

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

БОНДАРЕЦЬ СОФІЯ СЕРГІЇВНА

Допускається до захисту:

в.о. завідувача кафедри загальної та
соціальної психології

к. психол. наук, доцент

_____ Н. Д. Корольова

« ____ » _____ 2026 р.

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗАЗДРОСТІ ТА ЗАСОБІВ ЇЇ ОПАНУВАННЯ У
МОЛОДІ**

Спеціальності 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Науковий керівник:

Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри кризової та клінічної психології

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Бондарець С. С. Особливості прояву заздрості та засобів її опанування у молоді. Спеціальності 053 Психологія. Донецький національний університет імені Василя Стуса. Вінниця, 2026.

У кваліфікаційній (бакалаврській) роботі досліджено особливості прояву заздрості у підлітковому середовищі та її взаємозв'язок із копінг-стратегіями й емоційною саморегуляцією. Встановлено, що конструктивні копінг-стратегії та вищий рівень саморегуляції сприяють більш адаптивному переживанню заздрості, тоді як недостатній самоконтроль і схильність до уникнення пов'язані з більш вираженими деструктивними проявами цього переживання.

Ключові слова: заздрість, підлітковий вік, копінг-стратегії, саморегуляція, соціальне порівняння.

83 с., 6 табл., 4 рис., 8 дод., 55 джерел.

ABSTRACT

Bondarets S. S. Features of Envy Manifestation and Strategies for Its Regulation among Youth. Specialty 053 Psychology. Vasyl' Stus Donetsk National University. Vinnytsia, 2026.

The bachelor's qualification paper examines the features of envy manifestation in the adolescent environment and its relationship with coping strategies and emotional selfregulation. It was established that constructive coping strategies and a higher level of self-regulation contribute to a more adaptive experience of envy, while insufficient self-control and avoidance tendencies are associated with more pronounced destructive manifestations of this experience.

Keywords: envy, adolescence, coping strategies, self-regulation, social comparison.

83 p., 6 tables, 4 figures, 8 appendices, 55 references

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЗАЗДРОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНА	8
1.1. Психологічна сутність, класифікації та механізми виникнення заздрощів ...	8
1.2. Молодіжне середовище як соціальний простір формування заздрощів	13
1.3. Гендерні, емоційні та поведінкові характеристики прояву заздрощів	19
1.4. Психологічні та педагогічні підходи до опанування заздрощів у підлітковому й юнацькому віці	23
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЗАЗДРОСТІ У МОЛОДІ	31
2.1. Етапи організації емпіричного дослідження та соціально-демографічна характеристика вибірки	31
2.2 Психодіагностичний інструментарій та обґрунтування вибору методик дослідження	38
Висновки до розділу 2	41
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	42
3.1. Інтерпретація результатів дослідження проявів заздрості у молоді	42
3.2. Особливості взаємозв'язку заздрості та копінг-стратегій у молоді	50
Висновки до розділу 3	55
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. Заздрість у сучасному соціальному просторі набуває особливої виразності як складне емоційно-мотиваційне утворення, що формується в умовах постійного соціального порівняння, конкуренції та демонстративності успіху. Молодіжне середовище, занурене в цифрову комунікацію, соціальні мережі й культуру публічної самопрезентації, створює сприятливий ґрунт для інтенсифікації переживань, пов'язаних із відчуттям нерівності, недосяжності бажаного статусу або ресурсів. У такій ситуації заздрість постає не лише як індивідуальний емоційний стан, а як соціально-психологічний феномен, що впливає на структуру міжособистісних відносин, самооцінку, рівень агресивності та способи самоствердження. Її прояви можуть варіюватися від прихованого внутрішнього напруження до відкритої конкуренції, девальвації досягнень інших, конфліктної поведінки.

У підлітковому та юнацькому віці, коли активно формується ідентичність, ціннісна система й емоційна регуляція, переживання заздрості здатне визначати траєкторію особистісного розвитку, впливаючи на навчальну мотивацію, професійні орієнтації та соціальну інтеграцію. У педагогічному та психологічному вимірах проблема заздрості набуває практичного значення, оскільки нерerefлексоване переживання цього почуття може трансформуватися у стійкі деструктивні стратегії поведінки. Разом із тим заздрість має і потенційно конструктивний ресурс – як стимул до саморозвитку, мобілізації внутрішніх зусиль, перегляду життєвих цілей. Це подвійне значення зумовлює необхідність комплексного вивчення механізмів її виникнення, соціальних умов актуалізації та способів психологічного опанування. Особливої уваги потребує молодіжне середовище як простір, де інтенсивність соціального порівняння поєднується з емоційною нестабільністю та пошуком власної позиції у світі.

Проблематика заздрості представлена в сучасній психологічній науці різними концептуальними підходами. К. Алєйнікова аналізує зв'язок заздрості з проявами жорстокості, підкреслюючи її потенціал до агресивної трансформації.

Л.П. Бутузова та С.М. Дмитрієва досліджують особистісні патерни заздрості в юнацькому віці, виявляючи кореляції з рівнем совісності та моральної рефлексії. О.С. Ковальов і Л.М. Комарніцька розглядають заздрість як багатовимірне утворення, що має соціально-психологічні та філософські виміри. П.М. Іванов окреслює соціально-психологічні чинники розвитку заздрості в умовах конкурентного середовища. О.А. Кривопишина здійснює аналіз детермінант формування цього почуття, наголошуючи на ролі самооцінки та соціального порівняння.

Н.В. Грисенко вивчає індивідуально-психологічні характеристики осіб, схильних до заздрості, а М. Кузнецов, К. Фоменко, Н. Лифар розробляють психодіагностичний інструментарій для диференціації її видів. Дослідження Г.С. Волкової, Н.М. Коваленко, М.С. Кравченко дозволяють пов'язати заздрість із ширшим емоційним контекстом міжособистісних відносин та емоційного інтелекту. Таким чином, науковий дискурс формує підґрунтя для системного аналізу заздрості як соціально-психологічного феномена, проте потребує емпіричного уточнення в молодіжному середовищі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву заздрості у молоді як соціально-психологічного феномена.

Об'єктом дослідження є заздрість як соціально-психологічний феномен.

Предметом дослідження – особливості прояву, детермінанти виникнення та способи опанування заздрості у молодіжному середовищі.

Гіпотеза дослідження: молоді люди з низьким рівнем саморегуляції та емоційної стійкості більш схильні до інтенсивних проявів заздрості та менше використовують конструктивні способи її опанування.

Завдання дослідження:

- розкрити психологічну сутність, класифікації та механізми виникнення заздрості;
- проаналізувати гендерні, емоційні та поведінкові характеристики прояву заздрості;

- здійснити інтерпретацію результатів дослідження та визначити конструктивні шляхи психологічної роботи з феноменом заздрості у молодіжному середовищі.

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичний аналіз включає систематизацію наукових підходів до розуміння заздрості, узагальнення класифікацій та концептуальних моделей. Емпірична частина передбачає застосування стандартизованих психодіагностичних методик для вимірювання рівня та видів заздрості, показників самооцінки, емоційної регуляції та агресивності. Використано анкетування для збору соціально-демографічних даних, а також методи математичної статистики – кореляційний аналіз, порівняння середніх значень, перевірку достовірності відмінностей між групами. Інтерпретація результатів здійснюється з урахуванням гендерних та вікових параметрів вибірки, що дозволяє окреслити специфіку прояву заздрості в молодіжному середовищі.

Новизна дослідження полягає у поглибленому концептуальному осмисленні заздрості як емоційного феномена, що функціонує на перетині афективних, когнітивних і соціально-перцептивних процесів, із уточненням її структурної організації в умовах молодіжного середовища. Запропоновано інтегративний підхід до інтерпретації заздрості, який поєднує показники самооцінки, емоційної регуляції та міжособистісного сприйняття в єдину аналітичну систему. Отримано емпіричні дані щодо варіативності проявів заздрості залежно від гендерних характеристик і соціально-психологічних параметрів, що дозволяє конкретизувати уявлення про її динаміку в ранній дорослості. Уточнено співвідношення конструктивних і деструктивних форм заздрості, що відкриває можливість більш диференційованого підходу до їх психологічного опису.

Практична значущість роботи пов'язана з можливістю застосування отриманих результатів у психологічному консультуванні, освітньому середовищі та програмах психоемоційного розвитку молоді. Виявлені закономірності дозволяють розробляти цілеспрямовані психокорекційні стратегії, спрямовані на

зниження деструктивних форм заздрості через розвиток емоційної саморегуляції, усвідомлення власних досягнень і формування стійких внутрішніх критеріїв самооцінювання. Матеріали дослідження можуть бути використані у підготовці практичних психологів, соціальних педагогів, а також у тренінгових програмах, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та міжособистісної чутливості.

Апробація. Основні результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження були представлені на V міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» (13–14 листопада 2025 р., м. Вінниця), а також на II міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни та миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» (23–24 квітня 2026 р., м. Вінниця).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до них, загального висновку, списку використаних джерел з 55 найменувань, 8 додатків. Містить 6 таблиць, 4 рисунка. Загальний обсяг роботи 83 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЗАЗДРОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНА

1.1 Психологічна сутність, класифікації та механізми виникнення завдрощів

Заздрість у психологічному вимірі постає не як епізодична реакція на чужий успіх, а як складна афективно когнітивна конструкція, що формується на перетині самосприйняття, соціального досвіду та символічних уявлень про справедливість розподілу благ. У класичних психоаналітичних підходах вона осмислювалась як похідна ранніх об'єктних відносин: індивід переживає нестачу, яку приписує Іншому, і в цій приписаній повноті виникає напруження, спрямоване назовні. Психодинамічна оптика розглядає заздрість як реактивацію первинного досвіду фрустрації, де суб'єкт відчуває власну «неповноту» поруч із уявною цілісністю об'єкта. Когнітивна психологія зміщує фокус: заздрість трактується як результат інтерпретації ситуації соціального порівняння, коли досягнення іншого інкорпорується у власну систему оцінок і знижують суб'єктивне відчуття компетентності [1, с. 261].

Гуманістична традиція, представлена працями А. Маслоу та К. Роджерса, підкреслює порушення процесу самоактуалізації: людина віддаляється від власного потенціалу, зосереджуючись на траєкторії розвитку когось іншого. Соціальна психологія вводить у поле аналізу нормативні очікування та групову динаміку, розглядаючи заздрість як емоцію, що регулює статусні ієрархії (П.М. Іванов). У структурі емоційної сфери вона поєднує афективний компонент напруження, когнітивний компонент оцінки нерівності та мотиваційний імпульс до відновлення балансу. Її відмінність від ревнощів полягає у відсутності триадної структури: ревнощі передбачають загрозу втрати значущого об'єкта, тоді як заздрість спрямована на атрибутивно приписану перевагу іншого. Відобрази її відрізняє спрямованість не на порушення норм, а на сам факт чужої переваги. Отже, заздрість є інтегративним феноменом, у якому емоційне

переживання переплітається з когнітивною оцінкою соціального простору, формуючи специфічний вектор внутрішньої напруги.

Афективна палітра заздрості варіює від тихого внутрішнього дискомфорту до інтенсивного переживання гніву, що поєднується з почуттям приниження. Деякі автори виокремлюють ситуативну та диспозиційну заздрість: перша виникає у конкретних умовах порівняння, друга є відносно стабільною рисою, пов'язаною з особливостями самооцінки та рівнем базової тривожності. У структурі особистості диспозиційна заздрість корелює з високою чутливістю до статусних сигналів і з тенденцією до зовнішнього локусу контролю. Окремий вимір становить латентна заздрість, яка маскується під сарказм, іронію або демонстративну байдужість. Така форма не усвідомлюється суб'єктом повністю, але проявляється у непрямих поведінкових стратегіях. Класифікаційний аналіз дозволяє побачити багатовимірність феномена: заздрість не є статичною емоцією, вона змінюється залежно від контексту соціальної взаємодії, рівня рефлексії та внутрішньої зрілості особистості, утворюючи складний спектр переживань і мотиваційних імпульсів [2, с. 11].

Механізм соціального порівняння становить центральну психологічну матрицю виникнення заздрості. Людина, перебуваючи у соціальному полі, постійно співвідносить власні досягнення, ресурси та символічний капітал із показниками інших. Цей процес має когнітивну основу: оцінювання здійснюється через внутрішні стандарти, сформовані під впливом культури, родинних наративів і освітнього середовища. Коли результат порівняння виявляється не на користь суб'єкта, виникає афективний зсув, що супроводжується зниженням самооцінки. У цьому місці заздрість постає як реакція на загрозу позитивній Я концепції. Самооцінка виконує роль регулятора: за її стабільності заздрість має короточасний характер, за її крихкості переживання стає інтенсивним і тривалим. Фрустрація потреби у визнанні підсилює цей процес, адже соціальне схвалення є потужним джерелом самоцінності. Якщо індивід сприймає розподіл винагород як несправедливий, формується когнітивна схема «я недооцінений», що поглиблює внутрішню

напругу. Міжособистісна конкуренція додає динаміки: у ситуаціях обмежених ресурсів чужий успіх інтерпретується як власна втрата.

Порівняння може мати висхідний або низхідний напрям; заздрість частіше формується саме за висхідного порівняння, коли інша людина сприймається як носій вищого статусу, помітніших досягнень або соціально бажаних ресурсів. Такий механізм описує Л.М. Комарніцька, пов'язуючи заздрість із соціально психологічним переживанням нерівності та філософським осмисленням чужої переваги [3]. У цьому процесі активуються атрибутивні механізми: суб'єкт пояснює успіх іншого зовнішніми умовами, випадковістю або несправедливим розподілом можливостей, намагаючись зберегти цілісність власної самооцінки. Н.В. Грисенко розглядає таку реакцію через індивідуально психологічні характеристики осіб, схильних до заздрості, де вразливість Я пов'язана з підвищеною чутливістю до соціального оцінювання [1]. Соціальне порівняння постає когнітивно емоційною системою, у якій переживання заздрості не лише виникає, а й закріплюється через повторювані інтерпретації чужого успіху.

