

– поиск подростками поддержки со стороны социального окружения в ситуации неопределенности связан, на наш взгляд, с развитием волевой регуляции поведения в связи с появлением чувства неполноценности, ненужности, одиночества.

На основании полученных результатов были разработаны рекомендации. В рамках коррекционной работы с подростками могут применяться следующие технологии, методы и приемы:

- тренинг (атрибуции, ассертивности, коммуникативных навыков, уверенности в себе и др.);
- рационально-эмотивная терапия;
- когнитивно-поведенческая терапия;
- экзистенциально-гуманистическая терапия;
- арт-терапия;
- включение в конструктивную коллективную деятельность;
- психологические игры, этюды и упражнения, ролевые и деловые игры, имитационные игры;
- брифинг, дебаты, метод взаимных оценок, беседы, дискуссии;
- индивидуальное консультирование.

#### Список использованных источников

1 Веденева, Е. В. Взаимосвязь мотивационного компонента личностной беспомощности и ведущей деятельности на разных возрастных этапах / Е. В. Веденева // Вестник Томского государственного университета. – 2009. – № 322. – С. 186–189.

2 Волкова, О. В. Онтогенетический подход к исследованию феномена выученной беспомощности / О. В. Волкова [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://mprj.ru/archiv\\_global/2013\\_6\\_23/nomer/nomer03.php](http://mprj.ru/archiv_global/2013_6_23/nomer/nomer03.php). – Дата доступа: 04.06.2022.

3 Коробейников, И. А. Нарушения развития и социальная адаптация / И. А. Коробейникова – М. : Изд-во «ПЭР СЭ», 2002. – 192 с.

4 Шиповская, В. В. Беспомощность: теория, эксперименты, практика / В. В. Шиповская. – Краснодар: ИЭУ МиСС, 2009. – 264 с.

5 Шиповская, В. В. Психологический феномен беспомощности / В. В. Шиповская // Человек. Сообщество. Управление. – № 4. – 2009. – С. 38–53.

#### И. С. Емельянова

Научный руководитель: Е. А. Лупекина, канд. психол. наук, доцент  
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,  
г. Гомель, Республика Беларусь

#### ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ РЕВНОСТИ У СТУДЕНТОВ

*В статье рассматривается проявление ревности, основные причины ее возникновения и возможные способы их решения. А также используется методика Д. Я. Райгородского «Ревность личности» для определения уровня ревности.*

*Ключевые слова: ревность; уровни ревности, переживания ревности, студенты, поведение в ситуации ревности, реакции на ревность, периоды развития отношений, страх, проекция, устранение ревности.*

На различных этапах любовных отношений, таких как период развития отношений, расцвет отношений и их старение, ревность может проявляться по-разному [1].

Первая фаза (период развития отношений) – это когда человек воображает себе идеального любимого, возникает платоническая любовь к человеку, похожему на идеал. У некоторых людей ревность проявляется уже на этой стадии развития любовных отношений.

Вторая фаза (расцвет отношений) – это фаза страсти и пламенного чувства любви к партнеру. На этой фазе очень хорошие условия для возникновения ревности. Это объясняется тем, «что в период возникновения взаимной любви оба партнера одинаково обеспокоены тем, как относится к нему любимый человек, и оба опасаются потерять любимого. Однако в случае развития неуравновешенных отношений у одного из партнеров развиваются мучительные чувства ревности и страха быть покинутым».

Третья фаза – это период, когда чувства становятся более спокойными, родственными и близкими. Если до этого была в отношениях ревность, то на данном этапе она редко сохраняет свою прежнюю силу и ее интенсивность уменьшается. Но иногда ревность остается такой же сильной как на первых стадиях. «Любовные отношения с сильным дисбалансом, когда один из партнеров находится в сильнейшей эмоциональной зависимости от другого, сопровождаемой мучительной ревностью и неуверенностью в дальнейшей судьбе этого союза, имеют очень малую вероятность «дожить» хотя бы до стадии «средних браков».

