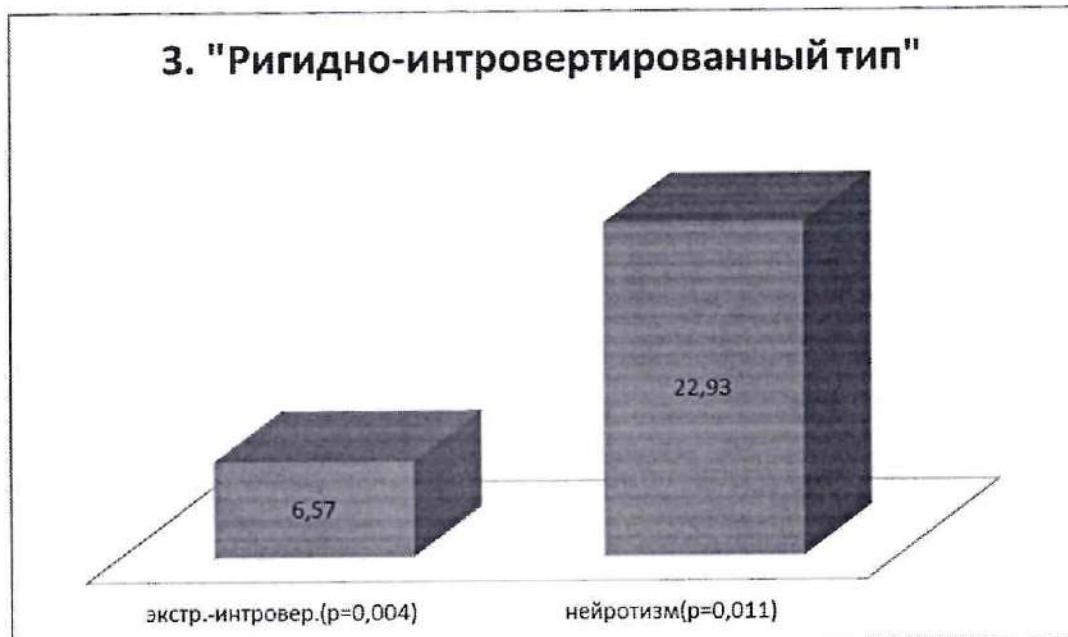
Третья группа по результатам ИТО имеет низкий уровень по таким шкалам, как спонтанность (средний ранг – 7,29) и агрессивность (средний ранг – 9,64). И высокий уровень по шкалам: ригидность (средний ранг – 22,43), сензитивность (средний ранг – 20,79), тревожность (средний ранг – 21,14), интроверсия (средний ранг – 22,57). (см. Диаграмма 8)

Диаграмма 8



По итогам опросника Айзенка данную группу можно отнести к интровертированному типу личности (средний ранг – 6,57) с высоким уровнем нейротизма (средний ранг – 22,93). (см. Диаграмма 9)

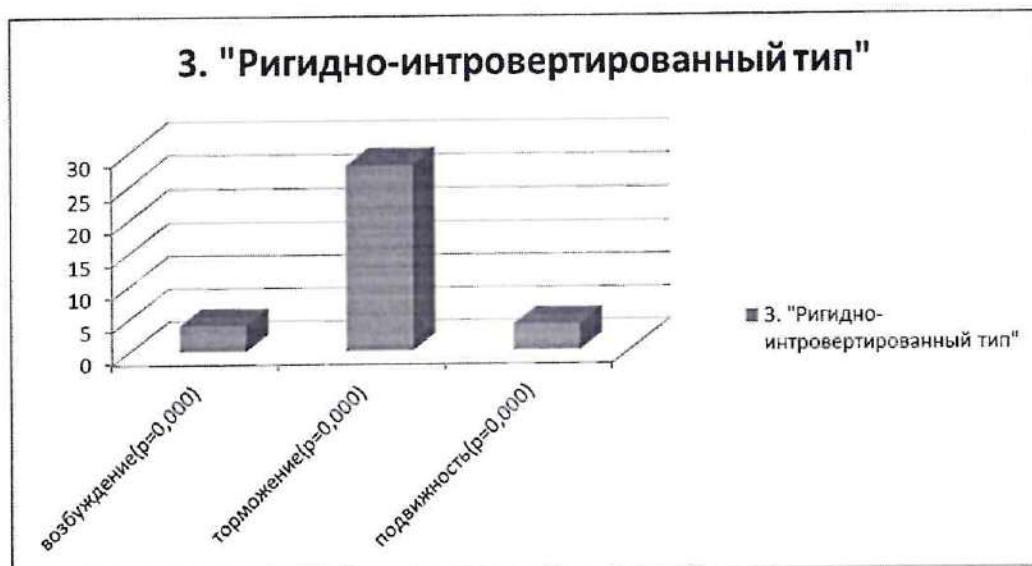
Диаграмма 9



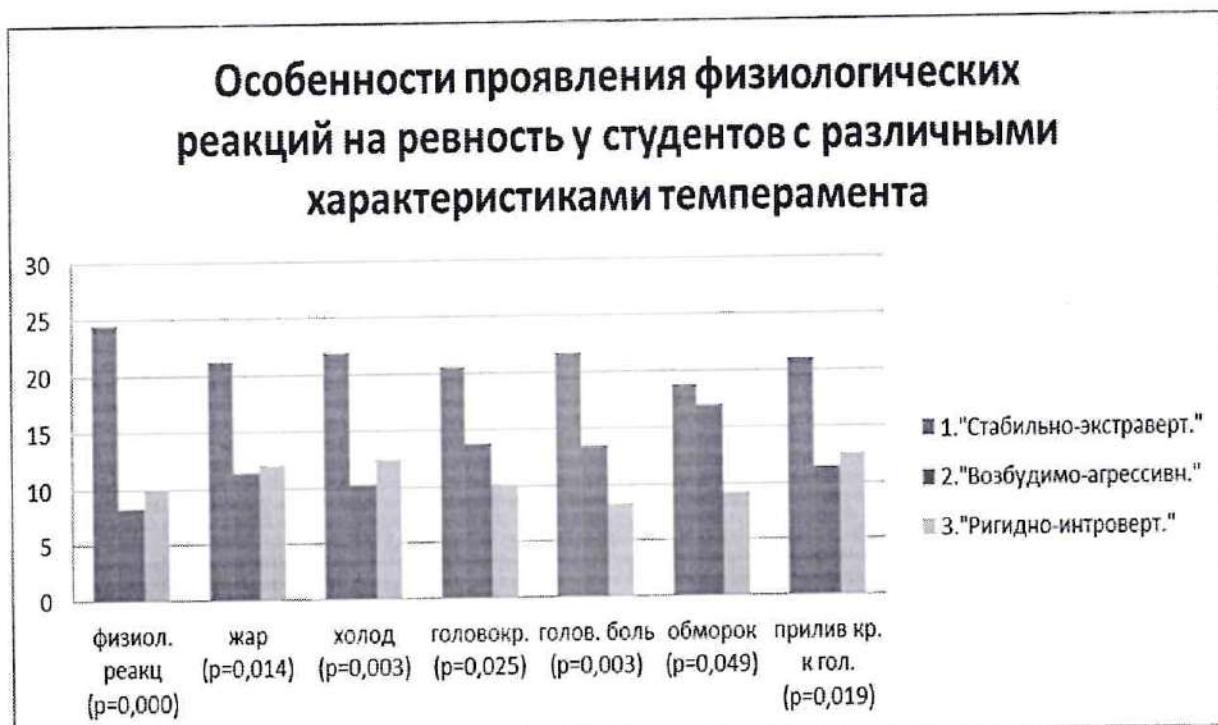
Результаты опросника Павлова показали, что возбуждение (средний ранг – 4,00) и подвижность (средний ранг – 4,00) находятся на низком

уровне. А шкала торможение на высоком уровне (средний ранг – 28,00). По результатам вышеуказанных методик третью группу можно обозначить, как «Ригидно – интровертированные». (см. Диаграмма 10)

Диаграмма 10

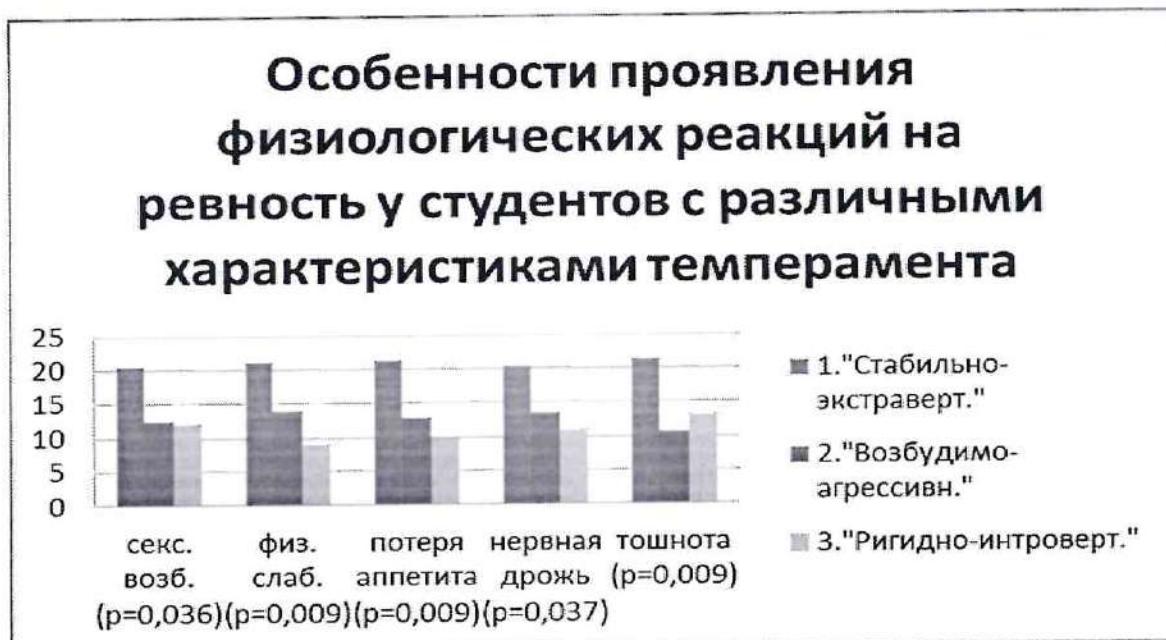


Были обнаружены статистически достоверные различия по критерию Краскалла - Уоллеса по шкалам опросника на ревность Э. Хатфилд и У. Уолстера (см. Приложение 7). Это шкалы: физиологические реакции ( $p=0,000$ ), жар ( $p=0,014$ ), холод ( $p=0,003$ ), головокружение ( $p=0,025$ ), головная боль ( $p=0,003$ ), обморок ( $p=0,049$ ), прилив крови к голове ( $p=0,019$ ). (см. Диаграмма 11)



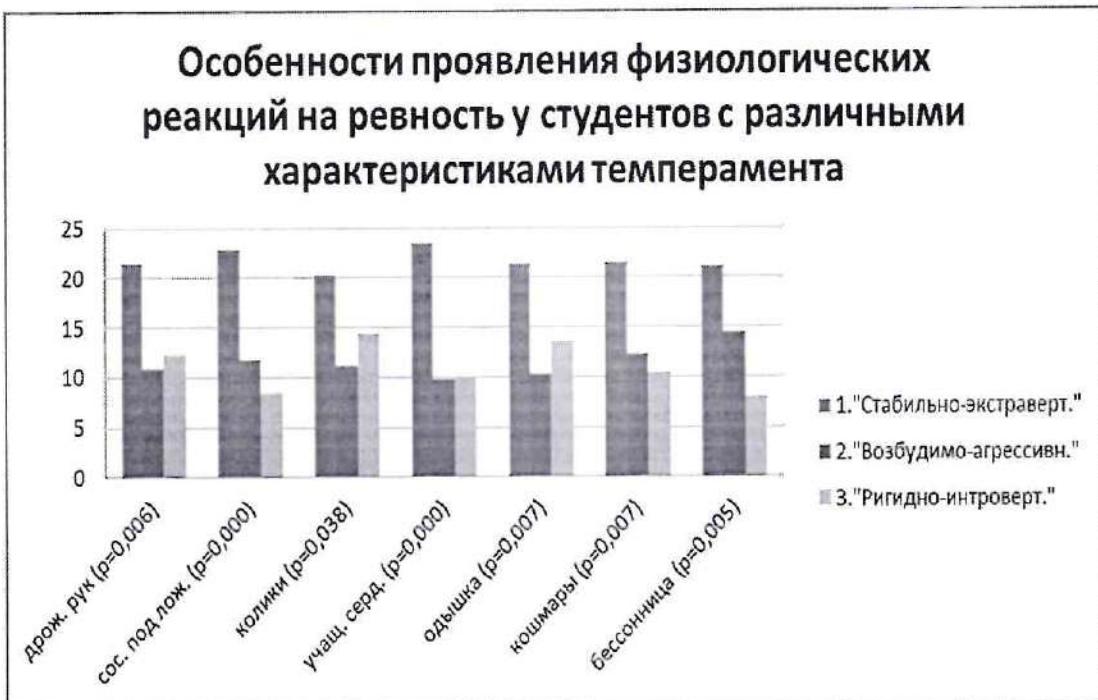
А также сексуальное возбуждение ( $p=0,036$ ), физическая слабость ( $p=0,009$ ), потеря аппетита ( $p=0,009$ ), нервная дрожь ( $p=0,037$ ), тошнота ( $p=0,009$ ). (см. Диаграмма 12)