Глибинні механізми виникнення заздрості пов'язані з раннім досвідом формування самоцінності та інтеріоризацією батьківських очікувань. Л.П. Бутузова і С.М. Дмитрієва, аналізуючи особистісні патерни заздрісності в юнацькому віці, пов'язують це переживання з рівнем совісності, моральної рефлексії та внутрішньої регуляції поведінки [2]. Якщо в дитинстві визнання залежало переважно від досягнень, самооцінка поступово прив'язується до зовнішніх маркерів успіху. Така структура Я стає вразливою до соціального порівняння, бо чужа перевага сприймається як загроза власній значущості. Н.В. Грисенко підкреслює, що схильність до заздрості пов'язана з індивідуально психологічними рисами, які визначають інтенсивність реакції на успіх іншої людини [1]. Психологічна нестача, пережита в ранніх відносинах, створює фон хронічної невпевненості, що активується в ситуаціях чужої переваги. Потреба у збереженні позитивної ідентичності спонукає до знецінення об'єкта, уникання контакту, посилення власної діяльності або переоцінки значущості досягнень.

Л.М. Комарніцька описує ці прояви як частину соціально психологічного механізму, у якому особистісне переживання поєднується з культурно заданими моделями інтерпретації успіху [3].

У соціально психологічному вимірі заздрість виконує регулятивну функцію в структурі групових відносин. П.М. Іванов пов'язує її розвиток із дією соціально психологічних чинників, серед яких помітне місце займають конкурентність середовища, статусна нерівність і переживання несправедливого розподілу ресурсів [4]. Заздрість сигналізує про порушення суб'єктивного балансу статусів і можливостей, активуючи перегляд власної позиції у групі. У професійних колективах це переживання часто виникає там, де винагорода, схвалення або публічне визнання розподіляються нерівномірно. О. Ю. Гнатенко розглядає трудовий колектив як простір соціальної взаємодії, у якому емоційні реакції працівників залежать від групових норм, стилю комунікації та характеру міжособистісного оцінювання [12]. Якщо групова культура підтримує відкриту конкуренцію, заздрість здатна переходити в продуктивну мотивацію; за жорстких ієрархій вона накопичується як латентна напруга, що змінює міжособистісний клімат. М.С. Кравченко пов'язує якість робочого середовища з рівнем емоційного інтелекту, який визначає здатність людини розпізнавати власні емоції та регулювати реакції у взаємодії з іншими [15].

У близьких стосунках заздрість набуває тоншого характеру: вона переплітається з прихильністю, амбівалентністю та страхом втрати власної унікальності. Н.М. Коваленко розглядає емоційні прояви міжособистісних стосунків як систему переживань, у якій напруження виникає не тільки через поведінку іншого, а й через суб'єктивне тлумачення його переваг [13]. Психологічна зрілість визначає, чи зможе індивід інтегрувати це переживання без руйнівних наслідків для самооцінки та взаємин. Г. С. Волкова пов'язує емоційний розвиток із індивідуальними рисами характеру, що впливають на здатність людини витримувати фрустрацію, розпізнавати афективну напругу й обирати прийнятні способи реагування [5]. Рефлексивна здатність дозволяє усвідомити власну потребу, приховану за заздрістю, і перетворити її на орієнтир

особистісного руху. За слабкої рефлексії формується цикл порівняння, знецінення та внутрішнього незадоволення. Л.П. Бутузова і С.М. Дмитрієва показують, що в юнацькому віці заздрість пов'язана з моральною саморегуляцією та совістю, тому характер її прояву залежить від здатності співвідносити власні бажання з етичними межами поведінки [7].

У площині екзистенційної психології заздрість постає як переживання зустрічі з «іншою можливістю буття», втіленою в конкретній людині. Суб'єкт стикається не лише з фактом чужого успіху, а з альтернативним сценарієм власного життя, який залишився нереалізованим. П.М. Іванов пов'язує розвиток заздрості з соціально психологічними чинниками, що активують переживання власної недостатності у ситуації чужої переваги [4]. У такому сенсі заздрість наближається до феномену екзистенційної провини: внутрішнього відчуття, що власний потенціал не був реалізований повною мірою. Чужа реалізованість стає дзеркалом, у якому відображається власна відкладена дія, несміливість або страх. Це переживання супроводжується комплексом афектів: сумом, роздратуванням, соромом, прихованою агресією. О. В. Качмар, аналізуючи прояви агресії в підлітковому віці, підкреслює зв'язок афективної напруги з поведінковими реакціями, що виникають за неможливості безпосередньо опрацювати внутрішній конфлікт [8]. Механізм проєкції виявляється тоді, коли суб'єкт приписує іншому джерело власної нестачі, хоча її походження пов'язане з особистісною історією та нереалізованими прагненнями.

На рівні психологічної регуляції заздрість функціонує як система зворотного зв'язку між самооцінкою, мотивацією та соціальним сприйняттям. Н.В. Грисенко пов'язує інтенсивність цього переживання з індивідуально психологічними характеристиками осіб, схильних до заздрості, зокрема з чутливістю до оцінювання та залежністю самообразу від зовнішнього визнання [1]. Її сила залежить від ступеня ідентифікації з об'єктом порівняння: чим ближчий інший за віком, статусом або професійною сферою, тим гостріше переживається його перевага. Л.М. Комарніцька пояснює це через соціально психологічну природу заздрості, де порівняння набуває емоційної сили лише за

наявності суб'єктивної подібності між людьми [3]. Якщо суб'єкт вірить у власну спроможність наблизитися до бажаного рівня, заздрість набуває мобілізаційного характеру; якщо досягнення здається недосяжним, виникає стан безсилля. Г.С. Волкова підкреслює значення емоційного розвитку для здатності людини розпізнавати, називати й регулювати внутрішні стани [5]. М.С. Кравченко доповнює цей підхід через поняття емоційного інтелекту, який знижує ймовірність прихованої конкуренції, мікроагресій і дистанціювання у взаєминах [15].

1.2 Молодіжне середовище як соціальний простір формування заздрощів

Молодіжне середовище постає особливим соціальним простором, у якому інтенсивність міжособистісних контактів поєднується з процесами становлення ідентичності, професійного самовизначення та тілесної самооцінки. У цей період онтогенезу Я концепція перебуває у фазі динамічної реконфігурації: молода людина співвідносить власні здібності, соціальний капітал і привабливість із показниками референтної групи, намагаючись вибудувати цілісне уявлення про себе. Саме тут заздрість набуває особливої психологічної напруги, оскільки статусні маркери ще не стабілізовані, а система внутрішніх критеріїв оцінювання лише формується. Групова динаміка в академічних колективах або неформальних об'єднаннях створює багаторівневу ієрархію, де символічні ресурси розподіляються нерівномірно: хтось володіє харизматичною привабливістю, інший демонструє високі інтелектуальні результати, ще хтось має доступ до матеріальних благ [5, с. 148].

В ситуації постійного взаємного спостереження кожен успіх стає видимим і підлягає соціальній інтерпретації. Молода особистість, яка прагне визнання, переживає таку видимість як виклик власній самоцінності. Академічна конкуренція, підсилена рейтинговими системами, грантовими програмами та публічним оцінюванням, трансформує навчальний простір у поле латентного

змагання. Заздрість у цьому середовищі виникає не лише через реальний дефіцит ресурсів, а й через символічне переживання відставання від групового стандарту. Психологічна незрілість механізмів емоційної регуляції посилює амплітуду переживань: імпульсивність, схильність до полярних оцінок і висока чутливість до соціальної думки створюють умови для глибокого внутрішнього конфлікту. Таким чином, молодіжне середовище функціонує як інтенсивний соціальний каталізатор, у якому заздрість формується на перетині прагнення до самоствердження та нестабільності особистісних орієнтирів.

Соціальні взаємодії серед молоді мають характер постійної взаємної рефлексії: індивіди не лише діють, а й безперервно інтерпретують реакції інших, коригуючи власну поведінку. У цьому процесі статусна ієрархія вибудовується через неформальні критерії популярності, успішності, креативності або фізичної привабливості. Заздрість виникає як відповідь на усвідомлення власної позиції у цій ієрархії. Якщо суб'єкт сприймає себе на периферії групової уваги, активується механізм порівняльної депривації: виникає переконання, що інші отримують більше схвалення чи можливостей. Соціальна ідентичність у молодіжному віці часто пов'язана з належністю до певної мікрогрупи, і будь яке підвищення статусу одного з її членів може сприйматися як зміщення внутрішнього балансу. Психологічна напруга посилюється в умовах публічного визнання, коли успіх одного стає спільним предметом обговорення. У такій атмосфері формується амбівалентність: одночасне захоплення та внутрішній дискомфорт. Заздрість тут набуває тонкої форми, часто прихованої за зовнішньою підтримкою. Молодіжна культура з її культом досягнення та швидкого успіху створює нормативний тиск: кожен має бути помітним, продуктивним, унікальним. Невідповідність цим очікуванням провокує зниження самооцінки і підсилює чутливість до чужих результатів. Психологічна адаптація залежить від здатності інтегрувати чужий успіх у власну систему цілей без руйнації внутрішньої рівноваги. Отже, соціальні взаємодії в молодіжному просторі не лише відображають, а й активно формують заздрісні реакції, впливаючи на характер самосприйняття та міжособистісних зв'язків [6, с. 183].

Цифрове середовище радикально змінює структуру соціального порівняння. Соціальні мережі перетворюють індивідуальні досягнення на публічні наративи, які доступні для постійного перегляду та оцінювання. Молодь, що перебуває у фазі активного формування ідентичності, занурюється у безперервний потік візуалізованих успіхів: фотографії подорожей, повідомлення про академічні перемоги, демонстрація тілесної привабливості. Ця репрезентація часто має селективний характер, адже користувачі презентують соціально бажані фрагменти життя. Порівняльний процес у такому середовищі набуває гіпертрофованої форми: алгоритмічні стрічки підсилюють видимість «ідеалізованих» образів, що створює ілюзію тотального успіху інших. Психологічна реакція на таку віртуальну експозицію включає відчуття відставання, сумнів у власній компетентності та зростання тривожності. Заздрість у цифровому просторі має специфічну рису: вона виникає без безпосередньої взаємодії, опосередковано через екран, але переживається як інтимний внутрішній досвід. Відсутність повної інформації про контекст чужих досягнень посилює когнітивні викривлення, оскільки суб'єкт заповнює прогалини власними припущеннями. У результаті формується емоційний фон постійного порівняння, який впливає на самооцінку та життєві орієнтири. Цифровий медіапростір стає своєрідним підсилювачем заздрості, трансформуючи її з локальної реакції на систематичний психоемоційний стан.

Таблиця 1.1 Механізми формування заздрості через соціальне порівняння у цифровому середовищі

Компонент цифрового середовища	Як проявляється у соцмережах	Психологічний механізм	Емоційний наслідок	Довгостроковий ефект	Компонент цифрового середовища
Публічність досягнень	Особисті успіхи оформлюються як відкритий наратив для перегляду	Зсув меж приватного і соціально оцінюваного	Напруга, внутрішній контроль	Хронічна орієнтація на зовнішню оцінку	Публічність досягнень
Селективна самопрезентація	Демонструються лише «успішні» фрагменти життя	Ідеалізація чужого досвіду	Відчуття відставання	Деформація уявлень про норму життя	Селективна самопрезентація

Алгоритмічне підсилення образів	Стрічка частіше показує яскраві успіхи, красу, перемоги	Підкріплення соціальних стандартів	Зростання тривожності	Закріплення порівняння як постійного режиму	Алгоритмічне підсилення образів
Візуалізація «тотального успіху»	Фото подорожей, перемог, привабливості створюють ефект безперервного процвітання	Когнітивне викривлення частотності	Заздрість, сумнів у собі	Падіння самооцінки та мотивації	Візуалізація «тотального успіху»
Відсутність контексту	Немає даних про реальні умови, ресурси, втрати, труднощі	Заповнення прогалин припущеннями	Внутрішня нестабільність	Формування хибних життєвих орієнтирів	Відсутність контексту
Опосередкована заздрість через екран	Емоція виникає без прямої взаємодії, але переживається як особистий досвід	Інтеріоризація соціального порівняння	Прихована заздрість, самозвинувачення	Емоційне виснаження	Опосередкована заздрість через екран

Публічність у соціальних мережах створює нову форму соціальної видимості, де лайки, коментарі та кількість підписників виконують функцію символічних індикаторів статусу. П.М. Іванов пов'язує розвиток заздрості з конкурентним соціальним середовищем, у якому людина постійно співвідносить власні досягнення з досягненнями інших [4]. Для молоді такі цифрові показники набувають значення соціального схвалення, що впливає на самооцінку та відчуття власної привабливості. Н.В. Грисенко описує схильність до заздрості через індивідуально психологічні характеристики особистості, зокрема через чутливість до зовнішнього оцінювання й залежність самообразу від реакцій соціального оточення [1]. Коли інша людина отримує більше цифрових реакцій, це інтерпретується як ознака її вищої соціальної цінності, що посилює внутрішню напругу та запускає механізм порівняння.

Заздрість у такій ситуації поєднується із соціальною тривогою: суб'єкт починає сумніватися у власній презентації, коригує образ і намагається відповідати уявному стандарту. Л.П. Бутузова та С.М. Дмитрієва, аналізуючи

заздрісність у юнацькому віці, показують її зв'язок із моральною рефлексією, самоконтролем і внутрішньою оцінкою власної поведінки [2]. Алгоритмічна логіка платформ підсилює порівняння, бо контент із більшою кількістю реакцій стає помітнішим і перетворюється на зразок бажаної соціальної видимості. Л.М. Комарніцька розглядає заздрість як соціально психологічне переживання нерівності, що виникає в ситуації сприйнятої переваги іншого [3]. Молодіжна свідомість, зорієнтована на пошук визнання, чутливо реагує на такі сигнали. Виникає повторювана динаміка: перегляд чужих досягнень, внутрішній дискомфорт, спроба посилити власну видимість, нове порівняння. Г.С. Волкова пов'язує емоційний розвиток із здатністю людини регулювати внутрішню напругу та не переводити її одразу в деструктивну поведінку [5]. Цифрова публічність активно формує умови для закріплення заздрісних переживань [7].