Основные причины возникновения ревности:

- неуверенность в себе, ощущение «неустойчивости своей позиции» в жизни близкого человека. То есть проблема не в том, что партнер дает поводы ревновать, а в том, что у человека низкая самооценка – он полагает, что многие в окружении близкого лучше него и достойны внимания в большей степени. О том, что ревность связана с неустойчивостью самооценки, говорили и психиатр, психотерапевт и доктор медицинских наук Ц. Короленко и психолог, психотерапевт, кандидат медицинских наук и доктор психологических наук Н. Дмитриева;

- страх. Боязнь потерять любимого человека или страх одиночества – все это может стать причиной для ревности. Даже если партнер не дает поводов для этого. Страхи в принципе часто отравляют нашу жизнь;

- негативный опыт в прошлом. Если человека предали один раз – он будет настороженно себя вести в следующих отношениях. Если такое повторится, недоверие к людям возрастет. Тогда уже неважно, есть ли реальная угроза, – негативный опыт в прошлом не дает полноценно довериться близкому человеку;

- собственные проекции. Вот это причина – парадокс. Если человек изменил или подумал об измене – он может начать подозревать своего партнера. Ведь «у меня-то такая мысль закралась в голову – где гарантия, что у любимого таких мыслей нет?» Такое еще называют «судить по себе»;

- идеалистический настрой. «Чтобы не разочаровываться, не стоит очаровываться». Когда в воображении вы рисуете красивые картинки того, как «должно быть», в реальности вас точно будет что-то не устраивать. Просто потому, что партнер не может залезть к вам в голову и понять, чего вы ждете. А вам будет казаться, что вы получаете от близкого человека недостаточно любви, внимания и заботы;

- отношение к людям как к собственности;

- зависимость от партнера. Тут считаются и эмоциональная, и материальная зависимость. Если весь ваш мир вертится вокруг одного человека, то, конечно, вам будет время от времени казаться, что его внимания мало. Если ваше настроение зависит от партнера и только – вы будете остро ощущать любые изменения в моральном состоянии близкого. Но зависимость, как известно, – штука пагубная.

Для восстановления эмоционального благополучия важно научиться справляться с ревностью. Устранение ревности – постепенный процесс, включающий постоянную внутреннюю работу, самоанализ, терпение и настойчивость.

Первый самый важный шаг – осознание, что у вас есть проблема. Большинство людей, страдающих от ревности, отрицают, что их восприятие и поведение иррациональны и не основаны на фактах. Принятие существования проблемы мотивирует вас работать над ее устранением.

Понимание того, что проявление недоверия, подозрительность и слежка за партнером не окажут позитивного влияния на его поведение. Если ваш партнер захочет обмануть вас, он найдет способ, это сделать, и вы не сможете этому помешать. Не стоит предполагать худшее. Перестаньте думать о том, что он делает в данный момент. Предполагайте лучшее до тех пор, пока обратное не доказано фактами.

Не существует гарантий сохранения отношений, независимо от того, насколько они стабильны и длительны. Отношения заканчиваются по самым разным причинам. И ревность определенно не делает отношения крепче. Это означает, что стоит наслаждаться счастливыми отношениями, пока они длятся. Если разрыв отношений все же произойдет, будет тяжело это пережить, но вы и с этим сможете справиться со временем. Сейчас ваша задача – стараться проявлять себя в отношениях лучшим образом. Остальное зависит от вашего партнера, и вы не можете это контролировать. Нет смысла беспокоиться о том, что лежит за пределами вашего контроля.

С целью исследования переживания ревности была использована методика Д. Я. Райгородского. Тест предусматривает 12 вопросов, относящихся к различным ситуациям, которые могут вызвать чувство ревности у человека. И тем самым мы сможем определить их уровень ревности. Перед началом тестирования нужно постараться расположить группу к доверительной беседе. Для этого следует выбрать соответствующую обстановку и тон общения.

Потом исследователю предстоит дать испытуемым словесную инструкцию. Она проста: предлагается ответить на ряд вопросов, выбрав предпочитаемый вариант ответа. Отвечать нужно искренне и долго не раздумывая.

В исследовании приняли участие 60 студентов, среди них 30 девушек и 30 юношей. Для статистической проверки достоверности различий использовался F-критерий Фишера.

Результаты по методике «Ревность личности» были подвергнуты анализу и представлены в таблице 1.