Диаграмма 12



Дрожание рук ( $p=0,006$ ), сосание под ложечкой ( $p=0,000$ ), колики ( $p=0,038$ ), учащенное сердцебиение ( $p=0,000$ ), одышка ( $p=0,007$ ), кошмары ( $p=0,007$ ), бессонница ( $p=0,005$ ). (см. Диаграмма 13)

Диаграмма 13

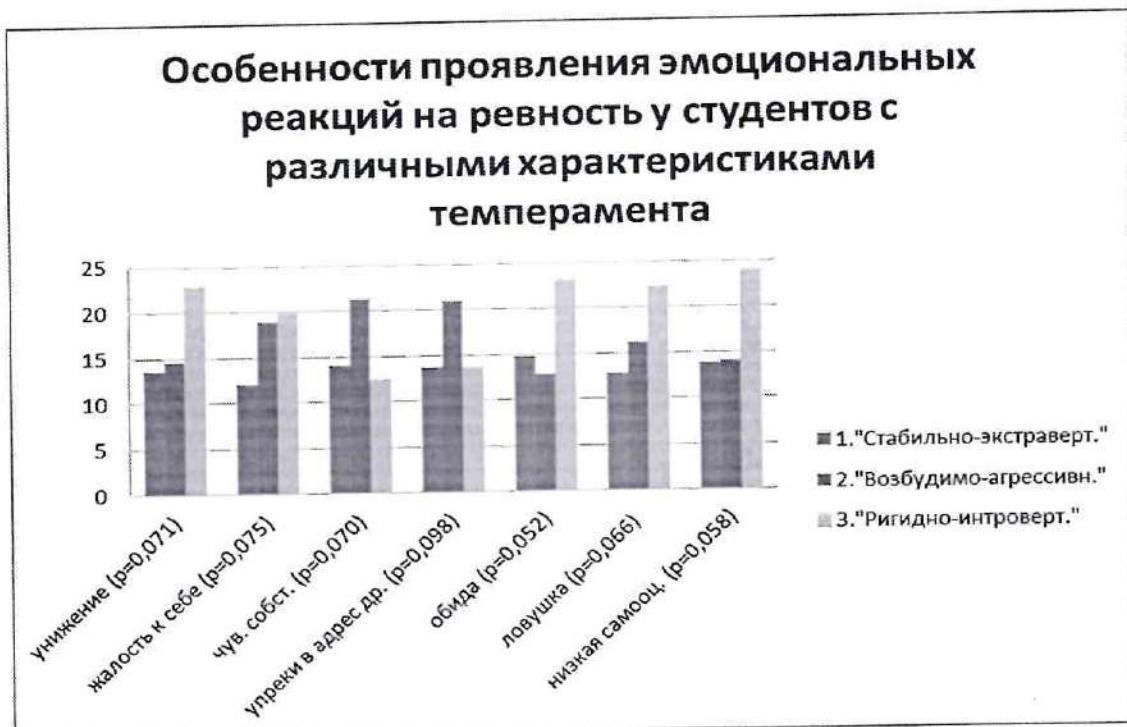


Эмоциональные реакции ( $p=0,006$ ), чувство неполноценности ( $p=0,006$ ), уверенность в своей правоте ( $p=0,007$ ), отверженность ( $p=0,023$ ). (см. Диаграмма 14)

Диаграмма 14



Также статистически достоверные различия на уровне тенденций были получены по шкалам: унижение ( $p=0,071$ ), жалость к себе ( $p=0,075$ ), чувство собственника ( $p=0,070$ ), упреки в адрес другого ( $p=0,098$ ), обида ( $p=0,052$ ), чувство, что попал в ловушку ( $p=0,066$ ) и низкая самооценка ( $p=0,058$ ). (см. Диаграмма 15)



Таким образом, по результатам данного опросника у первой группы ярко выражены физиологические реакции на ревность (средний ранг – 24,50), такие как жар (средний ранг – 21,21), холод (средний ранг – 21,86), головокружение (средний ранг – 20,50), головная боль (средний ранг – 21,68), обморок (средний ранг – 18,71), прилив крови к голове (средний ранг - 20,96), сексуальное возбуждение (средний ранг – 20,46), физическая слабость (средний ранг – 21,04 ), потеря аппетита (средний ранг – 21,29), нервная дрожь (средний ранг – 20,32), тошнота (средний ранг – 21,29), дрожание рук (средний ранг – 21,50), сосание под ложечкой (средний ранг – 22,82), колики (средний ранг – 20,25), учащенное сердцебиение (средний ранг – 23,43), одышка (средний ранг – 21,39), кошмары (средний ранг – 21,43), бессонница (средний ранг – 21,14). Эмоциональные реакции (средний ранг – 10,46), у участников данной группы не выражены, такие как чувство неполноценности (средний ранг – 10,79), уверенность в своей правоте (средний ранг – 15,39), отверженность (средний ранг - 14,57), унижение (средний ранг - 13,64), жалость к себе (средний ранг - 12,04), чувство

собственника (средний ранг - 14,04), упреки в адрес другого (средний ранг - 13,68), обида (средний ранг - 14,82), чувство, что попал в ловушку (средний ранг - 12,79) и низкая самооценка (средний ранг - 13,89). (см. Диаграмма 16,17,18)

Диаграмма 16

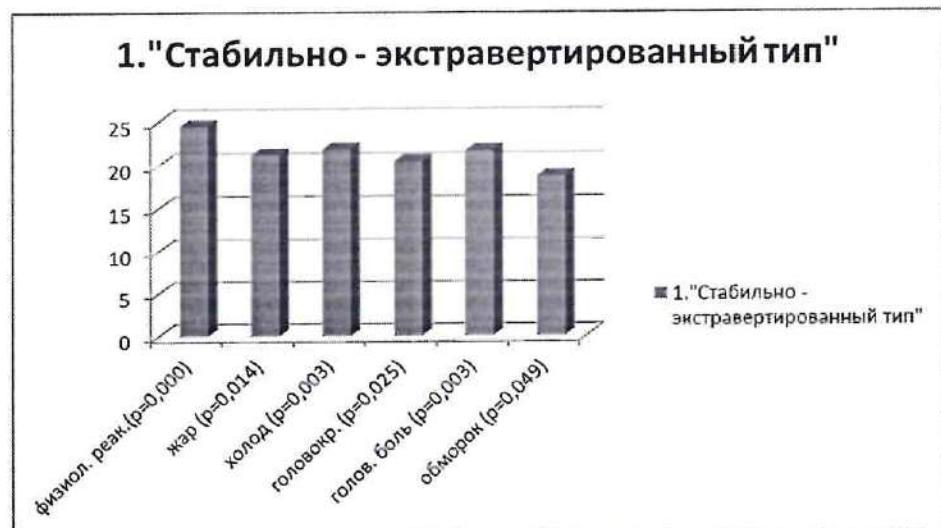
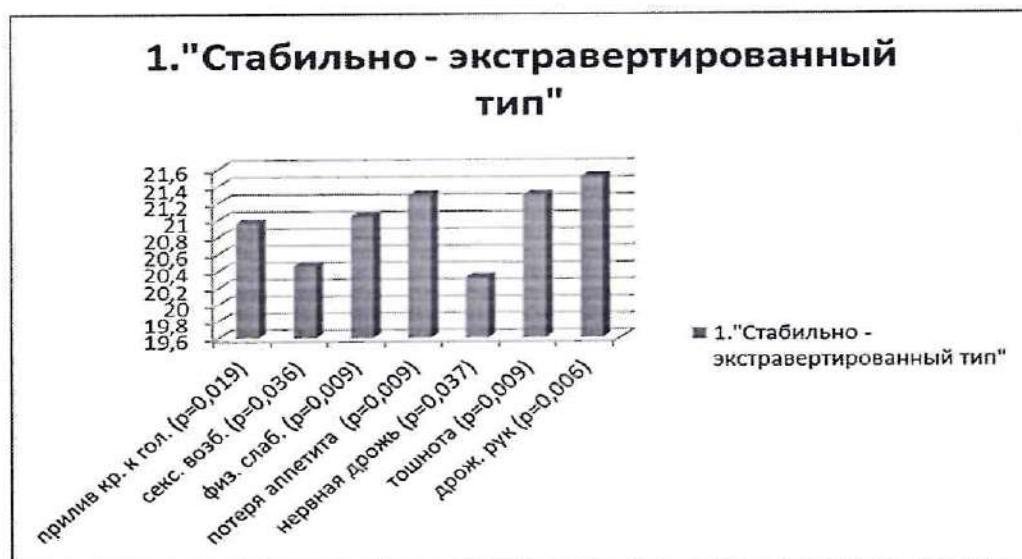
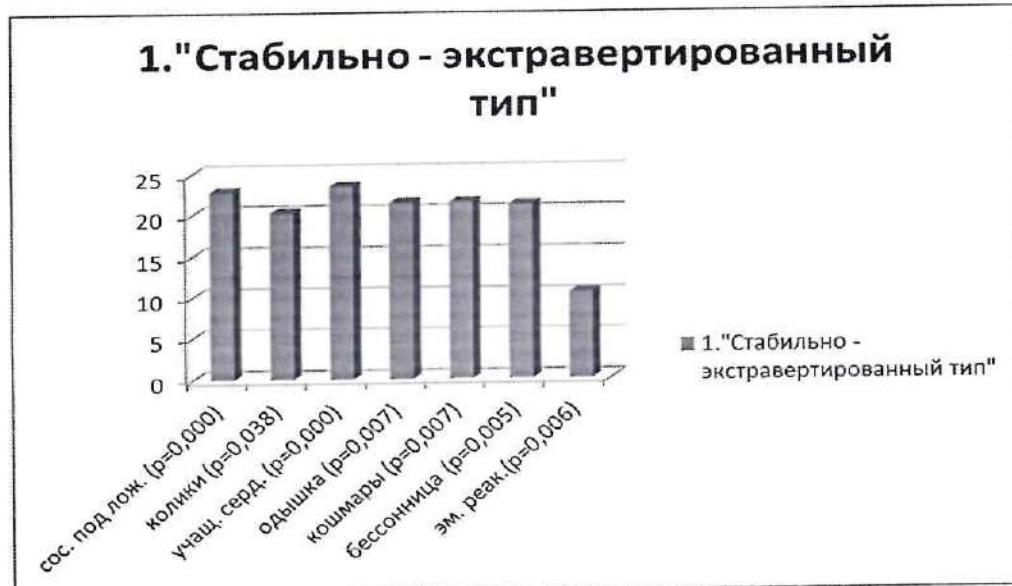