У ширшому соціально психологічному ракурсі молодіжне середовище доцільно розглядати як систему, де традиційні механізми групової взаємодії переплітаються з медіаформами комунікації. О.Ю. Гнатенко характеризує соціальну групу як простір взаємного оцінювання, нормативного тиску й емоційного реагування на статусні відмінності [12]. Заздрість у цій системі постає показником напруження між прагненням до унікальності та потребою належності. Молоді люди шукають індивідуальне визнання й одночасно бояться випадіння з групи. П.М. Іванов описує такі процеси через дію конкурентного середовища, де статусна нерівність активує порівняльне переживання власної недостатності [4]. Академічні досягнення, зовнішність, соціальні зв'язки, цифрова популярність утворюють матрицю статусу, у якій кожен вимір здатний запускати внутрішній конфлікт. Н.М. Коваленко пов'язує емоційні реакції у взаєминах із тим, як людина тлумачить переваги іншого та власне місце поряд із ним [13]. Психологічна робота з таким феноменом потребує розвитку рефлексивності й автономної системи цінностей, що зменшує залежність від зовнішніх критеріїв. М.С. Кравченко підкреслює значення емоційного інтелекту для регуляції прихованої конкуренції та напруження у взаємодії [15].

Якщо розглядати молодіжне середовище крізь призму інтеріоризації соціальних норм, помітно, що заздрість формується як відповідь на стандартизовану модель «успішного життя», яка циркулює в культурному просторі. Л. М. Комарніцька пов'язує заздрість із соціально психологічним переживанням чужої переваги, що набуває сили тоді, коли успіх іншого сприймається як мірило власної недостатності [3]. Юнацький вік характеризується підвищеною чутливістю до символічних орієнтирів: кар'єрної стрімкості, тілесної привабливості, мобільності, фінансової самостійності. Л. П. Бутузова та С.М. Дмитрієва показують, що в юності заздрісність пов'язана з особистісними патернами, рівнем совісності та здатністю до моральної саморегуляції [2]. Молода людина, спостерігаючи за ровесниками, які швидко інтегруються у ці сценарії, переживає напруження між власною траєкторією розвитку та нав'язаним темпом досягнення. У цьому полі виникає нормативне порівняння: суб'єкт співвідносить себе з узагальненим образом «успішного ровесника». Т.В. Копнілова описує психологічну невизначеність як стан, у якому людина гостро реагує на нестабільність майбутнього та дефіцит внутрішніх опор [6]. О. В. Качмар пов'язує афективну напругу з поведінковими реакціями, що здатні набувати агресивного характеру в підлітковому та юнацькому віці [8].

Додатковий вимір становить економічна нерівність, яка в молодіжному середовищі проявляється через доступ до освіти, подорожей, культурних практик і соціально престижних ресурсів. П.М. Іванов розглядає соціально психологічні чинники розвитку заздрості через нерівність можливостей, конкурентність і суб'єктивне переживання несправедливого розподілу благ [4]. Видимість таких відмінностей підсилює відчуття соціальної дистанції, особливо тоді, коли молода людина сприймає чужі ресурси як доказ власної неповноцінності. Н.В. Грисенко пов'язує схильність до заздрості з індивідуально психологічною вразливістю, залежністю самооцінки від зовнішнього визнання та болісною реакцією на переваги інших [1]. За відсутності внутрішньої опори на власні цінності заздрість здатна переходити у стійке відчуття меншовартості або агресивну конкуренцію. О.В. Качмар описує агресивні прояви як можливу

відповідь на емоційну фрустрацію, коли напруга не знаходить конструктивного способу вираження [8]. За сформованої рефлексивної позиції заздрість виконує сигнальну функцію: вказує на сфери, у яких суб'єкт прагне розвитку. Г.С. Волкова пов'язує таку здатність із рівнем емоційного розвитку, що дає людині змогу розпізнавати власні стани й регулювати поведінку [5].

1.3 Гендерні, емоційні та поведінкові характеристики прояву заздрощів

Гендерна специфіка переживання заздрості розкривається на перетині соціалізації, культурних очікувань і психофізіологічних особливостей емоційної регуляції. З раннього віку хлопці та дівчата інтеріоризують різні сценарії допустимого вираження почуттів: одних орієнтують на змагальність і досягнення, інших – на підтримання міжособистісної гармонії та соціальної привабливості. Унаслідок цього заздрість може набувати різних форм актуалізації. У чоловічих групах вона частіше пов'язана зі сферою статусу, професійної успішності, матеріальних показників, тобто з тими маркерами, що символізують ієрархічну перевагу. Переживання в таких випадках нерідко трансформується у відкриту конкуренцію або в демонстративне дистанціювання від об'єкта порівняння. Жіночий досвід заздрості часто актуалізується у сфері соціальної включеності, зовнішньої привабливості, емоційної близькості, хоча сучасні соціальні зміни поступово нівелюють ці відмінності. Емоційна інтенсивність може бути подібною в обох статей, проте способи її вербалізації та поведінкового вираження різняться. Дослідження афективної експресії засвідчують, що жінки частіше визнають наявність заздрості й схильні до її рефлексії, тоді як чоловіки частіше маскують це переживання під раціональні аргументи або іронію. Психофізіологічний компонент також має значення: реакції симпатичної нервової системи при переживанні соціальної загрози демонструють варіативність, пов'язану з гендерними патернами стресової відповіді. Отже, гендерні відмінності не зводяться до рівня інтенсивності

заздрості, а стосуються способів її інтеграції у структуру Я та соціальну поведінку [9, с. 170].

Емоційна архітектоніка заздрості передбачає поєднання кількох афективних шарів, які можуть варіюватися залежно від гендерної ідентичності та особистісних рис. На першому рівні виникає відчуття напруження, спричинене усвідомленням нерівності; на другому – формується когнітивна оцінка значущості цієї нерівності для власної самооцінки; на третьому – з'являється мотиваційний імпульс, спрямований або на компенсацію, або на редукцію дискомфорту. У представників різних статей ця багатошарова структура може набувати різної конфігурації. Соціально нав'язана вимога стриманості у чоловічій культурі сприяє витісненню афективного ядра, що підвищує ризик латентних форм агресії.

В жіночому досвіді, де допускається ширший спектр емоційної експресії, заздрість може супроводжуватися глибшою внутрішньою роботою переживання, проте й більшою схильністю до самокритики. Емпіричні спостереження демонструють, що чоловіки частіше інтерпретують успіх іншого як виклик власній компетентності, тоді як жінки можуть пов'язувати його з порушенням міжособистісної рівноваги. Така різниця відображає соціокультурні моделі цінностей. Водночас сучасні трансформації гендерних ролей ускладнюють картину: професійна реалізація жінок і емоційна відкритість чоловіків змінюють традиційні сценарії реагування. Отже, емоційні характеристики заздрості не є жорстко детермінованими біологічною статтю; вони формуються у взаємодії індивідуального досвіду та культурного контексту.

Поведінкові стратегії реагування на заздрість утворюють спектр від конструктивної мобілізації до деструктивної дії. Конструктивна модель передбачає трансформацію напруження у саморозвиток: індивід аналізує власні ресурси, визначає реалістичні цілі й спрямовує енергію на підвищення компетентності. Така стратегія пов'язана з високим рівнем саморегуляції та внутрішнім локусом контролю. Деструктивні форми можуть включати знецінення об'єкта, поширення негативних оцінок, соціальне уникання або

приховану агресію. Самознецінення становить окремий тип реагування, коли заздрість спрямовується не назовні, а всередину, формуючи переконання про власну неспроможність. Гендерні патерни впливають на вибір стратегії: чоловіки частіше демонструють відкриту конкуренцію, жінки можуть обирати непрямі способи вираження, зокрема емоційне дистанціювання. Проте ці тенденції не є універсальними й залежать від особистісної зрілості. Психологічна адаптивність визначається здатністю усвідомити заздрість без її проєкції на іншого. У цьому процесі вирішальну роль відіграє рефлексивність: можливість побачити у переживанні сигнал про власні незадоволені потреби. Таким чином, поведінкові реакції на заздрість є показником рівня інтеграції емоційної сфери та соціальної компетентності [10, с. 181].

Таблиця 1.2 Поведінкові стратегії реагування на заздрість та їх психологічні маркери

Стратегія реагування	Поведінковий прояв	Психологічний механізм	Ризики для особистості	Ресурс для корекції
Конструктивна мобілізація	Переведення напруження у навчання, тренування, підвищення компетентності	Саморегуляція, внутрішній локус контролю	Перевтома через гіпердосягнення	Реалістичне цілепокладання, планування
Деструктивне знецінення	Негативні оцінки, дискредитація, поширення чуток	Захист самооцінки через девальвацію	Руйнування стосунків, соціальна ізоляція	Емпатія, переоцінка власних критеріїв
Соціальне уникання	Дистанціювання, відмова від контакту з об'єктом	Уникнення болісного порівняння	Закріплення тривоги, звуження соціального поля	Поступова експозиція, розвиток толерантності
Прихована агресія	Пасивна ворожість, сарказм, мікросаботаж	Проекція, зміщення напруги	Хронічна напруга, конфліктність	Усвідомлення тригерів, самоконтроль
Самознецінення	Самокритика, зниження домагань, відмова від можливостей	Інтроєкція заздрості, негативні схеми Я	Депресивні тенденції, безпорадність	Самопідтримка, робота з переконаннями

Відкрита конкуренція	Пряме змагання, демонстрація переваг	Порівняння, прагнення статусу	Ригідність, ворожість до суперника	Етична конкуренція, розвиток майстерності
----------------------	--------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	---

У міжособистісній взаємодії заздрість часто проявляється через мікроповедінкові маркери: інтонаційні зміни, саркастичні зауваження, мінімізацію значущості чужого досягнення. Такі реакції можуть залишатися непомітними на свідомому рівні, проте вони впливають на атмосферу спілкування. У гендерному вимірі спостерігається різниця у виборі каналів вираження: чоловіки частіше використовують прямі конкурентні сигнали, жінки – непрямі комунікативні стратегії. Водночас підвищення гендерної рівності у сучасному суспільстві поступово зменшує жорсткість цих відмінностей. Емоційна грамотність стає визначальним чинником: особи, здатні ідентифікувати власні почуття, рідше вдаються до руйнівних форм реагування. У психотерапевтичній практиці заздрість розглядається як маркер незадоволених потреб у визнанні, безпеці або автономії. Робота з цим переживанням передбачає формування толерантності до внутрішнього дискомфорту та розвиток автономної самооцінки. Отже, поведінкові прояви заздрості відображають глибинні процеси самосприйняття та соціальної ідентифікації.

У ширшому соціально психологічному ракурсі гендерні, емоційні та поведінкові характеристики заздрості утворюють інтегровану систему, у якій особистісні риси взаємодіють із культурними нормами. Заздрість не є статичною реакцією; вона модулюється рівнем емпатії, здатністю до саморефлексії, досвідом успіху й невдач. Гендерна соціалізація задає певні сценарії вираження, проте індивідуальна історія розвитку може їх трансформувати. Поведінкові стратегії відображають баланс між потребою у збереженні самооцінки та прагненням до соціальної адаптації. За умови зрілості заздрість може стати поштовхом до особистісного зростання; за відсутності інтеграції вона здатна підривати міжособистісну довіру й формувати приховану конкуренцію [11, с. 56].

Окремий вимір гендерно зумовлених проявів заздрості пов'язаний із процесом формування тілесної ідентичності та переживанням соціально схвалюваних стандартів привабливості. У сучасному культурному просторі тіло виступає не лише біологічною даністю, а символічним носієм соціального капіталу, що підлягає оцінюванню й порівнянню. У жіночому досвіді заздрість часто актуалізується у площині тілесних параметрів, стилю, здатності привертати увагу, адже саме ці характеристики тривалий час залишалися маркерами соціальної успішності. Проте дедалі частіше подібні процеси фіксуються і серед чоловіків, для яких тілесна форма, спортивність, зовнішня впевненість набувають статусного значення.

Переживання заздрості в цій сфері супроводжується не лише емоційним дискомфортом, а й підвищеним рівнем соматичної напруги, оскільки тіло сприймається як об'єкт публічної оцінки. У разі недостатньої інтеграції тілесного образу формується схильність до компульсивних стратегій компенсації: надмірні тренування, дієтичні обмеження, демонстративна самопрезентація. Гендерні очікування підсилюють ці тенденції, задаючи різні стандарти «нормативної» привабливості. Заздрість у такому випадку стає індикатором розриву між реальним тілесним образом та соціально сконструйованим ідеалом. Водночас за наявності критичного мислення та емоційної стабільності це переживання може сприяти усвідомленню власних потреб і перегляду нав'язаних стандартів. Отже, тілесний вимір заздрості демонструє, як гендерні норми, соціальні очікування та особистісна вразливість взаємодіють, формуючи складну конфігурацію емоційних і поведінкових реакцій, що впливають на самооцінку та характер соціальної взаємодії.

1.4 Психологічні та педагогічні підходи до опанування заздрості у підлітковому й юнацькому віці

Підлітковий та юнацький вік постають періодами інтенсивної внутрішньої перебудови, коли система самосприйняття перебуває у стані нестійкої рівноваги,

а соціальні порівняння набувають надзвичайної інтенсивності. Заздрість у цій фазі розвитку не зводиться до поверхової реакції на чужий успіх; вона виявляє складну конфігурацію афективних, когнітивних і ціннісних процесів. Усвідомлення власної недосконалості, фрустрація очікувань, загострене переживання соціальної ієрархії – усе це формує підґрунтя для внутрішнього напруження, яке підліток часто не здатен концептуалізувати мовою рефлексії. Саме тому психологічна робота з опанування заздрості має починатися не з моральних настанов, а з розвитку емоційної компетентності як інтегративної здатності розпізнавати, диференціювати й вербалізувати власні переживання.

Афективна грамотність знижує рівень імпульсивних реакцій, переводячи емоційний імпульс у площину усвідомленого аналізу. Коли юнак навчається відстежувати момент виникнення внутрішнього дискомфорту, ідентифікувати його як реакцію на порівняння, а не як доказ власної меншовартості, запускається механізм когнітивної реконструкції. Такий процес передбачає переосмислення ситуації через зміну інтерпретаційних схем: чужий успіх перестає бути загрозою для ідентичності й починає сприйматися як індикатор можливостей. У психокорекційній практиці це досягається шляхом поєднання технік емоційного щоденника, методів когнітивно-поведінкової реструктуризації та вправ, спрямованих на формування толерантності до фрустрації. Центальною лінією залишається робота із самооцінкою: не декларативне підвищення впевненості, а формування диференційованого образу «Я», у якому визнаються як сильні, так і вразливі сторони. Такий підхід створює внутрішню опору, зменшуючи залежність від зовнішніх критеріїв успіху й послаблюючи інтенсивність заздрісних переживань [12, с. 216].