**Таблица 1 – Результаты исследования уровня переживания ревности**

Уровень переживания ревности	Юноши		Девушки		Всего	
	Количество человек	%	Количество человек	%	Количество человек	%
высокий	6	20,0	17	56,68	23	76,68
средний	10	33,33	11	36,66	21	69,99
низкий	14	46,67	2	6,66	16	53,33
Итого:	30	100	30	100	60	200

Анализ результатов, представленных в таблице 1 позволяет заключить, что среди испытуемых данной выборки низкий уровень чувства ревности выявлен у юношей.

Следует также отметить, что количество испытуемых со средним (21 человек) и высоким (23 человека) уровнями переживания ревности представлено примерно в равных пропорциях 69,99 % и 76,68 % соответственно.

Рассматривая анализ уровня переживания ревности отдельно у юношей и девушек следует отметить, что в проведенном исследовании между юношами и девушками было выявлено различие, так как в выборке представлены 14 юношей (87,5 %) и 2 девушки (12,5 %) с низким уровнем переживания ревности и 6 юношей (26,09 %) и 17 девушек (73,91 %) с высоким уровнем переживания ревности.

Таким образом, очевидно, что девушки более ревнивы, чем юноши: 56,68 % девушек и 20,0 % юношей имеют высокий уровень переживания ревности. Данный уровень переживания ревности можно охарактеризовать так: люди этого уровня очень самолюбивы, любят власть,

стараятся в семье занять господствующее положение, глубоко развито чувство эгоизма. Чувство ревности проявляется в неадекватном поведении, частых конфликтах, ссорах.

Также было определено, что юноши (46,67 %) имеют низкий уровень переживания ревности, что характерно только для 6,66 % девушек. Люди низкого уровня переживания ревности характеризуется двумя качествами: они безразлично относятся к увлечениям партнера либо полностью доверяют ему.

На основе полученных экспериментальных данных, обработанных с применением F-критерия Фишера, можно утверждать, что выборки различаются по разбросу значений: у девушек более высокий уровень переживания ревности. Люди этого уровня очень самолюбивы, любят власть, стараются в семье занять господствующее положение, глубоко развито чувство эгоизма. Чувство ревности проявляется в неадекватном поведении, частых конфликтах, ссорах.

Также было выявлено, что юноши обладают низким уровнем переживания ревности. Люди этого уровня характеризуется двумя качествами: они безразлично относятся к увлечениям партнера либо полностью доверяют ему.

#### Список использованных источников

1 Ильин, Е. П. Психология любви / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2013 г. – 258 с.

#### Т. С. Леонова

Научный руководитель: Т. Г. Шатюк, канд. пед. наук, доцент  
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,  
г. Гомель, Республика Беларусь

#### СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ПРОЯВЛЕНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОМ И ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

*В статье рассматриваются проблемы проявления жизнестойкости и стрессоустойчивости у студентов и взрослых. Автором приводятся эмпирические данные исследования по методикам «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева, Е. И. Рассказовой и «Тест на стрессоустойчивость» Т. Холмса и Р. Раге. На основе полученных данных можно выявить особенности проявления жизнестойкости, стрессоустойчивости в студенческом и зрелом возрасте.*

*Ключевые слова: жизнестойкость, стрессоустойчивость, студенческий возраст, зрелый возраст, психологические особенности*

В настоящее время тема преодоления и оптимального проживания сложных жизненных периодов становится все более актуальной. Возникло новое общество, которое предъявляет к человеку новые требования. На сегодняшний день, в связи с происходящими изменениями в самом обществе, требования, которые общество предъявляет человеку, становятся все более жесткими. Ответственность за свою жизнь, за ее успешность полностью и целиком ложится на самого человека. Для успешного согласования этих требований с собственными личностными особенностями и для достижения наиболее оптимальной жизненной стратегии становятся необходимы дополнительные ресурсы. Чтобы адаптироваться к той или иной напряженной ситуации, успешно реализовать себя и многое другое – человеку необходимо выработать навыки решения проблем, приобрести такое качество, свойство личности, которое позволило бы эффективно самореализоваться.

Современные студенты все чаще испытывают высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в учреждении высшего образования. Сегодня нередко