Диаграмма 17



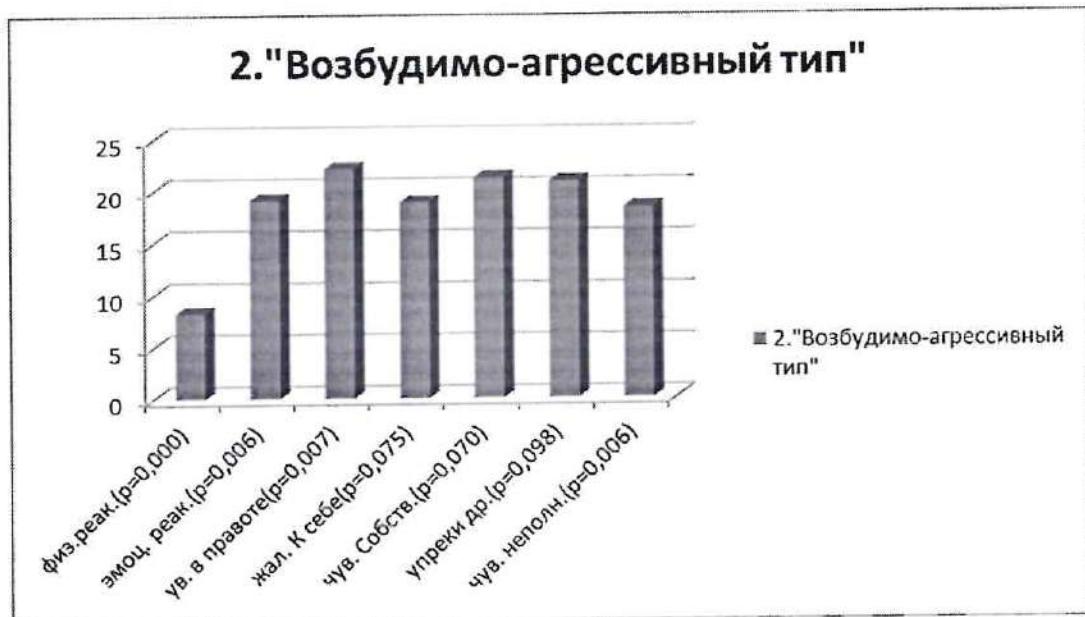


У представителей второй группы не выражены физиологические реакции (средний ранг – 8,30) на ревность: это жар (средний ранг – 11,5), холод (средний ранг – 10,25), головокружение (средний ранг – 13,8), головная боль (средний ранг – 13,45), обморок (средний ранг – 16,95), прилив крови к голове (средний ранг – 11,4), сексуальное возбуждение (средний ранг – 12,5), физическая слабость (средний ранг – 13,85), потеря аппетита (средний ранг – 12,95), нервная дрожь (средний ранг – 13,55), тошнота (средний ранг – 10,55), дрожание рук (средний ранг – 10,95), сосание под ложечкой (средний ранг – 11,75), колики (средний ранг – 11,2), учащенное сердцебиение (средний ранг – 9,8), одышка (средний ранг – 10,25), кошмары (средний ранг – 12,3), бессонница (средний ранг – 14,45).

Эмоциональные реакции у участников данной группы проявляются достаточно ярко (средний ранг – 19,15). К ним относятся чувство неполноценности (средний ранг – 18,35), уверенность в своей правоте (средний ранг – 22,2), жалость к себе (средний ранг – 18,85), чувство собственника (средний ранг – 21,25), упреки в адрес другого (средний ранг – 20,9). Но при этом такие эмоциональные реакции на ревность как, отверженность (средний ранг - 14,57), унижение (средний ранг - 13,64), обида

(средний ранг - 14,82), чувство, что попал в ловушку (средний ранг - 12,79) и низкая самооценка (средний ранг - 13,89) у представителей второй группы не выражены. (см. Диаграмма 19)

Диаграмма 19

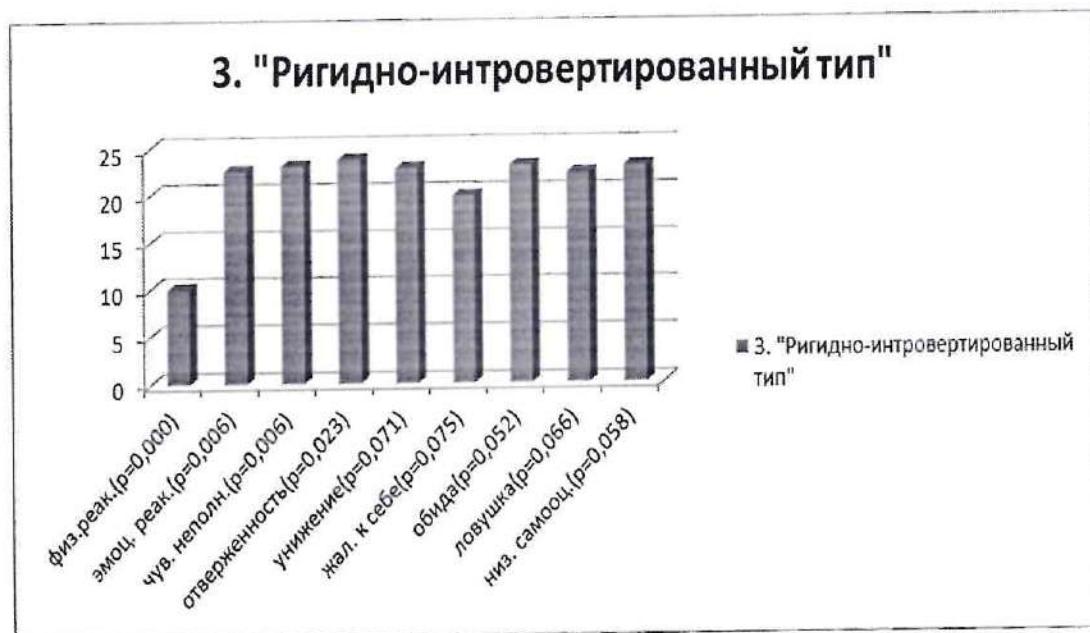


Участники третьей группы не проявили яких физиологических реакций (средний ранг – 10,00). Жар (средний ранг – 12), холод (средний ранг – 12,5), головокружение (средний ранг – 10,14), головная боль (средний ранг – 8,29), обморок (средний ранг – 9,21), прилив крови к голове (средний ранг – 12,64), сексуальное возбуждение (средний ранг – 12,07), физическая слабость (средний ранг – 9), потеря аппетита (средний ранг – 9,79), нервная дрожь (средний ранг – 10,86), тошнота (средний ранг – 13,21), дрожание рук (средний ранг – 12,21), сосание под ложечкой (средний ранг – 8,43), колики (средний ранг – 14,36), учащенное сердцебиение (средний ранг – 10), одышка (средний ранг – 13,43), кошмары (средний ранг – 10,43), бессонница (средний ранг – 7,93).

Высокие результаты были получены по шкалам эмоциональные реакции (средний ранг – 22,57), чувство неполноценности (средний ранг – 23,07), отверженность (средний ранг – 23,79), унижение (средний ранг – 22,79), жальство к себе (средний ранг – 19,86), обида (средний ранг - 23),

чувство, что попал в ловушку (средний ранг – 22,21) и низкая самооценка (средний ранг – 22,93). Такие эмоциональные реакции на ревность, как уверенность в своей правоте (средний ранг – 8,36), чувство собственника (средний ранг – 12,43) и упреки в адрес другого (средний ранг - 13,64) у студентов из третьей группы выражены не были. (см. Диаграмма 20)

Диаграмма 20



Таким образом, о первой группе можно сказать, что они несколько не продуманы в своих высказываниях и действиях. Такие люди способны быстро и легко найти новую стратегию решения проблем. Легко переключаются с одного дела на другое, понимают и принимают мнения других людей. Данный тип людей трудно впечатлить, они не склонны к рефлексии. Проявляют оптимистичные взгляды в оценке своих перспектив. Не восприимчивы к эмоциональным проявлениям окружающих людей и не эмоциональны сами. Также их можно охарактеризовать, как энергичных, общительных людей, которые легко самовыражаются, и нацелены на результат своей деятельности. Они склонны больше говорить, чем слушать, легко идут на контакт с различными людьми. Быстро адаптируются к разного рода ситуациям. О таких людях можно сказать, что они склонны к рискованным поступкам. На данный тип людей не всегда можно положиться.

Можно предположить, что участников данной группы характеризует эмоциональная устойчивость. Они организованы и целенаправленны, характеризуются зрелостью, хорошей адаптацией, склонны к лидерству. Чаще всего у таких людей отсутствует большая напряженность и чувство беспокойства. О первой группе также можно сказать, что они достаточно работоспособны, но при этом уделяют достаточное время отдыху, а в некоторых деятельностих и вовсе могут работать в пол силы. При этом они инициативны и упорны, но возможно и проявление слабости в решении некоторых вопросов. В целом такие люди характеризуются самообладанием и достаточно быстро переключаются с одной деятельности на другую.

У участников первой группы проявляются ярко выраженные физиологические реакции на ревность, такие как жар, холод, головокружение, головная боль, обморок, прилив крови к голове, сексуальное возбуждение, физическая слабость, потеря аппетита, нервная дрожь, тошнота, дрожание рук, сосание под ложечкой, колики, учащенное сердцебиение, одышка, кошмары и бессонница. Эмоциональные реакции на ревность не проявились.

Таким образом, у участников из первой группы «Стабильно - экстравертированные» яркие проявления реакций на ревность происходят физиологически.

Участники второй группы спонтанны, часто не продуманы в своих действиях, высказываниях и поступках. Они агрессивны и своевольны в отстаивании своих интересов, также часто проявляют упрямство. Данный тип людей достаточно критичен в отношении других мнений, проявляют свою принципиальность по любому вопросу. Такие студенты впечатлительны, склонны к рефлексии и несколько пессимистичны в оценке своих перспектив. Также их можно охарактеризовать как эмоциональных и восприимчивых людей. Часто чувствуют себя незащищенным. О данных людях можно сказать, что они сентиментальны и стремятся к постоянной эмоциональной вовлеченности. Участники второй группы относятся к

экстровертированному типу личности. На этом основании их можно охарактеризовать как эмоционально возбудимых, меркантильных и упрямых людей. Возможно, такие люди очень изменчивы в своих настроениях, взглядах и принципах. Чаще всего во всем стремятся к доминированию. Такие люди легко доверяют окружающим и склонны следовать устоям общества, ищут социального одобрения.

Также о данной группе, можно сказать, что они чрезвычайно нервозны, беспокойны и в некоторой степени рассеянны. Проявляют неустойчивость в стрессовых ситуациях, склонны к раздражительности. Они работоспособны и решительны, отличаются мужеством и смелостью. Легко переходят от старого дела к новому. При этом они достаточно не терпеливы, у этих людей наблюдается низкая способность к сосредоточиванию.

У представителей второй группы не выражены физиологические реакции на ревность. Эмоциональные реакции проявляются достаточно ярко, это может выражаться в чувстве неполноценности, уверенности в своей правоте, жалости к себе, чувстве собственничества и упреках в адрес другого.

Таким образом, о данной группе можно сказать, что они ярко реагируют на ревность эмоционально, но при этом реакции направлены в сторону самого партнера или других людей. В ревностные моменты они полностью уверены в своей правоте и проявляют сочувствие по отношению к самим себе.

Участники третьей группы можно охарактеризовать как робких, послушных, застенчивых и склонных к анализу своих действий и высказываний. У таких людей отмечается повышенное стремление к отстаиванию своих взглядов и принципов, критичность в отношении иных мнений. В своих высказываниях и мнениях весьма субъективны. Они впечатлительны и во многом выражают пессимистичные оценки. Также о них можно сказать как о тревожных, эмоциональных, сентиментальных людях, восприимчивых ко всему происходящему вокруг.

Участники данной группы относятся к интровертированному типу личности. Вся их деятельность обращена в мир субъективных представлений и переживаний, прослеживается тенденция к уходу в мир иллюзий, фантазий и субъективных идеальных ценностей. Они сдержаны и замкнуты. Чаще всего в общении предпочитают 1-2 собеседников, в большей степени находятся в очень узком кругу друзей.

Возможно, такие люди чрезвычайно нервозны и импульсивны, склонны к быстрой смене настроения, прослеживается тенденция к депрессивным реакциям. Не уверены в себе и своих силах, эмоционально не устойчивы.

Также о данной группе людей можно сказать, что они отличаются низкой работоспособностью и безынициативностью. Они не решительны и не способны быстро переключаться с одного дела на другое. Но при этом они очень терпеливы, усидчивы и проявляют высокую способность к концентрации на определенной деятельности.

Что касается реакций на ревность, то проявлений физиологических реакций выявлено не было. Участники этой группы проявили яркие эмоциональные реакции на данный феномен. У них это выражается в таких реакциях, как чувство неполноценности, отверженность, унижение, жалость к себе, обида, чувство, что попал в ловушку и низкая самооценка.