Поглиблення психологічної регуляції заздрості вимагає звернення до механізмів саморегуляції, що функціонують на перетині нейрофізіологічних і соціокогнітивних процесів. У підлітковому мозку триває дозрівання префронтальних структур, відповідальних за контроль імпульсів і довгострокове планування, тоді як лімбічна система демонструє підвищену реактивність. Ця нейробіологічна асиметрія пояснює інтенсивність емоційних спалахів і

схильність до афективної поляризації. Психокорекційні методи мають враховувати таку особливість, інтегруючи тілесно орієнтовані техніки, дихальні практики та тренінги усвідомленості, що сприяють зниженню фізіологічного збудження. Коли підліток опановує навички регуляції соматичних реакцій, зменшується амплітуда емоційного колювання, а разом із нею – ймовірність деструктивних форм заздрості, які проявляються у ворожості чи соціальній ізоляції.

Паралельно здійснюється робота з наративною ідентичністю: юнак формує власну життєву історію, у якій досягнення інших не знецінюють його траєкторію, а лише окреслюють множинність можливих шляхів. У межах групових занять ефективним виявляється метод соціального моделювання, коли учасники аналізують різні сценарії реагування на ситуації порівняння. Через рефлексивний діалог поступово змінюється домінуюча установка: змагання трансформується у прагнення саморозвитку. Важливо, що така трансформація не відбувається миттєво; вона потребує послідовної підтримки з боку дорослих, які виступають не суддями, а фасилітаторами внутрішнього зростання. Психологічна інтервенція у цьому віці набуває характеру супроводу, де спеціаліст створює простір безпечної експресії, дозволяючи підліткові прожити складні емоції без стигматизації. Саме в атмосфері прийняття формується здатність до конструктивного переживання заздрості як сигналу нереалізованого потенціалу, а не як доказу особистісної недостатності.

Педагогічний вимір опанування заздрості розгортається у площині освітнього середовища, яке щоденно відтворює систему соціальних порівнянь через оцінювання, рейтингування та публічне визнання досягнень. Якщо шкільна культура акцентує виключно результат, формується ієрархічна модель взаємодії, де статус визначається кількісними показниками. Така атмосфера підсилює міжособистісну напругу й стимулює латентні форми заздрості. Альтернативою виступає педагогіка співпраці, що зміщує фокус із конкуренції на колективне досягнення [13, с. 188].

В межах цієї парадигми навчальний процес організовується як спільне розв'язання проблемних завдань, де успіх групи залежить від внеску кожного учасника. Соціально-психологічний ефект полягає у зменшенні персоніфікованих порівнянь і посиленні відчуття взаємозалежності. Коли підліток переживає досвід підтримки та співучасті, його самоцінність перестає визначатися виключно індивідуальними досягненнями. Освітні стратегії формування культури взаємоповаги передбачають систематичне впровадження програм розвитку емпатії, що базуються на тренуванні здатності розпізнавати емоційні стани інших і співвідносити їх із власними переживаннями. Через рольові ігри, дискусійні клуби та рефлексивні кола учні навчаються бачити за зовнішнім успіхом зусилля, сумніви та працю. Такий підхід демістифікує досягнення й зменшує їхній символічний тиск. Педагог у цьому процесі виконує функцію модератора етичного простору: його реакції на успіх і невдачу учнів формують нормативну рамку сприйняття. Якщо дорослий демонструє повагу до різноманітності здібностей і траєкторій розвитку, клас поступово переймає цю модель взаємодії.

У юнацькому віці, коли відбувається інтенсивне формування професійної та світоглядної ідентичності, заздрість часто набуває екзистенційного забарвлення. Вона пов'язана не лише з матеріальними чи академічними показниками, а з образом майбутнього, який порівнюється з перспективами ровесників. Психологічна підтримка у цей період має враховувати потребу в автономії та самовизначенні. Конструктивне опрацювання заздрості передбачає переорієнтацію з зовнішнього порівняння на внутрішні критерії розвитку. Практики ціннісного аналізу допомагають юнакові усвідомити власні пріоритети й відокремити їх від соціально нав'язаних стандартів. Коли молода людина визначає, що саме надає сенсу її зусиллям, інтенсивність болісних порівнянь знижується, адже з'являється відчуття індивідуальної траєкторії [14, с. 3].

Паралельно здійснюється робота з розвитком толерантності до невизначеності, оскільки страх втрати можливостей часто лежить в основі заздрості. Через групові семінари з планування життєвих стратегій учасники

вчать бачити множинність шляхів до самореалізації, що зменшує жорсткість уявлень про успіх. Освітні інституції можуть підтримувати цей процес, інтегруючи менторські програми, де старші студенти або викладачі діляться власним досвідом пошуку професійної ідентичності. Така міжпоколінна взаємодія розширює горизонт бачення й руйнує ілюзію лінійності життєвого шляху. Юнак починає сприймати чужий успіх не як доказ остаточного відставання, а як одну з можливих моделей розвитку, що співіснує з його власною.

Комплексне опанування заздрості в підлітковому та юнацькому віці потребує інтеграції психологічних і педагогічних підходів у цілісну систему підтримки. Індивідуальна психокорекція без зміни освітнього середовища виявляється обмеженою, так само як педагогічні реформи без урахування внутрішніх переживань учнів не дають стійкого ефекту. Синергія досягається через створення культури рефлексії, де обговорення емоцій стає легітимною частиною навчального процесу. У такому просторі заздрість перестає бути табуованою темою й розглядається як природний елемент соціального життя, що підлягає осмисленню. Розвиток метакогнітивних умінь дозволяє молоді аналізувати власні реакції, відстежувати тригери та прогнозувати наслідки поведінки.

Поступово формується внутрішній регулятор, який замінює зовнішній контроль. Г. С. Волкова пов'язує емоційний розвиток із здатністю особистості розпізнавати власні стани, витримувати фрустрацію та обирати соціально прийнятні способи реагування [5]. Освітня спільнота, що підтримує відкритий діалог і визнає цінність індивідуального шляху, створює умови для трансформації заздрості у мотиваційний ресурс. Л. П. Бутузова та С. М. Дмитрієва підкреслюють зв'язок заздрістості в юнацькому віці з моральною рефлексією, совісністю та здатністю до внутрішнього самоконтролю [2]. У цьому процесі дорослі виступають провідниками зрілості: вони демонструють конструктивне ставлення до успіху інших, показуючи, що визнання чужих досягнень не зменшує власної гідності. П. Г. Домова розглядає психокорекційну

роботу як засіб попередження агресивних реакцій, що виникають через невідреаговану емоційну напругу [14]. Опанування заздрості входить до ширшої стратегії формування зрілої особистості, здатної до співіснування в різноманітному соціальному просторі без руйнівних порівнянь і внутрішньої ворожості.

У структурі заздрості, що проявляється в підлітковому та юнацькому віці, доцільно розрізняти її афективне ядро й соціально сконструйовану оболонку. Л.М. Комарніцька описує заздрість як соціально психологічне утворення, у якому особистісне переживання поєднується з оцінкою чужої переваги та культурними уявленнями про успіх [3]. Емоційний імпульс народжується як реакція на розрив між бажаним і наявним, а тлумачення цього розриву формується під впливом суспільних сценаріїв досягнення. Т.В. Копнілова пов'язує психологічну невизначеність із нестачею внутрішніх опор, коли людина особливо гостро реагує на нестабільність майбутнього та зовнішні стандарти [6]. Саме тому психолого педагогічна робота має включати осмислення соціальних міфів про «ідеальне життя», які транслуються через медіа, освітні рейтинги та цифрові платформи. Підліток щоденно занурений у потік образів, що демонструють досягнення ровесників, і без розвиненої критичної свідомості ці образи сприймаються як норматив. М. С. Кравченко пов'язує емоційний інтелект із умінням розпізнавати власні реакції, регулювати напруження та не переносити його в приховану конкуренцію [15]. Формування медіаграмотності знижує інтенсивність соціального порівняння, бо юнак навчається бачити селективність цифрових репрезентацій, механізми самопрезентації та комерційну мотивацію контенту.

Ефективність педагогічних стратегій значною мірою залежить від стилю взаємодії між учителем і учнями, адже саме в цій мікросистемі моделюються зразки реагування на успіх і невдачу. О.Ю. Гнатенко розглядає навчальний або трудовий колектив як простір соціальної взаємодії, де емоційні реакції залежать від групових норм, характеру комунікації та способу оцінювання [12]. Авторитарна модель, що підкреслює дистанцію й жорстке оцінювання, посилює

страх помилки та стимулює приховану конкуренцію. Діалогічний стиль, заснований на партнерстві, створює простір для безпечного обговорення почуттів, зокрема заздрості. Педагог, який визнає складність емоційного досвіду підлітків і не зводить його до моралізаторства, сприяє формуванню довіри. Н.М. Коваленко пов'язує якість міжособистісних стосунків із тим, як людина переживає емоційне напруження та інтерпретує поведінку інших [13]. Додатковим інструментом стають програми соціально емоційного навчання, які розвивають самоспостереження, емпатійне слухання та конструктивний зворотний зв'язок. Ю.А. Гулько описує роботу з дитячою заздрістю через підтримку емоційного усвідомлення, прийняття проговорення переживань і поступове зниження руйнівного порівняння [16]. Коли клас засвоює культуру підтримки, успіх одного перестає сприйматися як загроза для інших, а система оцінювання починає враховувати зусилля, прогрес і творчий підхід.

На завершальному етапі юності, коли особистість готується до входження у професійний та громадянський простір, опанування заздрості набуває значення для майбутньої соціальної адаптації. П.М. Іванов пов'язує розвиток заздрості з конкурентним середовищем, статусною нерівністю та переживанням несправедливого розподілу можливостей [4]. У цей період формується здатність до зрілої конкуренції, де прагнення до самореалізації поєднується з повагою до досягнень інших. Н.В. Грисенко підкреслює, що схильність до заздрості залежить від індивідуально психологічних характеристик, зокрема чутливості до зовнішнього оцінювання та вразливості самооцінки [1]. Психологічні тренінги, орієнтовані на розвиток проактивності, допомагають молоді переводити енергію порівняння у планування власних дій. Заздрість у такому випадку тлумачиться як індикатор нереалізованих потреб, що вказує на зони особистісного росту. П.Г. Домова пов'язує психокорекційні впливи з попередженням агресивності, яка здатна виникати тоді, коли емоційне напруження не знаходить прийняттого способу вираження [14]. Через індивідуальні консультації та групові обговорення юнаки вчаться ставити реалістичні цілі, співвідносити їх із ресурсами та приймати поступовість розвитку. М. С. Кравченко підкреслює

значення емоційного інтелекту для регуляції взаємодії, зниження прихованої конкуренції та підтримання психологічно здорового середовища [15].

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розкрито теоретичні засади вивчення заздрості як соціально-психологічного феномена. Заздрість охарактеризовано як афективнокогнітивну конструкцію, що формується на перетині самосприйняття, соціального досвіду та уявлень про справедливість розподілу благ. Визначено, що її психологічна сутність пов'язана із соціальним порівнянням, оцінкою чужої переваги, фрустрацією потреби у визнанні та загрозою позитивній Я-концепції.

Молодіжне середовище розглянуто як соціальний простір, у якому заздрість набуває виразної напруги через становлення ідентичності, професійне самовизначення, тілесну самооцінку та нестабільність внутрішніх критеріїв оцінювання. Показано, що академічна конкуренція, цифрова публічність, соціальні мережі та символічні показники статусу посилюють порівняння й формують залежність від зовнішнього схвалення. Охарактеризовано гендерні, емоційні та поведінкові прояви заздрості. Встановлено, що вона виражається через напруження, самознецінення, приховану агресію, соціальне уникання, відкриту конкуренцію або конструктивну мобілізацію. Гендерні відмінності стосуються переважно способів вербалізації й поведінкового вираження цього переживання.

Психологічні та педагогічні підходи до опанування заздрості пов'язані з розвитком емоційної компетентності, рефлексивності, саморегуляції, автономної самооцінки та педагогіки співпраці. У підлітковому й юнацькому віці така робота сприяє зменшенню руйнівного порівняння та формуванню зрілішого ставлення до успіху інших.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЗАЗДРОСТІ У МОЛОДІ

2.1 Етапи організації емпіричного дослідження та соціально-демографічна характеристика вибірки

Теоретико–аналітичний етап було проведено 7 жовтня 2025 р. Емпіричне дослідження особливостей прояву заздрості у молоді було побудоване як поетапне розгортання єдиної дослідницької лінії, де кожен крок підпорядковувався одній меті: отримати не загальні міркування про заздрість, а реальні, внутрішньо узгоджені дані про те, як саме вона переживається, усвідомлюється, приховується, вербалізується й регулюється в молодому віці. Робота почалася з уточнення самого феномена, адже заздрість у психологічній традиції трактується не як одномоментна емоційна реакція, а як афективно когнітивне утворення зі складною композицією: тут поєднуються соціальне порівняння, фрустрація, почуття нестачі, образа, сором, знижена самооцінка, інколи прихована ворожість і потяг до символічного відновлення рівноваги. Саме тому на першому етапі було сформовано концептуальну модель явища, у межах якої заздрість розглядалася через кілька взаємопов'язаних вимірів: частота виникнення, інтенсивність переживання, сфери актуалізації, провідні тригери, форми емоційного реагування, способи самоконтролю та поведінкові стратегії після появи заздрісного переживання.

