Тест на ревность (опросник Кучарина)

Пройти онлайн и сразу узнать результат

Имя: _____

Дата: _____

Ниже представлены утверждения, касающиеся переживаний и поведения, которые могут возникать в романтических отношениях. Оцените, насколько каждое утверждение соответствует вашему типичному восприятию или поведению. Нет правильных или неправильных ответов. Пожалуйста, отвечайте честно и опирайтесь на свой личный опыт.

В каждой строке отметьте один вариант.

	Утверждение	Полностью не согласен(-на)	Скорее не согласен(-на)	Ни да, ни нет/ нейтрально	Скорее согласен(-на)	Полностью согласен(-на)
1	Я устраиваю допросы своему партнеру, пытаюсь выяснять, что происходит на самом деле	1	2	3	4	5
2	Когда партнер видится со своими друзьями, я чувствую себя не очень	1	2	3	4	5
3	Когда я вижу потенциального соперника, то думаю о том, как его можно принизить в глазах партнера	1	2	3	4	5
4	Когда рядом с партнером появляется кто-то еще, я хочу слышать подтверждения своей значимости	1	2	3	4	5
5	Когда мой партнёр мне долго не отвечает, я испытываю неприятные эмоции	1	2	3	4	5
6	Я не испытываю трудностей с тем, что мой партнер проводит время с кем-то другим	1	2	3	4	5
7	Я часто думаю, что мой партнер делится со мной не всеми своими секретами	1	2	3	4	5
8	Когда партнер хвалит кого-то другого, я чувствую себя совершенно нормально	1	2	3	4	5
9	Мне важно знать все, что думает мой партнер, т.к. он может меня обмануть	1	2	3	4	5
10	Я думаю, что когда мы не рядом, мой партнёр мне изменяет	1	2	3	4	5

	Утверждение	Полностью не согласен(-на)	Скорее не согласен(-на)	Ни да, ни нет/ нейтрально	Скорее согласен(-на)	Полностью согласен(-на)
11	Я размышляю о том, что у моего партнера есть коллеги или друзья, которые могут оказаться для него привлекательными	1	2	3	4	5
12	Я специально флиртую с кем-то еще, чтобы мой партнёр боялся меня потерять	1	2	3	4	5
13	Если мой партнер доброжелателен к кому-то, то это не заставляет меня переживать	1	2	3	4	5
14	Я не доверяю партнеру	1	2	3	4	5
15	Когда партнер улыбается кому-то другому, то я чувствую неприязнь	1	2	3	4	5
16	Я пытаюсь найти доказательства того, что мой партнёр мне изменяет	1	2	3	4	5
17	Я замечаю мелкие детали, которые могут означать, что у партнёра есть заинтересованность в ком-то еще	1	2	3	4	5
18	Я слежу за взглядом партнера, пытаясь выяснить заинтересован ли он в ком-то еще	1	2	3	4	5
19	Я критикую партнера или говорю негативные вещи о людях, которые, по моему мнению, могут его интересовать	1	2	3	4	5
20	Я пытаюсь заставить партнера чувствовать себя виноватым	1	2	3	4	5
21	Я указываю партнёру, что он может меня потерять	1	2	3	4	5
22	Я думаю, что мне не нужно отслеживать все действия партнера, т.к. это слишком затратно	1	2	3	4	5
23	Я расстраиваюсь, когда слышу о прошлых отношениях партнера	1	2	3	4	5
24	Я не указываю партнеру на свою ценность, т.к. уверен(а) в любви ко мне	1	2	3	4	5