Таким образом, люди в третьей группе ярче реагируют на ревность эмоционально, и при этом склонны обвинять во всем самих себя с последующим понижением собственной самооценки.

Таким образом, проведенное исследование позволило нам сделать выводы:

Люди с высоким уровнем спонтанности и экстравертированности, но с низкими уровнями ригидности, сензитивности, тревожности, нейротизма будут проявлять физиологические реакции на ревность.

Люди, характеризующиеся высоким уровнем спонтанности, агрессивности, ригидности, сензитивности, тревожности, экстраверсии,

нейротизма, возбуждения и подвижности, но с низким торможением будут реагировать на ревность эмоционально, с негативным отношением в сторону других людей.

Люди интровертированного типа с высоким уровнем ригидности, сензитивности, тревожности и торможения, и с низким уровнем спонтанности, агрессивности, возбуждения, подвижности будут проявлять эмоциональные реакции на ревность со склонностью к обвинению самих себя.

### 2.3 Практическое приложение исследования

В настоящее время многие пары, сталкиваясь с проблемой ревности, не знают, как им поступать, и часто предпринимая неверные шаги, они становятся на путь разрушения своих отношений. Недопонимание, изменения, ссоры все это становится результатом чрезмерного и необоснованного чувства ревности. Ревность изводит не только партнера по отношениям, но и самого ревнивца. Они становятся нервными, замкнутыми и депрессивными людьми.

Интенсивность выраженности чувства ревности в главной степени определяют характеристики темперамента. От выраженности того или иного свойства темперамента и будет зависеть насколько сильно человек будет испытывать ревность.

Поэтому очень важно вовремя начать борьбу с таким чувством. Ведь даже самая маленькая и не значительная ревность может перерасти в нечто большее и разрушающее все хорошее, что было создано в паре.

В связи с актуальностью данной проблемы мы предлагаем просветительскую работу для работников КГБУ СО «КЦСОН Ленинский» по вопросам особенностей проявления ревности у лиц с различными характеристиками темперамента.

Цель: просвещение трудового коллектива на тему «Особенности проявления ревности у лиц с различными характеристиками темперамента»

Задачи:

1. Разработать буклетную информацию по данной проблеме.  
(Приложение 8)
2. Разработать анкету-отзыв, предназначенную для получения обратной связи (Приложение 9)

Содержание просветительской работы:

1. Демонстрация буклетной информации на тему: «Особенности проявления ревности у лиц с различными характеристиками темперамента».
2. Проведение анкетирования для получения обратной связи

Предположительный результат работы:

- просвещение и информированность работников по данной проблеме;

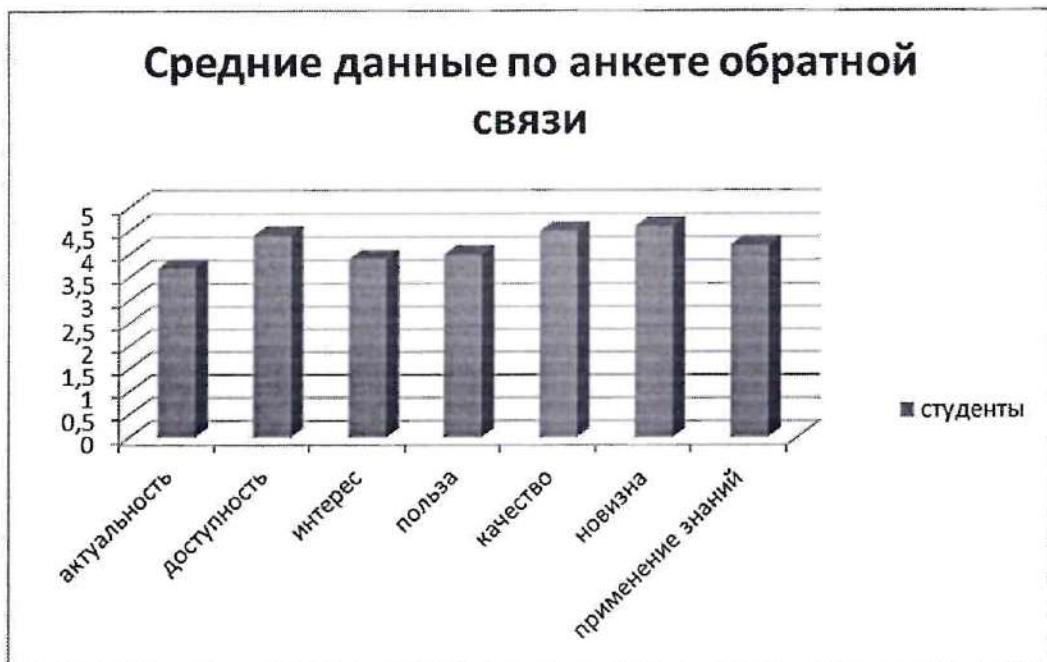
План просветительской работы:

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Примечание
1	Раздача буклетов на тему «Особенности проявления ревности у лиц с различными характеристиками темперамента»	10 мин	
1.1	Проведение анкетирования для получения обратной связи	10 мин	

Таблица 1. План просветительской работы по теме ««Особенности проявления ревности у лиц с различными характеристиками темперамента»»

Средние данные по анкете обратной связи (см. Диаграмма 10)

Диаграмма 10



Проведенная анкета обратной связи, показала, что буклетная информация вызвала интерес . Они узнали много нового и считают, что полученные знания по проблеме принесли им пользу, а также возможно их применение в отношениях с партнером.

В целом тема ревности является весьма актуальной в реальной жизни.

## Заключение

На протяжении всей жизни практически каждый человек является участником каких – либо близких отношений с людьми, которые он не хочет делить с кем – то еще. Именно в такие моменты он испытывает чувство ревности – чувство безраздельного обладания над другим человеком.

В связи с довольно высокой актуальностью проблемы, исследование было направлено на выявление особенностей проявления чувства ревности у лиц с различными характеристиками темперамента.

Данная работа раскрывает важность изучения проблемы: показывает, какие возможные эмоциональные или физиологические реакции на ревность будут преобладать у того или иного типа людей.

Так, люди склонные к спонтанности, открытые для общения, обладающие гибкостью ума, но при этом не слишком, проявляющие свои эмоции, будут физиологически реагировать на чувство ревности, это может быть одышка, бессонница, тошнота, потеря аппетита и другое.

Люди впечатлительные, тревожные, ригидные и склонные к агрессии будут проявлять эмоциональные реакции на ревность, с негативным отношением в сторону своего партнера или других людей. Это может проявляться в чувстве собственничества и упреках в адрес другого. Такие люди в моменты ревности уверены в собственной правоте и проявляют жалость к самим себе.

Лица, предпочитающие маленькие компании, любящие одиночество, усидчивые и впечатлительные будут проявлять также эмоциональные реакции на ревность, но со склонностью к обвинению самих себя. Они чувствуют неполноценность, унижение и обиду. В ревностных ситуациях происходит понижение самооценки.

Данные результаты эмпирического исследования позволяют считать, что, поставленные задачи решены, гипотезы подтверждены, цель исследования достигнута.

Проблема, связанная с изучением реакций на ревность представляет интерес для дальнейшего исследования и развития.

## Библиографический список

1. Абульханова – Славская, К.А., Проблемы психологии субъекта. / К. А. Абульханова – Славская, Брушлинский, А.В. - М.: Институт психологии РАН, 2004. – 109 с.
2. Айзенк, Г. Структура личности. / Г. Айзенк . - СПб: Ювента. М.: КСП+, 2009. – 125 с.
3. Андреева, Т. В. Психология современной семьи. / Т. В. Андреева. – СПб., 2005. – 278 с.
4. Аронсон, Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию, уч. / Э. Аронсон / изд. 7, - М., 2008, 517 с.
5. Баарииив, А. В. Базовые психологические свойства и профессиональное самоопределение личности./ А. В. Баарииив. – СПб., 2005. – 401 с.
6. Басс Д. Эволюция страсти: стратегии спаривания у людей. / Д. Басс. - М.: Наука, 2010. – 260 с.
7. Бернс, Р. Развитие Я – концепции и воспитание. / Р. Бернс. - М.: Прогресс, 2006. – 365 с.
8. Бодалев, А.А. Психология о личности. / А.А. Бодалев - М.: Издательство МГУ,2009. – 207 с.
9. Божович, Л.М. Проблемы формирования личности / Л.М. Божович. – М.: Инфра-М, 2009.- 190 с.
10. Борисова, Л.Г. Психология личности. / Л. Г. Борисова, Г. С. Солодова - М.: Знание, 2009. – 156 с.
11. Бреслав, Г. Психология эмоций. / Г. Бреслав. – М., 2007.- 467 с.
12. Валлон, А. Психическое развитие ребенка / А. Валлон. - М.: Академия, 2009. – 155 с.
13. Вацлавик, П. Как стать несчастным без посторонней помощи / П. Вацлавик. - М.: 2008. – 472с.
14. Вейнингер, О. Пол и характер / О. Вейнингер. М.: 2008. – 151 с.

15. Волкова, А. Н. Опыт исследования супружеской неверности / А.Н. Волкова // Вопросы психологии. -2009. - № 2. - С. 98-102
16. Вулфолк, Д. Медовый месяц длиною в жизнь / Д. Вулфолк.- М.: Инфра – М, 2010.- 76 с.
17. Галаганова, Н.П. Убийство из ревности: уголовно-правовые и криминологические вопросы / Н.П. Галаганова / Автореф. дисс. канд. юр. наук. Томск: 2008. - 5 с.
18. Галкина, Т.В., Ольшанский, Д.В. Адаптационная модель мотивации выбора партнера по диаде в отношениях любви и дружбы // Личность в системе общественных отношений. - Москва, 2009. – 8 с.
19. Ганс, А. Как измерить личность / А. Ганс. – Спб, 2004. – 100 с.
20. Гальперин, П.Я. Введение в психологию. / П.Я. Гальперин. - М. 2009. – 185 с.
21. под ред. Гиппенрейтер, Ю.Б Психология индивидуальных различий. / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В.Ю. Романова. – М., 2007. – 195 с.
22. Голубева, Э.А. Некоторые направления и перспективы исследования прикладных основ индивидуальных различий // Вопросы психологии. - М., 2008. - № 3. С. 78 – 85.
23. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. - 2-е изд.— Л.: Издательство Ленинградского университета, 2008. — 560 с.
24. Гребенников, И.В. Основы семейной жизни / И.В. Гребенников. – М.: Просвещение, 2010. – 385 с.
25. Гречко, А. В. Что такое ревность?/ А. В. Гречко // Вопросы психологии- 2007.-№ 5.- С. 33- 41.
26. Даллос, Д., Ревность / Д. Даллос, В. Роллан / Пер. с фран. О. Басанцевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 144 с.
27. Дарвин, Ч. О выражении эмоций у человека и животных./ Ч. Дарвин. – СПб., 2008.- 245 с.
28. Декарт, Р. Сочинения в двух томах / Р. Декарт : Пер. с франц.- М.: 2003. Т.1. С. 554.

29. Джемс, У. Психология / У. Джемс. - М.: Педагогика, 2004. – 576 с.
30. Дон, К. Смертельные эмоции / К. Дон.- Спб, 2006.- 215 с.
31. Дружинин, Н. Е. Психология для гуманитарных ВУЗов./ Н.Е. Дружинин. - СПб.: Питер, 2008. – 351 с.
32. Журавлева, С.В. Мораль, традиции и нравы в формировании чувства ревности // Регионология. Научно-публицистический журнал. - Саранск. - № 1 (58). - 2007. - С. 247-256.
33. Журавлева, С.В. Проблемы детской ревности в этико-психологическом знании / С.В. Журавлева // Новые подходы в гуманитарных исследованиях: право, философия, история, лингвистика (Межвузовский сборник научных трудов).- Вып.5.- Саранск: Ковылк.тип.- 2005. - С. 70-73.
34. Заславская, Т. М., Ревность и измена как феномены супружеской жизни. Как их избежать? / Т.М. Заславская, А. Г. Гришин. - М., 1992. – 98 с.
35. Иванов - Смоленский, А. Г. Об изучении типов высшей нервной деятельности животных и человека // Журнал высшей нервной деятельности, т. 3, вып. 1, 2009. С. 80 – 89.
36. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства./ Е.П. Ильин. – СПб., 2006. – 585 с.
37. Кант, И. О темпераменте / И. Кант / Психология индивидуальных различий. Тексты. - М., 2007. – 250 с.
38. Кон, И.С. Социология личности. / И. С. Кон. - М., 2008. – 235 с.
39. Красногорский, Н. И. Высшая нервная деятельность ребенка. / Н. И. Красногорский. - Л., Медгиз, 2008. – 175 с.
40. Кречмер, Э. Строение тела и характер. / Э. Кречмер. - М.; Л., 2008. – 195 с.
41. Кречмер, Э. Медицинская психология. / Э. Кречмер. - М., 2006. – 200 с.
42. Кречмер, Э. Конституциональные типы. / Э. Кречмер. - М, 2005. – 105 с.
43. Крукс, Р., Баур К. Сексуальность. / Р. Крукс, К. Баур / СПб.: Изд-во «Речь», 2008. – 334 с.
44. Крутецкий, В. А. Психология. / В. А. Крутецкий. - Москва ,Просвещение, 2008. – 145 с.