Організаційно–методичний етап дослідження було проведено 10 жовтня 2025 р. Не йшлося про абстрактне теоретизування, адже від точності цього первинного окреслення залежало, які саме змінні надалі фіксуватимуться в емпіричному матеріалі. Після цього було здійснено операціоналізацію: кожен елемент концептуальної схеми переведено в систему конкретних показників, доступних для вимірювання в онлайн форматі. Так, соціальне порівняння набуло форми запитань про типові ситуації співставлення себе з ровесниками; інтенсивність афективної реакції відображалася через шкальні оцінки

напруження, роздратування, пригніченості та внутрішнього неспокою; регулятивний компонент описувався через відповіді, що виявляли схильність до уникнення, самозвинувачення, раціоналізації, мотиваційного підсилення або дистанціювання. Уже на цій стадії було закладено логіку майбутнього аналізу: дослідницька схема мала показати не просто наявність заздрості серед молоді, а її психологічний рельєф, тобто те, як індивідуальні та соціально демографічні параметри модулюють переживання цього стану. Саме тому блок, присвячений соціально-демографічним даним, від початку розглядався не як технічний додаток до анкети, а як окремий аналітичний компонент дослідження. У ньому фіксувалися вік і стать учасників, а також загальні відомості про їхню навчальну діяльність і особливості освітнього середовища, в якому вони перебувають. З огляду на те, що дослідження проводилося серед учнів старших класів, основна увага приділялася саме характеристикам шкільного середовища, рівню навчальної залученості та особливостям міжособистісної взаємодії в колективі. Це дозволило надати подальшому емпіричному матеріалу більш структурованого характеру, де емоційні реакції розглядалися не ізольовано, а у зв'язку з умовами навчання, щоденними соціальними контактами учнів та специфікою їхнього середовища соціального порівняння.

Емпіричний етап було проведено 14 жовтня 2025 р. Після теоретичного й операційного узгодження дослідницька побудова була перенесена в цифрове середовище збору даних. Для цього було використано комплекс онлайн-методик із чітко продуманою послідовністю: вступний інформативний блок, соціальнодемографічний модуль, а також основна серія психодіагностичних і авторських завдань, спрямованих на вивчення проявів заздрості. Саме така організація дала змогу зберегти і логічну послідовність проходження, і належний рівень залученості учасників. На етапі конструювання інструментарію окрему увагу було приділено мовній організації формулювань: вони не мали бути надто декларативними, морально навантаженими чи такими, що провокують захисні відповіді, адже заздрість належить до емоцій, які часто маскуються під інші переживання. Через це частина завдань подавалася не в прямому, а в

ситуаційному форматі, коли учасник оцінював власні реакції не на слово «заздрість», а на конкретні життєві ситуації: успіх знайомого, зовнішню привабливість іншої людини, академічні досягнення однокласників, соціальне схвалення або міжособистісні взаємодії. Такий підхід знижував імовірність соціально бажаних відповідей і давав змогу отримати більш достовірні дані щодо емоційних переживань.

Поширення психодіагностичних методик здійснювалося в межах освітнього середовища за посередництва класних керівників та практичного психолога закладу освіти. Учням старших класів було надано доступ до онлайнметодик, які вони проходили у зручний для них час із дотриманням умов анонімності та добровільності участі. Такий спосіб організації збору даних забезпечив контрольованість вибірки та відповідність дослідження реальним умовам навчального середовища. Добір учасників мав добровільний характер, участь була анонімною, без примусу й без прив'язки до персональних ідентифікаторів. Саме анонімність створила належне психологічне тло для щирого саморозкриття, адже визнання заздрості часто зачіпає уявлення людини про власну моральну прийнятність. У підсумку було зібрано дані від 40 осіб молодого віку. Після завершення польової частини кожен анкету перевіряли на повноту заповнення, відсутність механічного дублювання відповідей, а також на часові параметри проходження: надто короткі сесії, що свідчили про випадкове натискання, вилучалися з масиву. Лише після такої технічної та змістової перевірки база відповідей була підготовлена до наступного етапу узагальнення, де соціально демографічні характеристики вже виступали не формальною довідкою, а умовою точнішого прочитання афективних і поведінкових відмінностей усередині вибірки.

Соціально демографічна побудова вибірки в цьому емпіричному дослідженні мала не декоративне, а пояснювальне значення, адже заздрість у молодому віці виникає не у вакуумі, а в щільному полі щоденних порівнянь, нормативних очікувань і статусних сигналів. До вибірки ввійшли 40 учнів

старших класів Ліцею № 2 Калинівської міської ради Вінницької області віком 14–18 років, з них 21 особа жіночої статі та 19 осіб чоловічої статі.

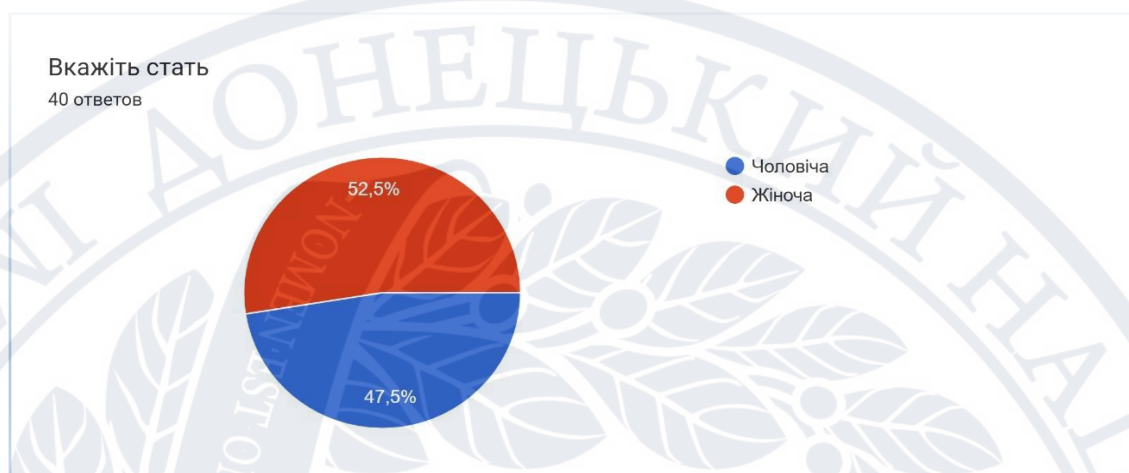


Рис. 2.1. Статевий склад вибірки

Саме в цьому віці особливо інтенсивно проявляються процеси соціального порівняння, прагнення до самоствердження та підвищена чутливість до оцінювання з боку оточення. У межах дослідження не ставилося завдання виділяти вікові підгрупи, однак загальна характеристика вибірки дозволила розглядати заздрість у контексті єдиного підліткового середовища, де провідну роль відіграють навчальна діяльність, спілкування з однолітками та включеність у шкільний колектив.

Учасники дослідження перебувають у схожих соціальних умовах, однак їхній щоденний досвід порівняння має власну специфіку. Для одних учнів більш значущими є академічні досягнення, оцінки та успішність у навчанні, для інших – соціальна популярність, зовнішня привабливість або рівень визнання в колективі. Також важливим чинником виступає активність у цифровому середовищі, де підлітки постійно взаємодіють і порівнюють себе з іншими через соціальні мережі. Саме тому заздрість у цьому віці часто пов’язана не лише з реальними досягненнями, а й із тим, як ці досягнення представлені та сприймаються в групі.

Статевий склад вибірки було визначено з урахуванням статі учнів, що дало змогу простежити певні відмінності у способах емоційного реагування та вираження заздрості. Хоча загальні механізми її виникнення залишаються подібними, індивідуальні особливості прояву можуть відрізнятися залежно від рівня емоційної відкритості, саморегуляції та соціальних очікувань, характерних для підліткового середовища.

Оскільки всі учасники дослідження є учнями закладу освіти, їхнє середовище соціального порівняння є відносно однорідним, проте водночас насиченим різними формами взаємодії: навчальна діяльність, позакласна активність, неформальне спілкування та цифрова комунікація. Це створює численні ситуації, у яких виникає можливість порівняння себе з іншими, що, своєю чергою, актуалізує переживання заздрості. Таким чином, соціальнодемографічний опис вибірки у цьому дослідженні виконує не лише описову, а й аналітичну функцію, дозволяючи розглядати заздрість як емоційне переживання, тісно пов'язане з особливостями підліткового середовища, у якому вона формується та проявляється.

Під час безпосереднього збору даних дослідницька процедура розгорталася як чітко керована серія дій, де кожен технічний крок мав психологічне обґрунтування. Після запуску анкети збір тривав доти, доки не було досягнуто запланованого обсягу вибірки. Усі відповіді надходили в єдину цифрову таблицю, де автоматично фіксувалися не лише самі варіанти відповідей, а й часові позначки проходження, повнота заповнення, послідовність переходів між секціями. Така фіксація дала змогу на ранньому етапі побачити, що частина респондентів у соціально чутливих пунктах знижує темп відповіді: запитання, пов'язані з прихованим роздратуванням через чужі успіхи, бажанням применшити досягнення іншої людини або внутрішнім дискомфортом від порівняння, заповнювалися повільніше.

Уже саме це стало індикатором підвищеної емоційної напруги матеріалу. Для мінімізації ефекту випадкових відповідей було використано кілька внутрішніх механізмів перевірки узгодженості: по перше, частина змістовно

споріднених тверджень подавалася в різних частинах анкети; по друге, до структури було включено позиції, що дозволяли виявити надмірно ідеалізоване самоподання; по третє, після завершення збору кожен масив проходив ручну ревізію. На цій стадії виключалися дублікати, анкети з пропусками у базових змінних та відповіді, у яких усі шкали були заповнені однаковим способом без урахування змісту тверджень. Після очищення масиву дані були закодовані: соціально демографічні показники отримали цифрові позначення, шкальні значення було переведено в стандартизований формат, відкриті відповіді згруповано за змістовими категоріями.

Уже тоді чітко вималювалося, що заздрість у молодіжному середовищі не зводиться до одного емоційного тону. У частини респондентів вона виявлялася через приглушене самопониження, у частини через мобілізаційний імпульс, а в деякого через латентну дратівливість і схильність до внутрішнього дистанціювання від більш успішного ровесника. Соціально демографічні змінні дозволили побачити, де ці відмінності локалізуються інтенсивніше. Саме в цьому полягала сила організації дослідження: воно не залишило заздрість на рівні морального ярлика, а ввело її в площину емпірично вловлюваних реакцій.

Оскільки всі учасники дослідження перебували в межах навчального середовища, особливості переживання заздрості розглядалися через специфіку шкільного життя та характер міжособистісної взаємодії. Частина учнів більш чутливо реагувала на ситуації навчального порівняння, де важливими виступають оцінки, успішність та ставлення вчителів, інші – на соціальні аспекти взаємодії, зокрема популярність серед однолітків, зовнішню привабливість або рівень визнання в колективі. Така різниця у сприйнятті дозволила ще на етапі організації дослідження врахувати, що заздрість може проявлятися через різні психологічні механізми, пов'язані з особливостями включеності учнів у різні сфери шкільного життя. Завдяки цьому дослідницький матеріал розглядався не як формальний набір відповідей, а як система індивідуальних реакцій, у яких відображаються особливості підліткового досвіду: соціальне порівняння, прагнення до визнання, емоційна напруга та пошук внутрішньої рівноваги.

Коли масив емпіричних даних було сформовано, соціально-демографічна характеристика вибірки почала виконувати функцію аналітичного інструменту для їх подальшого осмислення. Хоча всі учасники перебувають у межах одного вікового періоду, відмінності у рівні соціальної активності, навчальної залученості та характері взаємодії з однолітками дозволяють розглядати заздрість як багатовимірне явище. Для одних учнів більш значущими є зовнішні маркери соціального визнання: популярність, привабливість, увага з боку інших, тоді як для інших – навчальні досягнення, стабільність результатів і позиція в системі оцінювання. Таким чином, навіть у межах однорідної вибірки можна простежити варіативність факторів, що потенційно впливають на інтенсивність і форму прояву заздрості.

Стать учасників розглядалася як один із можливих чинників відмінностей у способах емоційного реагування. Вона не визначала переживання заздрості безпосередньо, однак дозволяла припустити наявність різних форм її вираження: від більш відкритого емоційного реагування до внутрішнього переживання, що не завжди отримує зовнішнє вираження. Особливості освітнього середовища, у якому перебувають учні, також виступають важливим контекстом для виникнення ситуацій соціального порівняння. Навчальна діяльність передбачає постійне оцінювання результатів, публічну фіксацію досягнень і включеність у групову взаємодію, що створює високу щільність стимулів для порівняння себе з іншими. За таких умов заздрість може виникати як реакція на сприйняту нерівність у досягненнях, увазі чи визнанні, що підкреслює значення середовищних факторів у формуванні цього переживання.

У підсумку етапи організації емпіричного дослідження та соціальнодемографічна характеристика вибірки утворили єдину аналітичну систему, де логіка збору даних, використання онлайн-методик, відбір учнів і параметри їхнього соціального профілю розглядалися у взаємозв'язку, що дало змогу побачити заздрість не як абстрактне явище, а як реальне психологічне переживання, сформоване в умовах навчального середовища.

2.2. Психодіагностичний інструментарій та обґрунтування вибору методик дослідження

Психодіагностичний інструментарій у цьому емпіричному дослідженні добирався не як випадковий набір окремих опитувальників, а як цілісна вимірювальна система, спрямована на комплексне вивчення заздрості в підлітковому віці. Основною метою було зафіксувати цей феномен на кількох рівнях одночасно: як особистісну схильність, як емоційно-поведінковий прояв, а також як систему способів психологічного реагування на ситуації соціального порівняння. Саме тому дослідження спиралося на п'ять взаємопов'язаних методик, кожна з яких відкривала окремий аспект аналізованого явища.

Першою в дослідженні використовувалась *методика «Самооцінка показників заздрості» Саннікова Ольга Павлівна, Лісовенко Анна Федорівна (2016)*, яка була використана для первинного виявлення рівня заздрості та суб'єктивного сприйняття цього переживання самими учнями. Вона дозволила зафіксувати індивідуальні відмінності у ставленні до чужих досягнень, а також виявити, наскільки респонденти усвідомлюють власні заздрісні реакції. Завдяки цій методиці стало можливим отримати загальне уявлення про інтенсивність заздрості як особистісного переживання, що виступило базою для подальшого аналізу.