	Утверждение	Полностью не согласен(-на)	Скорее не согласен(-на)	Ни да, ни нет/ нейтрально	Скорее согласен(-на)	Полностью согласен(-на)
25	Я ищу альтернативных партнеров	1	2	3	4	5
26	Если партнер злится по отношению ко мне, то я думаю, что он просто вышел из себя и скоро успокоится	1	2	3	4	5
27	Я стараюсь удержать партнера от поездок или занятий интересными ему делами	1	2	3	4	5
28	Я думаю, что если партнер устраивает конфликт, то он это делает специально, т.к. пытается выйти из отношений	1	2	3	4	5
29	Я пытаюсь проверять телефон партнера	1	2	3	4	5
30	Я жду периодических подтверждений любви от партнера	1	2	3	4	5
31	Лучше стараться избегать любых конфликтов с партнёром, т.к. он может уйти к другому	1	2	3	4	5
32	Я расстраиваюсь, если другой человек кажется заинтересованным в моем партнере	1	2	3	4	5
33	Я обвиняю партнера в том, что его интересует кто-то другой	1	2	3	4	5
34	Мне кажется, что нет смысла переживать, если рядом с партнером появляется более привлекательный человек	1	2	3	4	5
35	Мне кажется, что другие люди заинтересованы в моем партнере	1	2	3	4	5
36	Если партнер упоминает бывшего, то я чувствую безразличие	1	2	3	4	5
37	Мне неприятно, когда партнер упоминает бывшего	1	2	3	4	5
38	Я думаю о том, как предотвратить возможность партнера увидеться с предполагаемым соперником	1	2	3	4	5
39	Я не сомневаюсь в верности своего партнера	1	2	3	4	5

Опросник «Ревность» — А.Е. Кучарин (2025), журнал «Психологические исследования», опубликован по лицензии CC BY-NC 4.0.

Для специалиста

Опросник «Ревность» А.Е. Кучарина (2025): 39 утверждений о когнитивных, эмоциональных и поведенческих проявлениях ревности в романтических отношениях, одна общая шкала. Ответы 1–5 от «полностью не согласен» до «полностью согласен»; пункты 6, 8, 13, 22, 24, 34, 36, 39 считаются обратно (6 − x). В примечании к Приложению 1 обратным указан и пункт 26; здесь ключ — по тексту статьи. Балл — сумма, диапазон 39–195.

Выборка — 90 человек 18–45 лет с опытом романтических отношений (64 женщины, 71,1%; 26 мужчин), набор «снежным комом», онлайн. Общий балл: M = 102, Md = 100, SD = 15,7, min 68, max 130; распределение отличается от нормального (W = 0,952, p < 0,001) и бимодально. Внутренняя согласованность: в тексте статьи α Кронбаха = 0,975, ω Макдональда = 0,977; в аннотации — α = 0,904, ω = 0,909. Ретест через 2 месяца (n = 60): r Спирмена = 0,81. Эксплораторный факторный анализ (KMO = 0,572): по параллельному анализу три фактора, первый объясняет 54% дисперсии; автор использует опросник как одношкальный. Пункты 12 и 31 имеют высокую уникальность, у пунктов 26, 36, 38 нагрузки ниже остальных. Конвергентная валидность: шкала «Проявление ревности» (Лидерс, 2006) r = 0,78, шкала «Ревность» (Потемкина, 1993) r = 0,81 (p < 0,001). Связи с агрессией (Басс — Перри), мотивацией достижения (Шапкин), маскулинностью и феминностью (BSRI) незначимы. Первоначальная инструкция содержала вариант «затрудняюсь ответить»; после экспертной оценки инструкция и подписи ответов изменены, автор отмечает, что это может влиять на сопоставимость с данными апробации.

Уровни на странице — нормы автора (табл. 3 и Приложение 3): 39–83 — низкий, 84–116 — средний, 117–195 — высокий; границы рассчитаны как 100 ± 16 (SD 15,7 округлено).

Уровни

39–83	Низкая
84–116	Средняя
117–195	Высокая

Сумма баллов: _____

Тест не ставит диагнозов. Онлайн-версия с подсчётом и пояснением результата: shilko.ru/metodiki/revnost/

Источник

Кучарин А.Е. Диагностика ревности. Первичная апробация опросника «Ревность» // Психологические исследования. 2025. Т. 18, № 104. С. 1. DOI: 10.54359/ps.v18i104.2010