45. Курковская, С.Н. Педагогика семьи : учеб. - метод. пособие /С.Н. Курковская. – Гродно : ГрГУ, 2006. – 164 с.
46. Куттер, П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей./ П. Куттер. – Москва, Ваклер, 2010.
47. Кушнир, Н.Я. Типы темперамента.//Вопросы психологии , № 3, 2009. С. 12 – 17.
48. Кэлвин, С. Теории личности. / С. Кэлвин. – М., 2007.- 203 с.
49. Кэрролл, Э. Психология эмоций / Э. Кэрролл.– СПб.: Питер, 2006. – 233 с.
50. Лабрюйер, Ж. Характеры, или нравы нынешнего века. / Ж. Лабрюйер. – М., 2004. – 97 с.
51. Лазарева, С.В. Ревность - как социальный феномен / С.В. Лазарева // Гуманитарные науки: в поиске нового (Материалы научной конференции «XXX Огаревские чтения» 3-7 декабря 2007 г., Саранск). - Саранск: НИИ регионалогии. - 2007. - С. 92-95.
52. Лайне, А. Ненависть во взаимоотношениях между женщиной и мужчиной./ А. Лайне // Журнал практической психологии и психоанализа – 2005. -№1. – с. 33-40
53. Ларошфуко, Ф. Размышления на разные темы. / Ф. Ларошфуко. - Сова, 2010. – 158 с.
54. Лебон, Г. Психология народов и масс. / Г. Лебон. - СПб., Питер. 2005. – 545 с.
55. Либин, А. Дифференциальная психология. / А. Либин. – М., 2006.- 555 с.
56. Либих, С.С. Социально-психологические проблемы семьи: Учебн. пособие. / С. С. Либих, Петров В.П..- Л.: 2007. – 506 с.
57. Линчевский, Э. Э. Как быть с ревностью?/ Э.Э. Линчевский. - Знание, 2006. – 36 с.
58. Лисовский, В.Т. Молодёжь, любовь, брак, семья. (социологическое исследование) / В.Т. Лисовский - СПб.: Наука, 2003. - 368 с.

59. Люшер, М. Сигналы личности: ролевые игры и их мотивы. / М. Люшер.- Воронеж: НПО МОДЭК ,2005. — 176 с.
60. Макдугалл, В.У. Различие эмоций и чувств. Психология эмоций / под редакцией В.К Вилюнас., Ю.Б. Гиппенрейтер.- М.: Инфра – М, 2008.- 94 с
61. Маклаков, А. Г. Общая психология. / А.Г. Маклаков.- СПб., 2002. – 630 с.
62. Максименко, С. Д. Общая психология. / С.Д. Максименко.- М.: Ваклер, 2009. – 467 с.
63. под ред. Масюренко, Е.С. Психология личности в трудах отечественных психологов. / под ред. Е.С. Масюренко. – СПб., 2009. – 254 с.
64. Мелконян, Х.Г. Проблема криминологического исследования мотивов и целей преступного поведения // Личность преступника и уголовная ответственность: Межвуз. науч, сб. Саратов: 2001. - С.55.
65. Мерлин, В. С. Очерки интегрального исследования индивидуальности./ В. С. Мерлин. - М.: Просвещение, 2004. – 123 с.
66. Мерлин, В.С. Очерк теории темперамента. / В.С. Мерлин. - 2-изд. Пермь, 2006. – 185 с.
67. Мещеряков, Б. Л. , Большой психологический словарь./ Б. Л. Мещеряков, В. К. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 706 с.
68. Москаленко, В.Д. Когда любви слишком много / В.Д. Москаленко.- М.: Инфра-М, 2011.- 330 с.
69. Мясищев, В.Н. Психология отношений./ В.Н. Мясищев. – Воронеж: МОДЭК, 2003. – 400 с.
- 70.Нарицын Н. Н. Азбука психологической безопасности: Ревность // Русский журнал, 2000. С. 224 – 235.
71. Небылицин, В. Д. Основные свойства нервной системы человека. / В. Д. Небылицин. - М., 2007. – 165 с.
72. Осипова, А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие / А.А. Осипова.- М.: Сфера, 2004 - 510 с.
73. Павлов, И. П. Двадцатилетний опыт. / И. П. Павлов. - М., 2004. – 320 с.

74. Павлов, И.П. Полное собрание сочинений, том III, Общие типы высшей нервной деятельности животных и человека. / И. П. Павлов. - М.: Л.: Издательство Академии Наук, 2009. – 455 с.
75. Перлз, Ф. Опыты психологии самосознания / Ф. Перлз.- М.: 2007. – 677 с.
76. Петровский, А.В. Личность, деятельность, коллектив. / А. В. Петровский. - М. 2007. – 205 с.
77. Полеев, А. М. Ревность глазами психотерапевта. / А. М. Полеев. - М.: Владос, 2008. – 302 с.
78. Радугин, А. А. Психология. / А.А. Радугин. – М., 2009. – 239 с.
79. Разин, В.М. Любовь и сексуальность в культуре, семье и взглядах на половое воспитание / В.М. Разин. – М.: Просвещение, 2006. – 193 с.
80. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. – Самара: издательский дом «Бахрах-М», 2006. – 672 с.
81. Рогов, Е. И. Эмоции и воля. / Е.И. Рогов. – М., 2009.- 534 с.
82. Рубинштейн, С. Л. Психология личности. / С. Л. Рубинштейн / Тексты. - М., 2004. – 219 с.
83. Рубинштейн, С. Л . Человек и мир. — В кн.: Проблемы общей психологии. / С.Л. Рубинштейн. - М., 2007.- 330 с.
84. Русалов, В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. / В. М. Русалов. - М.: Наука, 2009. – 210 с.
85. Русалов, В.М. О взаимоотношении свойств темперамента и эффективности индивидуальной и совместной деятельности // Психологический журнал. - М. - 1984. - Т. 3. - № 6. С. 65 – 71.
86. Собчик, Л. Н. Диагностика психологической совместимости. Еще раз про любовь (психолог о любви, о семье, о детях)./ Л.Н. Собчик - СПб.: «Речь», 2008. - 80 с.
87. Свияш, А.Г. Карма. Жизнь без конфликтов. / А. Г. Свияш. – Питер, 2001. - 224 с.

88. Собчик, Л.Н. Теория ведущих тенденций как основа методологии психодиагностического исследования. // Московский психологический журнал, 2006, - №3. – С. 82 – 90.
89. Собчик, Л.Н. Введение в психологию индивидуальности. Теория и практика психодиагностического исследования. / Л.Н. Собчик. - М.: ИПП.2009, -512 с.
90. Степанов, И.Б. Мотив ревности: проблема неосознанного // Правоведение. – 2006. -№2.- с. 95-102.
91. Стратановский, Г.А. Феофраст и его «Характеры». / Г. А. Стратановский. - В кн. Феофраст. Характеры. – М., 2009. – 450 с.
92. Сэловей, П. Некоторые предпосылки и последствия ревности // Журнал «Социальная психология». - 1984. - № 47. – С. 780-792
93. Стреляю Я. Роль темперамента в психическом развитии. / Я. Стреляю. - М., 2007. – 310 с.
94. Теплов, Б. М. Избранные труды. / Б. М. Теплов / В 2-х т. Т. 1. — М.: Педагогика, 2005. – 230 с.
95. Тигушев, Р. Х. Общая психология./ Р.Х. Тигушев, Е. И. Гарбер. – М., 2003. – 480 с.
96. Токарский, А.А. О темпераменте./ А. А. Токарский. – М., 2006. – 512 с.
97. Узнадзе, Д. Н. Психологические исследования. / Д. Н. Узнадзе. - М., 2008. – 300 с.
98. Уолстер, Э. Новый взгляд на любовь // Журнал «Социальная психология» . – 2007. - № 65. – С. 395-402 .
99. Уолстер, Э. Теории ожидания и справедливости / Э. Уолстер, У. Уолстер, Э. Бершайд. - Питер, 2008. - 230 с.  
.- 2005. - № 2. – С. 325 – 342.
100. Форель, А. Половой вопрос. / А. Форель. - М.: Знание, 2003. –435с.
101. Хъел, Л. Теории личности. / Л. Хъел, Зиглер Д.– СПб., 2001.- 236 с.
102. Шелдон , У. Анализ конституциональных различий по биографическим данным / У. Шелдон. СПб.: Питер 2007. – 312 с.

103. Щербатых, Ю.В. Психология любви и секса / Ю.В. Щербатых. М.:ЭКСМО, 2007.- 91 с.
104. Юнг, К.Г. Психологические типы. / К. Г. Юнг. - СПб.: Питер, 2005. – 565 с.
105. Юнг, К. Г. Психология индивидуальных различий. / К. Г. Юнг. - М., 2009. – 380 с.

## Приложение 1

Опросник на ревность (Э. Хатфилд, У. Уолстер)

**Инструкция:** Постарайтесь вспомнить ситуацию, в которой вы испытывали самую сильную ревность. Насколько сильно у вас были выражены следующие физиологические и эмоциональные реакции?

Шкала для оценки всех реакций: 1 2 3 4 5 6 7

1-полное отсутствие

4-умеренная степень

7-высокая интенсивность

Физиологические реакции	Оценка реакции
Жар	
Холод	
Головокружение	
Головная боль	
Обморок или потеря сознания	
Прилив крови к голове	
Нервный срыв	
Возбуждение и прилив энергии	
Сексуальное возбуждение	
Физическая слабость	
Потеря аппетита	
Нервная дрожь	
Тошнота	
Дрожь в руках или потные ладони	
Сосание под ложечкой	
Желудочные колики	
Учащение сердцебиения	

Одышка	
Кошмарные сны	
Бессонница	
<b>Эмоциональные реакции</b>	<b>Оценка реакции</b>
Ярость	
Чувство своей неполноценности	
Тревога	
Унижение	
Фruстрация	
Депрессия	
Жалость к себе	
Боязнь потери	
Чувство вины	
Смущение	
Зависть	
Горе	
Боль	
Гнев	
Беспомощность	
Чувство собственника	
Чувство незащищенности	
Упреки в адрес другого человека	
Возбуждение	
Обида	
Чувство безнадежности	
Ощущение, что попал в ловушку	
Уверенность в своей правоте	
Раздражение и досада	
Снижение самооценки	

**Обработка результатов опросника:** по всем физиологическим и эмоциональным шкалам подсчитывается общий балл (по каждой из двух шкал отдельно). Сумма шкал и есть результат. Выраженность реакций на ревность определяется по среднему в выборке.

Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик

**Инструкция.** Прочитав каждое утверждение, реши, верно ли оно по отношению к тебе, согласен ли ты с ним. Если верно, то напротив утверждения ставь «+», если оно неверно, то поставь «-».

1. Я постараюсь отнестись к исследованию ответственно и быть максимально искренним (искренней).
2. У меня очень сложный и трудный для окружающих характер.
3. Я лучшеправляюсь с работой в тиши и одиночестве, чем в присутствии многих людей или в шумном месте.
4. Решая серьезные проблемы, я, как правило, обхожусь без посторонней помощи.
5. Я очень редко заговариваю первым (первой) с незнакомыми людьми.+
6. Для меня важно, что подумают другие о моих высказываниях и поступках.
7. Если будет нужно, я разрушу все препятствия на пути к достижению цели.
8. Я часто тревожусь по пустякам.
9. В моих неудачах виноваты определенные люди.
10. Для меня важно иметь общее мнение с теми людьми, с которыми я обычно общаюсь.
11. Меня мало касается все, что случается с другими.
12. Мне интересны яркие, артистичные личности.
13. Мне нет дела до чужих страданий: хватает своих.
14. В шумной компании я чаще всего в роли только наблюдателя.
15. Для меня невыносимо наблюдать страдания других людей.