Другим інструментом дослідження був *опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до заздрості» (ДІЗА) Саннікова Ольга Павлівна, Лісовенко Анна Федорівна (2016)*, який дав змогу більш детально розглянути структуру цього феномена. На відміну від попереднього інструменту, він не лише фіксував загальний рівень заздрості, а й дозволяв диференціювати її прояви, виявляючи різні форми та інтенсивність переживання. У практичному використанні ця методика дала можливість перейти від загального показника до більш глибокого розуміння того, як саме заздрість проявляється у поведінці та внутрішньому досвіді учнів.

Третьою було застосовано «Шкала доброякісної та злаякісної заздрості» (*Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS)*) (Lange & Crusius, 2015; українська адаптація Наталія Пилат, Інна Галецька, 2017), яка дозволила розмежувати конструктивні та деструктивні прояви цього почуття. Її включення було принципово важливим, оскільки заздрість у підлітковому віці не є однозначно негативним явищем: у деяких випадках вона може виступати як мотиваційний фактор і стимулювати саморозвиток, тоді як в інших – призводити до внутрішнього напруження, самознецінення або негативного ставлення до оточення. Саме ця методика дала змогу зафіксувати різницю між цими двома напрямками та розглянути заздрість як багатовимірне явище.

Четвертим елементом дослідження став опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, спрямований на виявлення способів психологічного реагування на емоційно напружені ситуації. Його використання дозволило дослідити, як саме учні справляються з переживанням заздрості: чи трансформують його у мотивацію до діяльності, чи уникають проблемної ситуації, чи зосереджуються на власних емоціях. Таким чином, цей інструмент забезпечив перехід від аналізу самого переживання до розуміння механізмів його регуляції.

П'ятим елементом дослідження стала авторська міні-анкета «Емоційноповедінкові прояви заздрості», яка була розроблена з урахуванням специфіки підліткового середовища. Її метою було конкретизувати типові ситуації виникнення заздрості в умовах навчального процесу та міжособистісної взаємодії. Завдяки цьому інструменту вдалося зафіксувати ті прояви, які не завжди повністю охоплюються стандартизованими методиками, але мають суттєве значення для розуміння повсякденного досвіду учнів.

Обґрунтування вибору саме такого поєднання методик спиралося на їхню взаємодоповнюваність і здатність забезпечити комплексний аналіз феномена заздрості. Кожен інструмент виконував окрему функцію, проте всі вони були спрямовані на дослідження єдиного психологічного явища. У сукупності це дозволило отримати не фрагментарні дані, а цілісну картину, в якій поєднуються когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти заздрості.

Особливістю організації дослідження було також використання онлайнформату, що дало змогу забезпечити зручність проходження методик і водночас зберегти їхню діагностичну цінність. Усі інструменти мали чітку структуру, зрозумілі інструкції та уніфіковану систему відповідей, що дозволило уникнути перевантаження учасників і підвищити якість отриманих даних.

Для обробки результатів, отриманих у ході дослідження, було використано методи математичної статистики. Зокрема, кореляційний аналіз дав змогу простежити взаємозв'язок між рівнем заздрості, її формами, особливостями емоційної саморегуляції та копінг-стратегіями досліджуваних. Це дозволило визначити, яким чином способи психологічного реагування пов'язані з конструктивними або деструктивними проявами заздрості в підлітковому віці.

Після інтеграції всіх методик у загальну структуру дослідження вони почали функціонувати як єдина аналітична система. Послідовність їх застосування була побудована таким чином, щоб відобразити внутрішню логіку досліджуваного феномена: від загального рівня заздрості – до її форм прояву, далі – до способів її опанування. Такий підхід дозволив перейти від поверхового опису до глибшого розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі цього переживання.

Також у дослідженні використовувався t-критерій Стюдента для порівняння показників у групах учнів із різним рівнем саморегуляції. Це дало можливість виявити особливості прояву заздрості залежно від індивідуальних психологічних характеристик досліджуваних.

У результаті використання даного психодіагностичного комплексу було створено умови для отримання структурованого емпіричного матеріалу, який відображає різні аспекти заздрості в підлітковому середовищі. Це дозволило розглядати її не як ізольовану емоцію, а як складне психологічне явище, що формується в системі соціальних взаємодій і регулюється через індивідуальні стратегії поведінки.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було визначено організаційні засади емпіричного дослідження та обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію для вивчення особливостей прояву заздрості в підлітковому середовищі.

Дослідження було побудоване як цілісна система, спрямована на комплексне вивчення заздрості як емоційного, когнітивного та поведінкового феномена.

Було сформовано вибірку дослідження, окреслено основні етапи його проведення та обґрунтовано використання комплексу взаємопов'язаних психодіагностичних методик. Застосований інструментарій дозволив дослідити загальний рівень заздрості, особливості її прояву, співвідношення доброякісних і злоякісних форм, а також копінг-стратегії та способи емоційного реагування підлітків у ситуаціях соціального порівняння.

Для обробки отриманих результатів було використано методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз і t-критерій Стюдента, що дало можливість простежити взаємозв'язок між проявами заздрості, особливостями саморегуляції та копінг-поведінки досліджуваних.

Таким чином, організація дослідження та використаний психодіагностичний комплекс створили підґрунтя для подальшого аналізу особливостей переживання заздрості та її взаємозв'язку з копінг-стратегіями у підлітковому середовищі.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

3.1 Інтерпретація результатів дослідження проявів заздрості у молоді

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей прояву заздрості в підлітковому середовищі, а також на аналіз емоційноповедінкових реакцій учнів у ситуаціях соціального порівняння, переживання чужого успіху та внутрішнього емоційного напруження.

Дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності, що було важливим для отримання більш щирих відповідей, оскільки заздрість належить до тих переживань, які люди не завжди готові відкрито визнавати.

На першому етапі було проаналізовано загальні показники за методиками, які дозволяли розглянути заздрість не лише як окрему емоцію, а як складний психологічний феномен. До уваги бралися інтенсивність заздрості, її емоційні, когнітивні та поведінкові прояви, схильність до конструктивного або деструктивного реагування, а також загальні особливості копінг-поведінки. Такий підхід дав змогу не обмежуватися простим визначенням рівня заздрості, а побачити, яким чином це переживання інтегрується в систему емоційної саморегуляції підлітків.

За результатами методики «Самооцінка показників заздрісності» було встановлено, що у вибірці переважає помірний рівень вираженості заздрості. Найвищі значення отримано за емоційним компонентом – 6,8 б., а також за соціально-порівняльним компонентом – 6,5 б. Це свідчить про те, що для учнів старших класів найбільш значущими є саме емоційне реагування на успіх інших та схильність співвідносити власні досягнення з досягненнями однолітків.

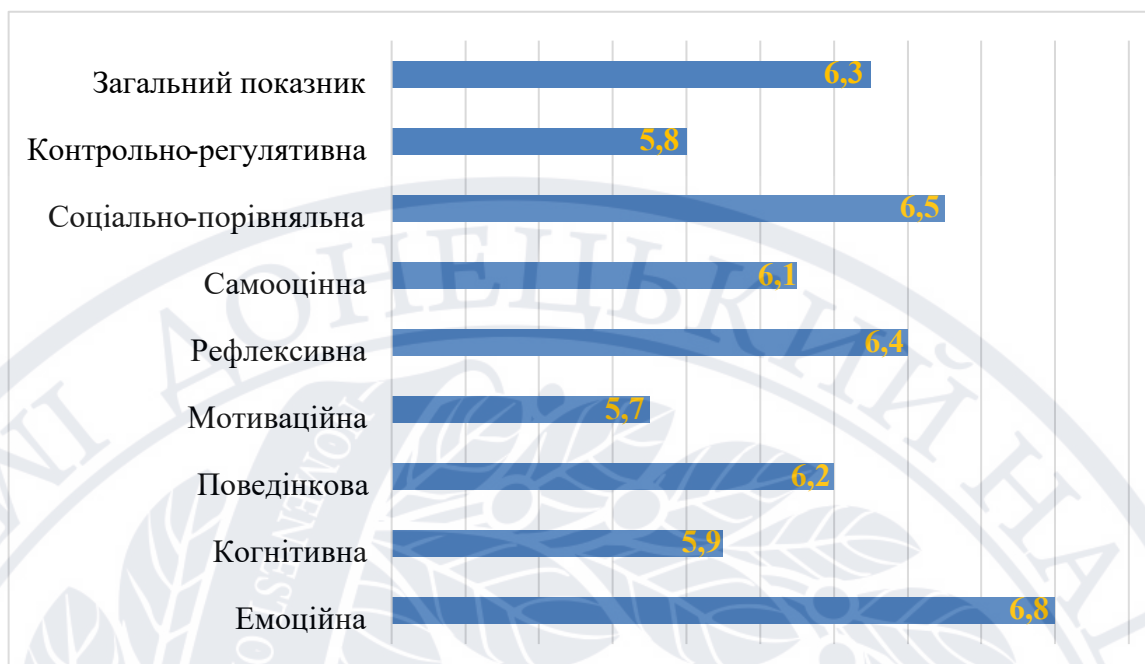


Рис. 3.1 Середні значення за шкалами методики «Самооцінка показників заздрісності»

Отримані дані показують, що заздрість у підлітків частіше проявляється не як відкрита ворожість, а як внутрішнє напруження, чутливість до чужих досягнень і переживання власної недостатності в ситуаціях порівняння. Для старшокласників це цілком зрозуміло, адже саме в цьому віці особливо важливими стають навчальні результати, зовнішня привабливість, соціальна популярність, авторитет серед однолітків і ставлення з боку дорослих. Тобто заздрість тут виникає не у «чистому» вигляді, а в межах ширшого процесу формування самооцінки та пошуку власного місця в групі.

Водночас нижчі показники контрольного компонента свідчать про те, що підлітки можуть усвідомлювати власне емоційне напруження, але не завжди здатні повністю його регулювати. Це означає, що учень може розуміти, що чужий успіх викликає в нього неприємні переживання, але йому не завжди вистачає навичок, щоб перетворити це почуття на конструктивну дію. Саме тому заздрість у цьому віці потребує не засудження, а психологічного осмислення та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Наступним етапом було проаналізовано результати за опитувальником «Диференціальна діагностика схильності особистості до заздрощів» (ДІЗА). За

цією методикою середній показник схильності до заздрості становив 6,7 б., що відповідає середньому рівню прояву. Найвищими виявилися емоційна шкала – 7,2 б. та мотиваційна шкала – 6,9 б.

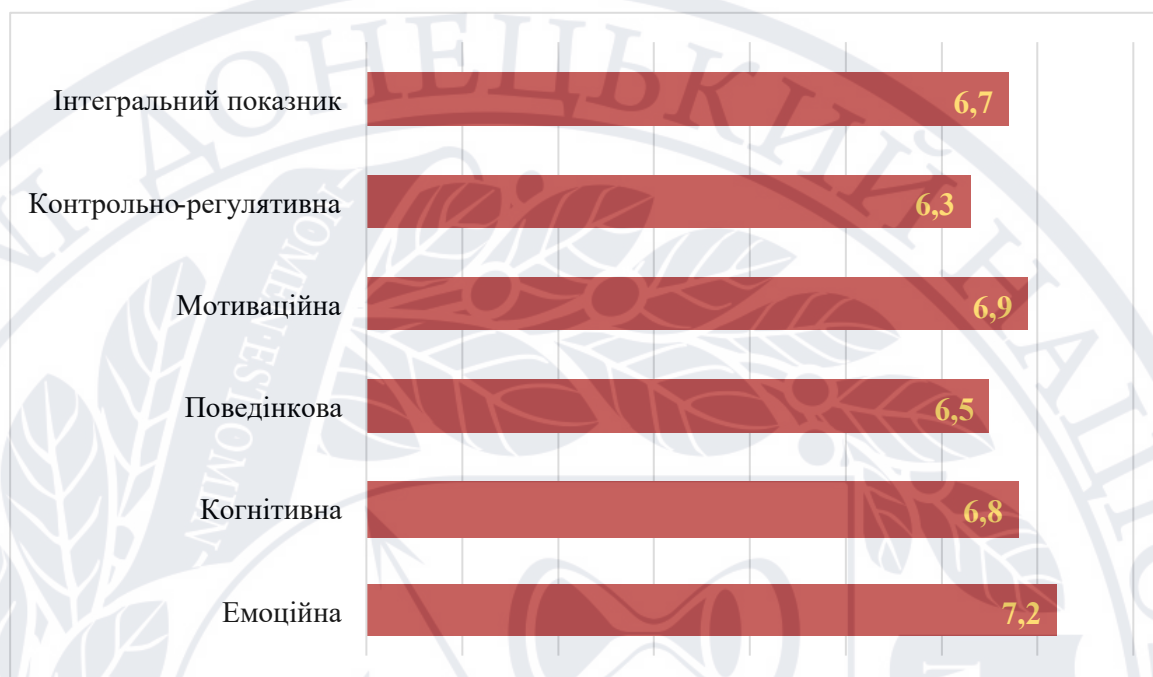


Рис. 3.2 Середні показники за шкалами опитувальника ДІЗА

Ці результати уточнюють попередні дані й показують, що заздрість у досліджуваних учнів має переважно внутрішній характер. Вона більше пов'язана з емоційним переживанням чужого успіху та внутрішнім прагненням щось змінити у власному житті, ніж із прямою агресією або відкритим знеціненням іншої людини. Високий показник емоційної шкали свідчить про те, що учні досить чутливо реагують на ситуації, у яких хтось із однолітків отримує більше визнання, досягає кращих результатів або виглядає успішнішим у певній сфері.

Мотиваційний компонент є особливо важливим для інтерпретації, оскільки він показує, що заздрість не завжди виконує лише руйнівну функцію. У частини підлітків вона може ставати поштовхом до активності: краще навчатися, більше працювати над собою, прагнути до вищих результатів або змінювати власну поведінку.

Це дає підстави розглядати заздрість як амбівалентне явище: з одного боку, вона може викликати дискомфорт, зниження самооцінки й внутрішню напругу, а з іншого – за певних умов може стимулювати саморозвиток.

Важливо, що результати за ДІЗА не вказують на домінування різко деструктивних проявів. Більшість учнів здатні зберігати соціально прийнятну поведінку навіть тоді, коли переживають неприємні емоції через порівняння себе з іншими. Це свідчить про наявність певного рівня самоконтролю, однак не означає, що проблема відсутня. Навпаки, прихований характер переживання може ускладнювати його усвідомлення, тому важливо розвивати в учнів уміння розпізнавати власні емоції та говорити про них без сорому чи самозвинувачення.

Окрему увагу було приділено результатам за методикою «Шкала доброякісної та злоякісної заздрості» (BeMaS). Вона дала змогу розмежувати два різні напрями переживання заздрості: доброякісний, який може мати мотиваційний характер, і злоякісний, пов'язаний із ворожістю, знеціненням або бажанням принизити іншого.

Таблиця 3.1 Порівняння середніх значень доброякісної та злоякісної заздрості (BeMaS)

Форма заздрості	Середній бал	Відсоток учасників (%)
Доброякісна	4,2	63%
Злоякісна	2,9	37%

Як видно з *таблиці 3.1*, у досліджуваній вибірці переважає доброякісна форма заздрості – 4,2 б. або 63%. Злоякісна форма виражена нижче – 2,9 б. або 37%. Це означає, що більшість учнів не схильні реагувати на успіх інших через відкриту ворожість або бажання знецінити досягнення однолітків. Навпаки, для значної частини досліджуваних чужий успіх може виконувати роль орієнтира або стимулу.

Переважання доброякісної заздрості є позитивним результатом, оскільки воно свідчить про здатність підлітків перетворювати порівняння з іншими на внутрішній мотив для самовдосконалення. У шкільному середовищі це може проявлятися через бажання покращити навчальні результати, активніше

проявляти себе в колективі, розвивати власні здібності або досягти більшого в тій сфері, де інший учень уже має успіх. Така форма заздрості не обов'язково руйнує міжособистісні стосунки, якщо вона супроводжується саморефлексією та здатністю визнавати цінність чужих досягнень.

Водночас показник злоякісної заздрості не можна повністю ігнорувати. Хоча він нижчий, 37% свідчать про те, що в частини учнів заздрість все ж може супроводжуватися внутрішнім роздратуванням, образою, прихованим знеціненням або бажанням дистанціюватися від більш успішного ровесника. У підлітковому середовищі такі реакції можуть проявлятися не прямо, а через сарказм, іронічні коментарі, уникання спілкування, пасивну конкуренцію або зниження значущості чужого успіху. Саме тому важливо не лише підтримувати конструктивну мотивацію, а й працювати з тими формами заздрості, які можуть порушувати психологічний клімат у класі.

Наступним напрямом аналізу стали результати за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Ця методика дала змогу з'ясувати, які способи подолання емоційного напруження частіше використовують учні. У контексті теми дослідження це особливо важливо, оскільки сама заздрість не є кінцевою точкою психологічного процесу. Після її виникнення учень певним чином реагує: намагається змінити ситуацію, контролює емоції, переосмислює подію, уникає проблеми або фіксується на власному дискомфорті.

За результатами дослідження, серед копінг-стратегій переважають активні та конструктивні способи реагування: планування вирішення проблеми – 5,6 б., самоконтроль – 5,4 б., позитивна переоцінка – 5,3 б.. Нижчим є показник уникнення – 3,7 б.

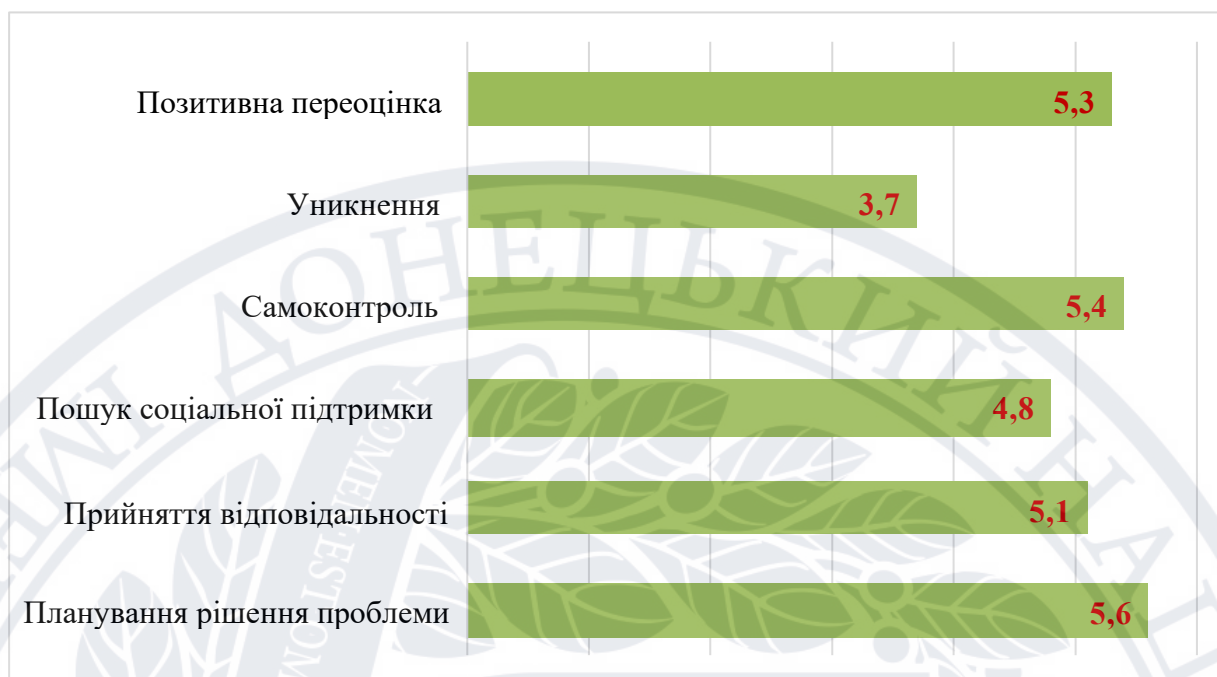


Рис. 3.3 Середні значення за копінг-стратегіями серед досліджуваних

Переважає стратегія планування вирішення проблеми свідчить про те, що значна частина учнів схильна не лише емоційно переживати складну ситуацію, а й шукати конкретні способи її подолання. У контексті заздрості це може означати, що підліток, помічаючи успіх іншого, не обов'язково знецінює його, а може ставити перед собою власні цілі: краще підготуватися, більше тренуватися, активніше проявляти себе або переглянути власні дії. Такий тип реагування є найбільш продуктивним, оскільки переводить емоційне напруження в діяльність.

Високий показник самоконтролю показує, що учні намагаються стримувати імпульсивні реакції та не завжди демонструють заздрість відкрито. Це має подвійне значення. З одного боку, самоконтроль допомагає уникати конфліктів, різких висловлювань або руйнівної поведінки. З іншого боку, надмірне стримування без подальшого осмислення емоцій може призводити до накопичення внутрішньої напруги. Тому самоконтроль є корисним лише тоді, коли поєднується з рефлексією, умінням називати свої почуття та знаходити безпечні способи їх вираження.

Позитивна переоцінка як одна з провідних стратегій свідчить про здатність частини учнів бачити в складній ситуації не лише загрозу, а й можливість для розвитку. Якщо підліток сприймає чужий успіх не як доказ власної меншовартості, а як приклад або стимул, заздрість втрачає руйнівний характер. У такому випадку вона може трансформуватися в мотивацію, що узгоджується з результатами за шкалою доброякісної заздрості.

Нижчий показник уникнення є позитивним, оскільки свідчить, що учні рідше обирають пасивне відсторонення від проблеми. Проте наявність цієї стратегії все одно важлива для подальшого аналізу, адже в окремих випадках підлітки можуть уникати ситуацій, де вони відчують себе менш успішними, відмовлятися від активності або дистанціюватися від людей, успіх яких викликає неприємні емоції. Такий спосіб реагування не розв'язує внутрішній конфлікт, а лише тимчасово знижує напруження.

Останнім блоком аналізу стали результати авторської міні-анкети «Емоційно-поведінкові прояви заздрості». Її використання було важливим, оскільки це дозволило конкретизувати, як саме заздрість проявляється в поведінці та емоційних реакціях підлітків у повсякденних ситуаціях. Якщо попередні методики більше фіксували рівень і форму переживання, то ця анкета дала змогу побачити практичний бік проблеми: що учень робить із цим почуттям і в який спосіб воно впливає на його поведінку.

Таблиця 3.2 Середні значення емоційно-поведінкових реакцій у підлітків

Тип реакцій	Середній бал	Відсоток учасників (%)
Конструктивні	4,8	58%
Нейтральні	4,1	27%
Деструктивні	3,5	15%

З *таблиці 3.2* видно, що найбільша частка учнів демонструє конструктивні реакції – 58%. Нейтральні реакції становлять 27%, а деструктивні – 15%. Це підтверджує загальну тенденцію, яка простежувалася і в попередніх методиках: більшість досліджуваних здатні зберігати відносно соціально прийнятні форми поведінки навіть за наявності емоційного напруження.

Конструктивні реакції можуть проявлятися в тому, що учень намагається використати переживання заздрості як сигнал для саморозвитку. Наприклад, якщо хтось із однокласників має кращі результати, більшу популярність або вищий рівень визнання, підліток може не знецінювати цю людину, а замислюватися над власними діями. Така реакція є психологічно більш зрілою, оскільки вона не руйнує стосунки й не спрямована на приниження іншого.

Нейтральні реакції свідчать про те, що частина учнів не завжди активно перетворює заздрість на розвиток, але й не переходить до деструктивних форм поведінки. Це може бути проміжний варіант реагування, коли підліток переживає неприємне почуття, але не надає йому значного поведінкового продовження. Такий тип реакції потребує уваги, адже він може змінюватися залежно від ситуації, рівня самооцінки, підтримки з боку оточення та загального емоційного стану.

Деструктивні реакції становлять найменшу частку – 15%, проте вони є важливими для практичної психологічної роботи. До таких реакцій можуть належати знецінення чужого успіху, уникання контакту, внутрішнє роздратування, агресивні коментарі або посилення самокритики. Навіть якщо такі прояви не домінують у вибірці, вони можуть негативно впливати на міжособистісні стосунки та психологічний клімат у класі. Саме тому подальша робота має бути спрямована не лише на підтримку конструктивних реакцій, а й на профілактику деструктивних способів реагування.

Узагальнення результатів усіх використаних методик дозволяє зробити висновок, що заздрість у досліджуваній вибірці має переважно помірний і контрольований характер. Вона не постає як суто руйнівне переживання, однак є достатньо значущою для емоційного життя підлітків. Найбільш вираженими виявилися емоційні та соціально-порівняльні компоненти, що свідчить про чутливість учнів до успіху, визнання та статусу однолітків. При цьому результати BeMaS і авторської міні-анкети показали, що більшість учнів схильні до конструктивного або відносно нейтрального опрацювання цього почуття.

Отримані дані не дають підстав розглядати заздрість лише як негативне явище. У підлітковому віці вона може виконувати як деструктивну, так і мотиваційну функцію залежно від того, наскільки учень здатний усвідомити це переживання, прийняти його без самозасудження та перетворити на конкретні дії для особистісного розвитку.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що характер переживання заздрості значною мірою пов'язаний зі способами емоційного реагування та особливостями подолання внутрішнього напруження.

3.2. Особливості взаємозв'язку заздрості та копінг-стратегій у молоді

Результати емпіричного дослідження показали, що переживання заздрості в підлітковому віці тісно пов'язане зі способами емоційного реагування та особливостями подолання внутрішнього напруження. Отримані дані свідчать про те, що характер прояву заздрості значною мірою залежить від рівня емоційної саморегуляції, емоційної стійкості та копінг-стратегій, які використовують учні у ситуаціях соціального порівняння.

У межах дослідження було встановлено, що серед учнів переважають відносно конструктивні способи подолання емоційного напруження, однак окремі копінг-стратегії мають різний вплив на характер переживання заздрості. Саме тому важливим стало більш детальне вивчення особливостей копінгповедінки та її взаємозв'язку з інтенсивністю й формами прояву заздрості.

Однією з найбільш виражених копінг-стратегій серед досліджуваних стало планування вирішення проблеми. Ця стратегія передбачає здатність людини аналізувати ситуацію, шукати конкретні способи її подолання та переводити емоційне напруження в активну діяльність. У контексті переживання заздрості це може проявлятися через прагнення підлітка покращити власні результати, більше працювати над собою, змінювати власну поведінку або ставити перед собою нові цілі. Такий тип реагування є найбільш конструктивним, оскільки

дозволяє не фіксуватися лише на негативних переживаннях, а використовувати їх як мотиваційний ресурс.

Не менш важливою виявилася стратегія самоконтролю. Високі показники цієї копінг-стратегії свідчать про прагнення учнів стримувати імпульсивні реакції, контролювати прояв негативних емоцій і зберігати соціально прийнятну поведінку. Водночас надмірний самоконтроль не завжди має повністю позитивний характер. У частини підлітків постійне стримування власних переживань може супроводжуватися накопиченням внутрішнього напруження, самознеціненням або прихованим емоційним дискомфортом. Саме тому важливим є не лише контроль емоцій, а й уміння усвідомлювати та конструктивно їх опрацьовувати.

Також достатньо вираженою серед досліджуваних виявилася позитивна переоцінка. Ця стратегія полягає у здатності переосмислювати складну ситуацію та знаходити в ній можливості для особистісного розвитку. У ситуаціях переживання заздрості позитивна переоцінка дозволяє сприймати успіх іншої людини не як підтвердження власної меншовартості, а як стимул до самовдосконалення. Саме тому ця копінг-стратегія є важливою умовою трансформації заздрості з деструктивного переживання у мотиваційний ресурс.

Водночас у частини учнів були виявлені й менш адаптивні способи реагування, зокрема уникнення. Ця стратегія проявляється у прагненні відсторонитися від ситуації, яка викликає неприємні емоції, уникати порівняння з іншими або дистанціюватися від більш успішних ровесників. Хоча уникнення може тимчасово знижувати рівень емоційного напруження, воно не сприяє повноцінному вирішенню внутрішнього конфлікту. Навпаки, тривале використання такої стратегії може призводити до накопичення негативних переживань, підвищення внутрішньої тривожності та посилення деструктивних форм заздрості.