16. Я - человек абсолютно правдивый и искренний.
17. Все мои беды связаны с собственным неумением ладить с людьми.
18. Меня часто тянет к шумным компаниям.
19. Принимая важное решение, я всегда действую самостоятельно.
20. Мне всегда приятно заводить новых знакомых.
21. Берясь за какое-либо дело, я не стану долго раздумывать, прежде чем начать действовать.
22. Меня раздражают люди, пытающиеся изменить мое мнение, когда я уверен(а) в своей правоте.
23. Я часто волнуюсь за близких мне людей даже без серьезного повода.
24. Я не могу терпеть, когда кто-нибудь меняет заведенный мной порядок.
25. Я умею привлекать к себе внимание окружающих меня людей.
26. В жизни я твердо придерживаюсь определенных принципов.
27. Люблю посещать компании, где можно танцевать или петь.
28. Я чрезвычайно чувствителен (чувствительна) к изменениям в настроении окружающих меня людей.
29. Я могу, не смущаясь, дурачиться в веселой компании.
30. Я спокойно отношусь к тому, что кто-то рядом переживает по поводу своих неприятностей.
31. Я никогда не поступаю как эгоист (эгоистка).
32. Часто бывает так, что из-за меня у окружающих портится настроение.-
33. Интересные идеи приходят мне в голову чаще, когда я один (одна), не в присутствии многих людей.

34. Я могу взять на себя ответственность за целую группу людей для пользы дела.

35. Мне трудно преодолеть застенчивость, когда нужно говорить перед группой людей.

36. Мнение старших по возрасту или положению большого значения для меня не имеет.

37. Мне не трудно заставить других людей действовать так, как я считаю нужным.

38. Я так сильно переживаю неудачи, что у меня ухудшается самочувствие.

39. Я всегда бываю упрям(а) в тех случаях, когда уверен(а) в своей правоте.

40. Если в компании я не нахожусь в центре внимания, мне становится скучно и неинтересно.

41. Никто не может навязать мне свое мнение.

42. Мне нравится путешествовать с разными, каждый раз новыми попутчиками.

43. Я могу изменить свое мнение под давлением окружающих.

44. В поезде я с удовольствием провожу время в беседе с соседями по купе.

45. Я никогда не вру.

46. Я никогда не отклады whole на завтра то, что следует сделать сегодня.

47. Я вечно ничем недоволен (недовольна).

48. Я люблю одиночество, позволяющее мне сосредоточиться на своих мыслях.

49. Я умею заинтересовать людей и повести их за собой.

50. Мне нравится командовать другими.

51. Я умею дать отпор тем, кто вмешивается в мои дела.

52. Мне бывает неловко за высказывания и поступки моих близких.

53. Мне нередко приходилось в драке защищать свои права.

54. Я испытываю чувство вины (или даже стыда), если меня преследуют неудачи.

55. Мое настроение находится в сильной зависимости от настроя тех, кто меня окружает.

56. Я добиваюсь своего упорством и настойчивостью.

57. Мне часто бывает скучно, когда вокруг все веселятся.

58. Мое грустное настроение легко исправляется, если я смотрю в кино или по телевизору комедийное представление.

59. Ради сохранения добрых отношений я могу отказаться от своих намерений.

60. Я всегда придерживаюсь общепринятых правил поведения.+

61. Меня любят все мои друзья.

62. У меня трагичная судьба.

63. У меня много близких друзей.

64. Я - самый несчастный человек на свете.

65. Мне проще надеяться на других, чем брать на себя ответственность, даже если речь идет о моих проблемах.

66. Я стараюсь быть таким (такой) «как все», не выделяться среди других.

67. Я - человек спокойный, уравновешенный.

68. Я могу долго не реагировать на чьи-то шутки, но потом «взорваться» гневной реакцией.

69. Я очень чувствителен (чувствительна) к изменениям погоды.

70. Я не люблю присутствовать на шумных застольях.

71. Я могу проявить безалаберность в делах, а потом понемногу приводить их в порядок.
72. Я люблю ходить в гости.
73. Мне все равно, что обо мне думают окружающие.
74. Я волнуюсь только по поводу очень больших неприятностей.
75. Я никогда не испытываю желания выругаться.
76. Я никого никогда не обманывал(а).
77. Мне никто не нужен, и я не нужен (не нужна) никому.
78. Я - человек застенчивый.
79. Мне ужасно не везет в жизни.
80. Я часто стараюсь следовать советам более авторитетной личности.
81. Я бы очень переживал(а), если бы кого-то задел(а) или обидел(а).
82. Меня ничем не испугать.
83. Я часто пользуюсь чужими советами при решении своих проблем.
84. В своих неудачах я в первую очередь виню самого (саму) себя.
85. Я совершенно не обращаю внимания на свой стиль одежды.
86. Я не стараюсь планировать свое ближайшее будущее и работу.
87. Когда меня зовут в гости, я чаще всего думаю: «Лучше бы мне остаться дома».
88. Я ничего не знаю о личных проблемах окружающих меня людей.
89. Малейшая неудача резко снижает мое настроение.
90. Я никогда не сержусь.
91. Я отвечал(а) на все вопросы очень правдиво.

## Обработка результатов:

### Ключ к ИТО

L. Ложь (неискренность, тенденция показать себя в лучшем свете)	верно: 16,31,45,46,60,61,75,76,90
F. Аггравация (стремление подчеркнуть имеющиеся проблемы и сложность собственного характера)	верно: 2,17,32,47,62,77,64,79
	неверно: 91
I. Экстраверсия (обращенность в мир реально существующих объектов и ценностей, открытость, стремление к расширению круга контактов, общительность)	верно: 12,27,29,42,44,72
	неверно: 14,57,87
II. Спонтанность (непродуманность в высказываниях и поступках)	верно: 4,19,21,34,49,50
	неверно: 6,65,80
III. Агрессивность (активная самореализация, упрямство и своеволие в отстаивании своих интересов)	верно: 7,22,36,37,51,53,68
	неверно: 66,81
IV. Ригидность (инертность, тугоподвижность) установок, субъективизм, повышенное стремление к отстаиванию своих взглядов и принципов, критичность в отношении иных мнений)	верно: 9,24,26,39,41,56
	неверно: 71,83,86
V. Интроверсия (обращенность в мир субъективных представлений и переживаний, тенденция к уходу в мир иллюзий, фантазий и субъективных идеальных ценностей, сдержанность, замкнутость)	верно: 3,5,33,35,48,78
	неверно: 18,20,63

VI. Сензитивность (впечатлительность, склонность к рефлексии, пессимистичность в оценке перспектив)	верно: 15,28,43,59,89
	неверно: 11,13,30,74
VII. Тревожность (эмоциональность, восприимчивость, незащищённость)	верно: 8,23,38,52,54,69,84
	неверно: 67,82
VIII. Лабильность (эмотивность, выраженная изменчивость настроения, мотивационная неустойчивость, сентиментальность, стремление к эмоциональной вовлеченности)	верно: 10,25,40,55,58
	неверно: 70,73,85,88

Суммируются значимые ответы, приведенные в ключе. За каждый ответ, совпадающий со значимым, начисляется один балл. После завершения процедуры обработки результатов опросника получаются стандартные баллы по каждой шкале, отражающие уровень выраженности той или иной тенденции:

- 0–1 балл – гипоэмотивность, плохое самопонимание или не откровенность при обследовании;
- 3–4 балла (норма) – гармоничная личность;
- 5–7 баллов (умеренная выраженность) – акцентуированные черты;
- 8–9 баллов (избыточная выраженность) – состояние эмоциональной напряженности, затрудненная адаптация.

Личностный опросник Г. Айзенка

**Инструкция:** Вам предлагается ответить на вопросы, касающиеся особенностей вашего поведения. Если вы согласны с утверждением, то ставьте рядом с ним «+», если нет, то «-»

Текст опросника

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, поискам приключений, смене обстановки?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые могут вас ободрить или утешить?
3. Вы считаете себя человеком беспечным, беззаботным?
4. Очень ли вам трудно сказать кому-то «нет»?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша, предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не задумываясь?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастливы, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Упорно ли вы спорите, до конца отстаивая свою точку зрения?
11. Появляется ли у вас чувство робости или смущения, когда хотите познакомиться с симпатичным представителем противоположного пола?
12. Выходите ли вы иногда из себя, сердясь не на шутку?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?

14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас иногда мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что вы иногда полны энергии, так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь поменьше друзей, но зато близких вам?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?
26. Можете ли вы сказать, что у вас часто нервы бывают натянуты до предела?
27. Считают ли вас человеком живым и веселым?
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то предпочитаете прочесть об этом в книге, нежели спросить у людей?

33. Бываете ли вы иногда так возбуждены, что не можете усидеть на месте?
34. Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас слабость и головокружения?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают, насмехаются друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Верно ли, что нередко вам не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Вы ходите медленно, не спеша?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или в школу (на работу)?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Вы бы чувствовали себя несчастным, если бы длительное время были лишены общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?

51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы шутить?
57. Страдаете ли вы от длительной бессонницы?

Бланк ответов

Н омер	Отв еты		Н омер	Отв еты		Н омер	Отв еты	
	№ п/п	а ет		№ п/п	а ет		№ п/п	а ет
1			20			39		
2			21			40		
3			22			41		
4			23			42		
5			24			43		

6			25			44	
7			26			45	
8			27			46	
9			28			47	
10			29			48	
11			30			49	
12			31			50	
13			32			51	
14			33			52	
15			34			53	
16			35			54	
17			36			55	
18			37			56	
19			38			57	

$\Sigma:$	$=$		$=$		$=$		$=$
-----------	-----	--	-----	--	-----	--	-----

### Обработка результатов

Экстраверсия - интроверсия:

«да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53,  
56;

«нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм (эмоциональная стабильность -  
эмоциональная нестабильность):

«да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33,  
35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

«Шкала лжи»:

«да» (+): 6, 24, 36;

«нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл.

Описание шкал:

Ложь – неискренность ответов.

Экстраверсия – интроверсия.

Типичный экстраверт – общительный, имеющий широкий круг знакомств. Нуждается в постоянном общении, действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт — это спокойный, застенчивый человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным

побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

Амбиверт - личность, имеющая средние показатели по шкале интроверсии — экстраверсии.

Нейротизм – эмоциональная устойчивость или неустойчивость.

Эмоциональная устойчивость — черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, легкой адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности.

Эмоциональная неустойчивость выражается в чрезвычайной нервности, трудной адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувство виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях, эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности.

Если по шкале ложь получено более 4 баллов - результаты считаются недостоверными, так как ответы были неискренни. Для определения типа темперамента нужно найти точку в пространстве по двум координатам: экстраверсия - интроверсия по горизонтальной оси, нейротизм - по вертикальной оси.

#### Интерпретация результатов

Флегматик - сумма по показателю Б - от 0 до 12 и по показателю В - от 0 до 12

Меланхолик - сумма по показателю Б - от 0 до 12 и по показателю В - от 12 до 24

Сангвиник - сумма по показателю Б - от 12 до 24 и по показателю В - от 0 до

12

Холерик - сумма по показателю Б - от 12 до 24 и по показателю В - от 12 до

24

### Сангвиник

Повышенная активность, возбудимость. Живо и с большим энтузиазмом откликается на всё, привлекшее его внимание. Живая мимика и выразительные движения. По его лицу легко угадать, каково его настроение, каково его отношение к предмету или человеку. Быстро сосредоточивает внимание, при выполнении какого-либо дела работает быстро, может долго работать, не утомляясь, энергично принимается за новое дело. Быстрота ума, находчивость. Чувства, настроения, интересы и стремления очень изменчивы. Он легко сходится с новыми людьми. Легко привыкает к новым требованиям и обстановке. Азартен, склонен к риску. Может быть лидером и вести за собой, умеет увлекать других своими идеями. Не всегда чувствителен к переживаниям и проблемам окружающих, хорошо справляется лишь с той работой, которая для него интересна и важна. Не всегда ответственно выполняет то, что ему не очень нужно или неинтересно.

### Холерик

Бывает несдержан, нетерпелив, вспыльчив, но так же легко отходит и забывает об обидах. Устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, высокая ответственность, переживает за результаты и последствия своих действий, не любит расстраивать окружающих. Общителен, открыт, умеет сопереживать, сочувствовать, энергичный, работоспособный, быстро переключается с одного дела на другое, но не всегда внимателен и организован. Тревожен, беспокоен, не всегда чётко определяет приоритеты.

### Флегматик

Мало эмоционален. Трудно рассмешить, разгневать или опечатать. Когда все смеются по какому-либо поводу, остаётся невозмутимым. При больших неприятностях остаётся спокойным. Мимика и движения не выразительны.

Энергичен, отличается терпеливостью, выдержанкой, самообладанием.

Медленный темп движений и речи, ненаходчив. Медленно сосредоточивает внимание. С трудом переключает внимание, приспосабливается к новой обстановке и перестраивает навыки и привычки. С трудом сходится с новыми людьми и откликается на внешние впечатления.

#### Меланхолик

Повышенная чувствительность, незначительный повод может вызвать слёзы на глазах. Чрезмерно обидчив, раним, мнителен. Мимика и движения не выразительны. Голос тихий. Плачет и смеётся тихо. Пониженная активность. Нерешителен, не уверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет опускать руки, неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Легко отвлекаемое и неустойчивое внимание. Медленный психический темп. Обиды носит в себе, фиксируется на ошибках и неудачах.

## ПАВЛОВСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТАЛЬНЫЙ ОПРОСНИК (PTS)

### Инструкция к тесту:

Этот опросник содержит утверждения, касающиеся разных свойств нервной системы. Здесь нет правильных или неправильных ответов, потому что у каждого свойства есть свои достоинства.

На каждое утверждение можно дать один из четырех ответов.

- 1 – Решительно не согласен
- 2 – Скорее не согласен
- 3 – Скорее согласен
- 4 – Полностью согласен

### Текст опросника

1. Если меня кто-нибудь обижает, я стараюсь ответить тем же.
2. Я отказываюсь от задуманного, если внезапно выясняется, что это сопряжено с опасностью .
3. Я быстро настраиваюсь на неожиданный визит.
4. Если по ходу реализации плана возникают опасности, для меня это вполне достаточная причина, чтобы от него отказаться.
5. Мне трудно отказаться от чего-то, что доставляет мне удовольствие, даже если окружающие меня об этом просят.
6. Внезапная угроза не лишает меня мужества.
7. Я с трудом привыкаю к новой среде.
8. Я не люблю работать под громкую музыку.
9. Даже в незнакомом месте я быстро начинаю себя чувствовать, как дома.
10. Должно пройти много времени, прежде чем я привыкну к новым знакомым.
11. При чтении я избегаю шума.
12. Я легко привыкаю к новому месту.
13. Я охотно работаю, когда вокруг большое движение.
14. Я легко перехожу от одной работы к другой.

15. Я охотно принимаю вызов, таящийся в рискованном начинании.
16. Я могу выполнять поочередно, один за другим, совершенно разные виды работы.
17. Иногда мне трудно оторваться от разговора, хотя – в принципе – я собирался заняться чем-то совершенно другим.
18. Я опасаюсь сколько-нибудь значительного риска.
19. Я в состоянии попеременно выполнять совершенно разные действия.
20. Я неохотно включаюсь в рискованные игры.
21. Быстрый переход от одного действия к другому не представляет для меня трудности.
22. Если возникает необходимость заняться делом, то я легко отрываюсь от разговора.
23. Мне нелегкодается смена настроений.
24. Когда у меня плохое настроение, то даже, то, чему я обычно радуюсь, не в состоянии его рассеять.
25. Даже перед лицом опасности я сохраняю спокойствие.
26. Я делаю перерыв раньше, чем планировал, потому что слишком поглощен мыслями о том, что собираюсь делать во время перерыва.
27. Шум во время работы выводит меня из себя.
28. Я сохраняю спокойствие в автомашине, даже если возникает опасность.
29. Я отношусь к той породе людей, которые без труда меняют свое настроение.
30. Иной раз я лишь с трудом сдерживаюсь, дожидаясь своей очереди выступить.
31. Для перехода от печали к радости мне необходимо много времени.
32. Я бы замучился, если бы мне пришлось одновременно разговаривать по двум телефонам.
33. Когда вокруг меня все время что-то происходит, моя производительность снижается.
34. Мне нравятся ситуации, в которых я могу одновременно заниматься

разными вещами.

35. Моя производительность падает, если вокруг много отвлекающих меня от работы факторов.

36. Я с трудом даю своему собеседнику кончить фразу.

37. Если я считаю это необходимым, то легко сдерживаю желание сразу же высказать свое мнение.

38. На заданный мне вопрос я, как правило, отвечаю мгновенно, хотя иной раз разумнее было бы подождать.

39. Я быстро справляюсь с изменениями хода моей работы.

40. Мне все равно, что кому-то мешает мое хобби (увлечение)

41. Я не в состоянии работать, если вокруг меня все время что-то происходит.

42. Я с легкостью приспосабливаюсь к внезапным изменениям моих планов работы (распорядок дня).

43. Меня выводит из себя то, что встреча с моим начальником откладывается.

44. Я быстро привыкаю к новому месту

45. Я не устаю даже от длительной и тяжелой работы.

46. Когда это требуется, я без труда сдерживаюсь, прежде чем поделиться с другими переданной мне по секрету информацией.

47. Меня не изматывает даже очень напряженная работа.

48. На работе окружающие по одному моему виду, как правило, угадывают, радуюсь ли я, нервничаю или в плохом настроении.

49. Я быстро устаю, когда приходится работать дольше обычного.

50. Я люблю разговаривать одновременно с несколькими людьми.

51. Чувство раздражения не мешает мне реализовать мои планы.

52. Даже читая газету, я не теряю нить разговора.

53. Когда так и хочется сказать что-то злое, я все же могу сдержаться.

54. Даже когда я стараюсь это скрыть, по мне сразу видно, что я разочарован.

55. Мое лицо – «открытая книга», которую каждый может читать.
56. Меня настолько выводят из себя неприятные известия, что я уже не способен сосредоточиться на своих делах.
57. Объясняя что-то, я легко раздражаюсь.
58. Когда следует, я без труда могу сдержаться от проявления своих чувств.
59. Неожиданные перемены в моем распорядке дня выводят меня из себя.
60. Когда я поручаю кому-то работу, то с трудом ожидаюсь момента ее завершения.
61. Волнующие переживания мешают мне осуществить мои намерения.
62. Когда я нервничаю, это сразу видно.
63. Когда представляется возможность бросить взгляд на чужие вещи или записи, я с трудом сдерживаю любопытство.

#### Ключ к тесту

Ответы на эти вопросы следует инвертировать ( $1 = 4; 2 = 3; 3 = 2; 4 = 1$ ): 2, 4, 8, 11, 18, 20, 27, 33, 35, 41, 49, 56, 61, 1, 5, 17, 26, 30, 36, 38, 40, 43, 48, 54, 55, 57, 60, 62, 63, 7, 10, 12, 23, 24, 31, 32, 59.

Сила процессов возбуждения (SE): 2, 4, 6, 8, 11, 13, 15, 18, 20, 25, 27, 28, 33, 35, 41, 45, 47, 49, 51, 56, 61.

Сила процессов торможения (SI): 1, 5, 17, 22, 26, 30, 36, 37, 38, 40, 43, 46, 48, 53, 54, 55, 57, 58, 60, 62, 63.

Подвижность нервной системы (МО): 3, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 24, 29, 31, 32, 34, 39, 42, 44, 50, 52, 59.

#### Обработка результатов теста

На основе подсчета суммарного балла определяют силу возбуждения (SE), силу торможения (SI), подвижность нервной системы (МО) у испытуемого.

#### Интерпретация результатов

Сила процессов возбуждения - отражает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в функциональной выносливости, т. е. в способности выдерживать длительное или кратковременное, но сильное

возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения.

Сила процессов торможения - функциональная работоспособность нервной системы при реализации торможения и проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций, таких, как угасание и дифференцировка.

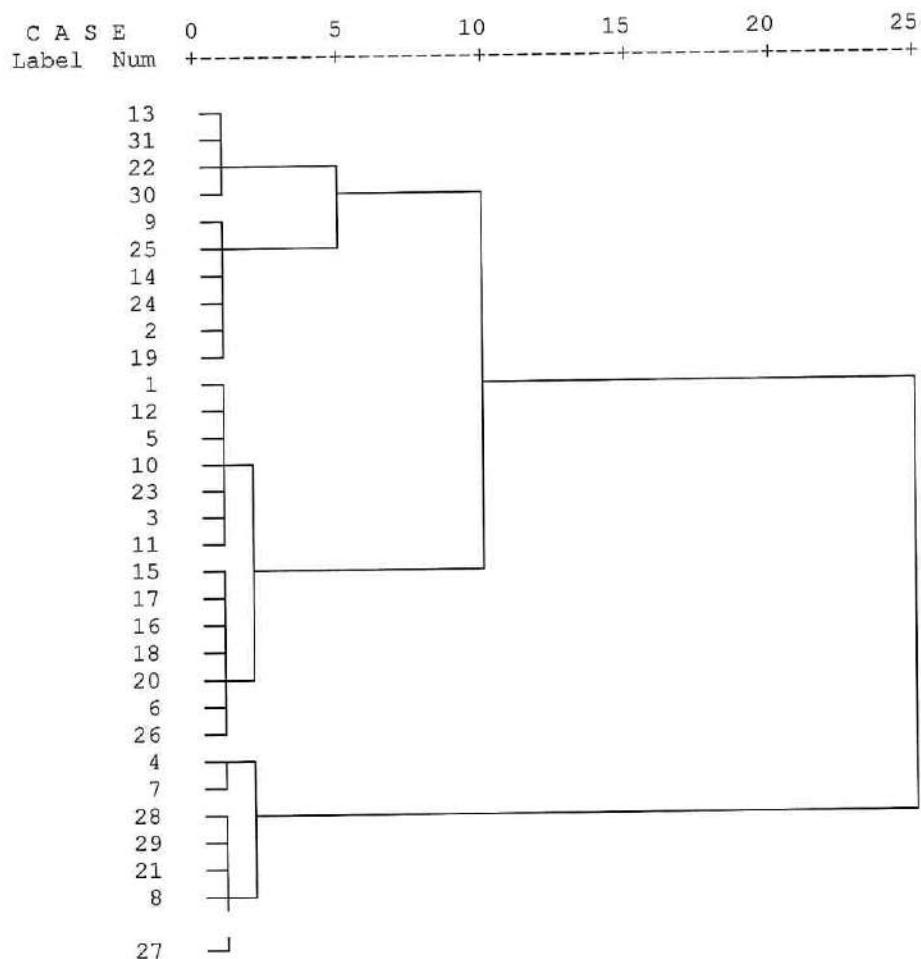
Подвижность нервных процессов проявляется в быстроте перехода одного нервного процесса в другой. Подвижность нервных процессов проявляется в способности к изменению поведения в соответствии с изменяющимися условиями жизни. Мерой этого свойства нервной системы является быстрота перехода от одного действия к другому.

## Приложение 5

# HIERARCHICAL CLUSTER ANALYSIS

### Dendrogram using Ward Method

### Rescaled Distance Cluster Combine



**NPar Tests****Kruskal-Wallis Test**

Ranks			
	Ward Method	N	Mean Rank
экстраверсия	1	14	19,32
	2	10	15,95
	3	7	9,43
	Total	31	
спонтанность	1	14	18,36
	2	10	18,80
	3	7	7,29
	Total	31	
агрессивность	1	14	14,32
	2	10	22,80
	3	7	9,64
	Total	31	
риgidность	1	14	11,36
	2	10	18,00
	3	7	22,43
	Total	31	
интроверсия	1	14	11,82
	2	10	17,25
	3	7	22,57
	Total	31	
сензитивность	1	14	8,96
	2	10	22,50
	3	7	20,79
	Total	31	
тревожность	1	14	9,21
	2	10	21,90
	3	7	21,14
	Total	31	

лабильность	1	14	12,36
	2	10	19,45
	3	7	18,36
	Total	31	
экстраверсия_интроверсия	1	14	20,39
	2	10	16,45
	3	7	6,57
	Total	31	
нейротизм	1	14	11,00
	2	10	18,15
	3	7	22,93
	Total	31	
возбуждение	1	14	14,89
	2	10	25,95
	3	7	4,00
	Total	31	
торможение	1	14	17,50
	2	10	5,50
	3	7	28,00
	Total	31	
подвижность	1	14	14,75
	2	10	26,15
	3	7	4,00
	Total	31	

Test Statistics<sup>a,b</sup>

	экстраве рсия	спонтанн ость	агрессив ность	репидн ость	интровер сия	сензитив ность	тревожн ость	лабильн ость	экстраве рсия_инт роверсия	нейрот изм	возбужд ение	торможе ние	подвижн ость
Chi- Square	5,814	9,043	10,475	8,271	7,244	16,075	14,875	4,468	11,139	9,025	24,610	26,027	25,062
df	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,055 .011	,005 .016	,027 .001	,000 .001	,000 .001	,000 .001	,000 .001	,000 .001	,000 .011	,000 .000	,000 .000	,000 .000	,000 .000

a. Kruskal Wallis  
Testb. Grouping Variable: Ward  
Method

**Kruskal-Wallis Test****Ranks**

	Ward Method	N	Mean Rank
физиологические реакции	1	14	24,50
	2	10	8,30
	3	7	10,00
	Total	31	
жар	1	14	21,21
	2	10	11,50
	3	7	12,00
	Total	31	
холод	1	14	21,86
	2	10	10,25
	3	7	12,50
	Total	31	
головокружение	1	14	20,50
	2	10	13,80
	3	7	10,14
	Total	31	
головная боль	1	14	21,68
	2	10	13,45
	3	7	8,29
	Total	31	
обморок	1	14	18,71
	2	10	16,95
	3	7	9,21
	Total	31	
прилив крови к голове	1	14	20,96
	2	10	11,40
	3	7	12,64
	Total	31	
нервный срыв	1	14	13,29

	2	10	17,85
	3	7	18,79
	Total	31	
возбуждение	1	14	18,68
	2	10	14,35
	3	7	13,00
	Total	31	
сексуальное возбуждение	1	14	20,46
	2	10	12,50
	3	7	12,07
	Total	31	
физическая слабость	1	14	21,04
	2	10	13,85
	3	7	9,00
	Total	31	
потеря аппетита	1	14	21,29
	2	10	12,95
	3	7	9,79
	Total	31	
нервная дрожь	1	14	20,32
	2	10	13,55
	3	7	10,86
	Total	31	
тошнота	1	14	21,29
	2	10	10,55
	3	7	13,21
	Total	31	
дрожание рук	1	14	21,50
	2	10	10,95
	3	7	12,21
	Total	31	
сосание под ложечкой	1	14	22,82
	2	10	11,75
	3	7	8,43
	Total	31	
колики	1	14	20,25

	2	10	11,20
	3	7	14,36
	Total	31	
учащенное сердцебиение	1	14	23,43
	2	10	9,80
	3	7	10,00
	Total	31	
одышка	1	14	21,39
	2	10	10,25
	3	7	13,43
	Total	31	
кошмары	1	14	21,43
	2	10	12,30
	3	7	10,43
	Total	31	
бессонница	1	14	21,14
	2	10	14,45
	3	7	7,93
	Total	31	
эмоциональные реакции	1	14	10,46
	2	10	19,15
	3	7	22,57
	Total	31	
ярость	1	14	14,14
	2	10	18,55
	3	7	16,07
	Total	31	
чувство неполноценности	1	14	10,79
	2	10	18,35
	3	7	23,07
	Total	31	
тревога	1	14	14,64
	2	10	14,95
	3	7	20,21
	Total	31	
уничтожение	1	14	13,64

	2	10	14,55
	3	7	22,79
	Total	31	
фрустрация	1	14	13,68
	2	10	19,65
	3	7	15,43
	Total	31	
депрессия	1	14	14,00
	2	10	16,45
	3	7	19,36
	Total	31	
жалость к себе	1	14	12,04
	2	10	18,85
	3	7	19,86
	Total	31	
боязнь потери	1	14	15,68
	2	10	18,00
	3	7	13,79
	Total	31	
вины	1	14	17,04
	2	10	14,85
	3	7	15,57
	Total	31	
смущение	1	14	18,75
	2	10	15,65
	3	7	11,00
	Total	31	
зависть	1	14	15,71
	2	10	19,15
	3	7	12,07
	Total	31	
горе	1	14	12,96
	2	10	17,75
	3	7	19,57
	Total	31	
боль	1	14	12,61

	2	10	18,55
	3	7	19,14
	Total	31	
гнев	1	14	12,93
	2	10	19,80
	3	7	16,71
	Total	31	
беспомощность	1	14	14,96
	2	10	14,60
	3	7	20,07
	Total	31	
чувство собственника	1	14	14,04
	2	10	21,25
	3	7	12,43
	Total	31	
незащищенность	1	14	12,75
	2	10	18,25
	3	7	19,29
	Total	31	
упреки в адрес другого	1	14	13,68
	2	10	20,90
	3	7	13,64
	Total	31	
возбуждение	1	14	14,18
	2	10	18,45
	3	7	16,14
	Total	31	
обида	1	14	14,82
	2	10	12,75
	3	7	23,00
	Total	31	
безнадежность	1	14	15,25
	2	10	14,90
	3	7	19,07
	Total	31	
чувство, что попал в	1	14	12,79

ловушку	2	10	16,15
	3	7	22,21
	Total	31	
уверенность в своей	1	14	15,39
правоте	2	10	22,20
	3	7	8,36
	Total	31	
раздражение	1	14	13,43
	2	10	20,80
	3	7	14,29
	Total	31	
низкая самооценка	1	14	13,89
	2	10	14,10
	3	7	22,93
	Total	31	
отверженность	1	14	14,57
	2	10	12,55
	3	7	23,79
	Total	31	

**Test Statistics<sup>a,b</sup>**

	физиологическая реакции	холод	головокружение	головная боль	обморок	прилив крови голове	нервный срыв	возбуждение
Chi-Square	22,685	8,596	11,528	7,357	11,798	6,036	7,960	2,438
df	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,000	,014	,003	,025	,003	,049	,019	,296

a. Kruskal Wallis

Test

b. Grouping  
Variable: Ward  
Method

**Test Statistics<sup>a,b</sup>**

	сексуальное возбуждение	физическая слабость	потеря аппетита	нервная дрожь	тошнота	дрожание рук	сосание ложечкой	под колпаки	учащенное сердцебиение
Chi-Square	6,656	9,413	9,342	6,597	9,507	10,366	16,158	6,526	17,623
df	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,036	,009	,009	,037	,009	,006	,000	,038	,000

a. Kruskal Wallis

Test

Test Statistics<sup>a,b</sup>

	сексуальное возбуждение	физическая слабость	потеря аппетита	нервная дрожь	тошнота	дрожание рук	сосание ложечкой	под колпаки	учащенное сердцебиение
Chi-Square	6,656	9,413	9,342	6,597	9,507	10,366	16,158	6,526	17,623
df	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,036	,009	,009	,037	,009	,006	,000	,038	,000

b. Grouping Variable:  
Ward Method

Test Statistics<sup>a,b</sup>

	одышка	кошмары	бессонница	эмоциональные реакции	ярость	чувство неполноценности	тревога	унижение	фрустрация
Chi-Square	10,020	9,951	10,658	10,104	1,456	10,264	2,042	5,285	2,841
df	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,007	,007	,005	,006	,483	,006	,360	,071	,242

a. Kruskal Wallis  
Test

b. Grouping Variable:  
Ward Method

**Test Statistics<sup>a,b</sup>**

	Депрессия	жалость себе	к боязнь потери	вина	смущение	зависимость	горе	боль	гнев
Chi-Square	1,777	5,182	,969	,393	3,863	2,836	3,130	3,731	3,646
df	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,411	,075	,616	,822	,145	,242	,209	,155	,162

a. Kruskal Wallis

Test

b. Grouping

Variable: Ward

Method

**Test Statistics<sup>a,b</sup>**

	экстраверсия	беспомощность	чувство собственника	незащищенность	упреки в адрес другого	возбуждение	обида	безнадежность	чувство, что попал в ловушку
Chi-Square	5,814	1,940	5,315	3,680	4,653	1,325	5,921	1,125	5,431
df	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,055	,379	,070	,159	,098	,516	,052	,570	,066

**Test Statistics<sup>a,b</sup>**

	экстраверсия	беспомощность	чувство собственника	незащищенность	упреки в адрес другого	возбуждение	обида	безнадежность	чувство, что попал в ловушку
Chi-Square	5,814	1,940	5,315	3,680	4,653	1,325	5,921	1,125	5,431
df	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,055	,379	,070	,159	,098	,516	,052	,570	,066

a. Kruskal Wallis

Test

b. Grouping Variable:

Ward Method

**Test Statistics<sup>a,b</sup>**

	уверенность в своей правоте	раздражение	низкая самооценка	отверженность
Chi-Square	9,960	4,553	5,711	7,525
df	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,007	,103	,058	,023

a. Kruskal Wallis

Test

b. Grouping Variable: Ward

Method

<p><i>Как возможно бороться с чувством ревности?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обретите уверенность в себе;</li> <li>2. Доверяйте своему партнеру;</li> <li>3. Принимайте прошлое вашей половины;</li> <li>4. Попытайтесь интерпретировать нахлынувшее чувство ревности в другое чувство (например, в гордость);</li> <li>5. Не позволяйте данному чувству выводить вас из себя;</li> <li>6. Изучите ситуации, вызывающие у вас наибольшее чувство ревности;</li> <li>7. Если вы чувствуете, что не в силах справиться с одолевшим вас чувством, обратитесь к психологу.</li> </ol>	<p>Ревность присуща всем людям и может даже способствовать усилению любви, и взаимной тяги друг к другу.</p> <p>Но чаще всего чувство ревности разрушительно влияет на отношения.</p> <p>Поэтому чтобы сохранить и усовершенствовать свои отношения нужно контролировать и предупреждать данное чувство, как тому, кто рождает, так и тому, кого рожают.</p> <p>Только приложив усилия с обеих сторон вы сможете уберечь вашу любовь.</p> 	<p><i>Ревность—остроумнейшая страсть и тем не менее все еще величайшая глупость</i></p> <p><i>Ф. Ницше</i></p>  
---	--	---

*В настоящее время многие пары, сталкиваясь с проблемой ревности, не знают, как им поступать, и часто пропранимают неверные шаги, они становятся на путь разрушения своих отношений. Ревность изводит не только партнера по отношениям, но и самого ревнича.*

*Интенсивность выраженности чувства ревности в главной степени определяют характеристики темперамента.*

*Ревность - яркое эмоциональное чувство собственничества, которое усилено энзимом, желаниям безраздельно распоряжаться другим человеком, и выражается в неймешевости и подозрительности.*



*Были выделены типы людей по особенностям проявления реакций на ревность с различными характеристиками темперамента:*

**1. «Стабильно - экстравертированной тип»:**

- Легко ищут новые решения проблем;
- Не впечатлительны;
- Организованы и целенаправлены;
- Склонны к лидерству;

*Реагируют на ревность физиологически: испытывают головную боль, потерю аппетита, снятся кошмарные сны и др.*

**2. «Возбудимо-агрессивный тип»:**

- Критичны в отношении других мнений;
- Стремятся к постоянной эмоциональной вовлеченности;
- Склонны к раздражительности;
- Своевольны в отставлении интересов;

*Проявляют эмоциональные реакции на ревность: уверены в своей правоте, упрекают партнера в неверности и испытывают яркое чувство собственничества.*

**3. «Ригидно - интровертированный тип»:**

- Застенчивые люди, склонные к анализу своих действий;
- Имеют повышенное стремление к отставлению своих взглядов и мнений;
- Обращены в мир субъективных представлений;
- Проявляют высокую способность к концентрации на определенной деятельности;

*Реагируют на ревность эмоционально: чувствуют отверженность, унижение и обиду. Проявляется яркое чувство неполноценности и снижение самооценки.*



Анкета обратной связи по буклетной информации

1. Насколько актуальна тема ревности для меня

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

2. Насколько мне все было ясно и понятно

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

3. Насколько мне было интересно

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

4. Насколько нужен и полезен для меня предложенный материал

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

5. Как вы оцениваете качество раздаточного материала?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

6. Получили ли вы для себя что-то новое?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

7. Пригодятся ли вам полученные знания в реальной жизни?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---