Окрему увагу було приділено стратегії дистанціювання. Вона проявляється в емоційному відстороненні від ситуації або зниженні її суб'єктивної значущості. У контексті переживання заздрості дистанціювання може використовуватися як

спосіб психологічного захисту, коли підліток намагається зменшити власний емоційний дискомфорт шляхом уникнення глибокого переживання ситуації. Проте надмірне використання цієї стратегії також може ускладнювати усвідомлення власних емоцій і перешкоджати конструктивному опрацюванню переживань.

Під час аналізу результатів було встановлено, що конструктивні копінгстратегії частіше поєднуються з доброякісною формою заздрості. У таких випадках заздрість супроводжується не прагненням принизити або знецінити іншу людину, а бажанням досягти подібного результату власними зусиллями. Це свідчить про те, що за певних умов заздрість може виконувати мотиваційну функцію та сприяти особистісному розвитку.

Натомість деструктивні способи реагування, зокрема уникнення та емоційне дистанціювання, частіше пов'язані зі злоякісною формою заздрості. У таких ситуаціях переживання чужого успіху супроводжується внутрішнім роздратуванням, образою, прихованим знеціненням або посиленням самокритики. Це ускладнює процес емоційної саморегуляції та може негативно впливати на психологічний стан підлітка й особливості його взаємодії з оточенням.

Таблиця 3.3 Кореляційний аналіз показників саморегуляції, копінг-стратегій та форм заздрості

	Інтенсивність заздрості	Легідна форма заздрості	Шкідлива форма заздрості	Загальний показник схильності до заздрості
Саморегуляція	-0,41	0,22	-0,38	-0,44
Емоційна стійкість	-0,37	0,19	-0,35	-0,40
Конструктивні копінг-стратегії	-0,28	0,26	-0,30	-0,34
Копінги уникнення	0,43	-0,15	0,46	0,48
Поведінкові емоційні реакції	0,39	-0,10	0,42	0,45

Отримані результати свідчать про наявність взаємозв'язку між рівнем саморегуляції, копінг-поведінкою та характером переживання заздрості. Було встановлено, що саморегуляція та емоційна стійкість мають обернений зв'язок з інтенсивністю та деструктивними формами заздрості. Це означає, що підлітки, які краще контролюють власні емоційні стани, менш схильні до внутрішнього емоційного напруження, образи або знецінення успіху інших людей.

Водночас конструктивні копінг-стратегії мають позитивний зв'язок із доброякісною формою заздрості. Це свідчить про те, що здатність аналізувати ситуацію, переосмислювати власні переживання та шукати способи самовдосконалення сприяє більш адаптивному переживанню заздрості.

Протилежна тенденція простежується щодо копінгів уникнення. Їх використання пов'язане з більш високими показниками інтенсивності заздрості та її злоякісних форм. Це означає, що уникнення проблемної ситуації або пригнічення переживань не допомагають конструктивно опрацьовувати емоційне напруження, а навпаки - можуть посилювати внутрішній дискомфорт і деструктивні прояви заздрості.

На наступному етапі було здійснено порівняння показників заздрості у групах учнів із різним рівнем саморегуляції за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Таблиця 3.4 Порівняння показників заздрості у групах учнів із різним рівнем саморегуляції

Показники заздрості	$t_{\text{емп.}}$	p	Рівень значущості
Інтенсивність заздрості	2,13	0,04	$p < 0,05$
Лагідна форма заздрості	0,97	0,34	незначущо
Шкідлива форма заздрості	2,42	0,02	$p < 0,05$
Загальний показник схильності до заздрості	2,27	0,03	$p < 0,05$

Отримані результати показали, що учні з нижчим рівнем саморегуляції характеризуються більш інтенсивними та емоційно напруженими проявами заздрості, а також вищими показниками її деструктивних форм. Водночас статистично значущих відмінностей щодо доброякісної форми заздрості виявлено не було, що дозволяє припустити, що конструктивне переживання заздрості може формуватися незалежно від рівня самоконтролю, однак саме недостатня емоційна регуляція підвищує ризик розвитку деструктивних форм цього переживання.

У цілому результати дослідження дозволяють стверджувати, що характер переживання заздрості значною мірою залежить від особливостей копінгповедінки та рівня емоційної саморегуляції. Конструктивні копінг-стратегії сприяють більш адаптивному переживанню заздрості та її трансформації у мотивацію до саморозвитку, тоді як уникнення, емоційне дистанціювання та недостатній рівень самоконтролю можуть посилювати внутрішнє емоційне напруження й деструктивні прояви цього почуття.

Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу про те, що підлітки з нижчим рівнем саморегуляції та емоційної стійкості більш схильні до інтенсивних проявів заздрості та рідше використовують конструктивні способи її опанування. Водночас вищий рівень самоконтролю, емоційної стійкості та сформованість конструктивних копінг-стратегій пов'язані з більш адаптивним переживанням заздрості та переважанням її доброякісних форм.

У зв'язку з цим психологічна робота з феноменом заздрості повинна бути спрямована насамперед на розвиток емоційної рефлексії, навичок саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій. Важливо допомогти підліткам усвідомлювати власні переживання, розпізнавати причини внутрішнього напруження та формувати більш адаптивні способи реагування в ситуаціях соціального порівняння.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було проаналізовано результати емпіричного дослідження особливостей прояву заздрості в підлітковому середовищі та досліджено взаємозв'язок заздрості з копінг-стратегіями й особливостями емоційної саморегуляції. Отримані результати показали, що заздрість у старшокласників має переважно помірний характер і найбільш виражено проявляється на емоційному та соціально-порівняльному рівнях.

Установлено, що в досліджуваній вибірці переважають доброякісні форми заздрості та відносно конструктивні способи подолання емоційного напруження. Найбільш поширеними копінг-стратегіями виявилися планування вирішення проблеми, самоконтроль і позитивна переоцінка, що свідчить про здатність значної частини підлітків конструктивно опрацьовувати ситуації соціального порівняння та використовувати їх як стимул до саморозвитку.

Результати кореляційного аналізу підтвердили взаємозв'язок між рівнем саморегуляції, копінг-поведінкою та характером переживання заздрості. Було встановлено, що вищий рівень емоційної стійкості та сформованість конструктивних копінг-стратегій пов'язані з менш інтенсивними й менш деструктивними проявами заздрості. Натомість копінги уникнення та недостатній рівень самоконтролю супроводжуються підвищеним внутрішнім напруженням і більш вираженими злоякісними формами заздрості.

Результати дослідження свідчать про те, що заздрість у підлітковому середовищі є складним психологічним явищем, тісно пов'язаним із процесами соціального порівняння, особливостями емоційної регуляції та копінг-поведінки. Конструктивні способи психологічного реагування сприяють більш адаптивному переживанню заздрості та її трансформації у мотивацію до саморозвитку.

ВИСНОВКИ

I. У результаті виконаного дослідження було здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне вивчення особливостей прояву заздрості у підлітковому середовищі як складного соціально-психологічного феномена. Проведений аналіз наукових підходів дозволив розкрити багатовимірну природу заздрості, яка поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти та формується під впливом процесів соціального порівняння, самооцінки, міжособистісної взаємодії й особливостей соціального середовища. Було встановлено, що заздрість у підлітковому віці не є виключно деструктивним переживанням, а може мати як негативні, так і потенційно конструктивні прояви, пов'язані з мотивацією до саморозвитку та особистісного вдосконалення.

II. У ході емпіричного дослідження було проаналізовано особливості прояву заздрості у старшокласників, визначено її інтенсивність, форми прояву та особливості психологічного реагування. Отримані результати свідчать про переважання помірного рівня заздрості, що найбільш виражено проявляється через емоційне напруження, чутливість до оцінювання та схильність до соціального порівняння. Встановлено, що в досліджуваній вибірці переважають доброякісні форми заздрості та відносно конструктивні способи подолання емоційного напруження. Найбільш поширеними копінг-стратегіями виявилися планування вирішення проблеми, самоконтроль і позитивна переоцінка, що свідчить про здатність значної частини підлітків конструктивно опрацьовувати власні переживання та використовувати ситуації соціального порівняння як стимул до саморозвитку.

III. Результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про взаємозв'язок між особливостями переживання заздрості, рівнем емоційної саморегуляції та характером копінг-поведінки у підлітковому середовищі. Було встановлено, що більш високий рівень самоконтролю, емоційної стійкості та сформованість конструктивних копінг-стратегій пов'язані з менш інтенсивними та менш деструктивними проявами заздрості. Натомість недостатній рівень

саморегуляції, схильність до уникнення та емоційного дистанціювання супроводжуються підвищеним внутрішнім напруженням і більш вираженими деструктивними формами цього переживання. Отримані результати підтвердили, що підлітки з нижчим рівнем саморегуляції та емоційної стійкості більш схильні до інтенсивних проявів заздрості та рідше використовують конструктивні способи її опанування.

IV. На основі аналізу отриманих результатів було визначено основні напрями психологічної роботи з феноменом заздрості у підлітковому середовищі. До них належать розвиток емоційної рефлексії, формування адекватної самооцінки, корекція процесів соціального порівняння, зміцнення конструктивних копінг-стратегій, розвиток навичок саморегуляції та профілактика деструктивних форм поведінки. Особливого значення набуває формування в учнів здатності усвідомлювати власні емоційні переживання, аналізувати причини їх виникнення та трансформувати заздрість у мотивацію до особистісного розвитку.

V. Отже, проведене дослідження підтверджує, що заздрість у підлітковому середовищі є складним і багатовимірним психологічним явищем, тісно пов'язаним із процесами соціального порівняння, особливостями самооцінки, емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії. Її конструктивне опрацювання можливе за умови розвитку внутрішніх механізмів саморегуляції, рефлексії та усвідомленого ставлення до власного досвіду. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, у роботі з підлітками в освітньому середовищі, а також у подальших дослідженнях проблематики емоційної регуляції та соціального порівняння в юнацькому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алейнікова К. Заздрість та прояви жорстокості особистості. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2018. Т. 11. С. 265–271. URL: <https://ena.lpnu.ua/handle/ntb/42191> (дата звернення: 30.01.2026).
2. Алексеєнко Н. В. Конфліктологічна компетентність майбутнього інженера: теорія і практика. *Всеукраїнський науково-практичний журнал «Директор школи, ліцею, гімназії». Спеціальний тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання»*. 2019. Т. 1 (24). С. 181–190.
3. Бутузова Л. П., Дмитрієва С. М. Особистісні патерни заздрісності та совісності в юнацькому віці. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2019. С. 11–18. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkib_2019_3_4 (дата звернення: 30.01.2026).
4. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. 2016. С. 117–134. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnyuac_2016_3_13 (дата звернення: 30.01.2026).
5. Волкова Г. С. Вплив індивідуальних рис характеру на емоційний розвиток. Харків. 2019. С. 148–152.
6. Гнатенко О. Ю. Соціальна психологія трудового колективу. Київ. 2021. С. 216–219.
7. Городецький Л. Д. Психологічні основи емоційних станів. Київ. 2017. С. 170–174.
8. Грисенко Н. В. Індивідуально-психологічні характеристики схильних до заздрості осіб. *Молодий вчений*. 2019. С. 261–266. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2019_12\(2\)_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2019_12(2)_22) (дата звернення: 30.01.2026).

9. Гулько Ю. А. Як приборкати дитячу заздрість. *Практичний психолог: Дитячий садок*. 2019. № 1. С. 11–18.
10. Дмитрієва С. М., Бутузова Л. П. Особистісні патерни заздрісності та совісності в юнацькому віці. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2019. С. 11–18. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkib_2019_3_4 (дата звернення: 30.01.2026).
11. Домова П. Г. Психокорекційна робота з попередження агресивності дітей та підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 3. С. 3–8.
12. Іванов П. М. Соціально психологічні чинники розвитку заздрості. Львів. 2020. С. 174–177.
13. Комунальний заклад «Калинівська загальноосвітня школа I–III ступенів №2-гімназія» Вінницька область. URL: <https://sch2.kledu.vn.ua/> (дата звернення: 30.01.2026).
14. Качмар О. Особливості прояву агресії в підлітковому віці та способи її профілактики й подолання. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Філософія*. 2017. № 48 (2). С. 150–162. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_filos_2017_48\(2\)_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_filos_2017_48(2)_17) (дата звернення: 30.01.2026).
15. Коваленко Н. М. Емоційні аспекти міжособистісних стосунків. Київ. 2019. С. 188–201.
16. Ковальов О. С. Психологія заздрості. Львів. 2020. С. 184–186.
16. Комарніцька Л. М. Соціально психологічні і філософські аспекти дослідження заздрості. Київ. 2022. № 1. С. 56–60. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/incluzsoc_2022_1_10 (дата звернення: 30.01.2026).
17. Комарніцька Л. М. Соціально психологічні і філософські аспекти дослідження заздрості: проблеми і перспективи. *Інклюзія і суспільство*. Львів. 2022. Вип.1. С. 56–62.

18. Копнілова Т. В. Психологія невизначеності. *Психологічний журнал*. Київ. 2018. С. 183–186.
19. Кравченко М. С. Емоційний інтелект і робоче середовище. Львів. 2019. С. 154–158.
20. Кривопишина О. А. Психологічний аналіз детермінант формування почуття заздрості. Київ. 2016. Т. 2. № 2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_2_6 (дата звернення: 30.01.2026).
21. Кузнецов М. Фоменко К. Лифар Н. Методика психодіагностики видів заздрості. Харків. 2023. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.69.09> (дата звернення: 30.01.2026).
22. Кучманич І. М. Отреп'єва Г. Р. Феномен заздрості як об'єкт психологічного аналізу. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. Київ. 2013. Вип.10. С. 177–181.
23. Лефтеров В. О. Оніщенко Н. В. Тімченко О. В. Феномен заздрості та його особливості у сучасних психологічних дослідженнях. Одеса. 2023. № 51. С. 158–160. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/26.pdf> (дата звернення: 30.01.2026).
25. Лісовенко А. Риси та властивості особистостей схильних і не схильних до заздрощів. Київ. 2016. С. 152–155. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppapv_pn_2016_2_13 (дата звернення: 30.01.2026).
26. Лісовенко А. Ф. Індивідуально психологічні особливості переживання почуття заздрощів. Одеса. 2018. С. 259–262. URL: <http://www.dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1199/1/Лісовенко%20Анна%20Федорівна.pdf> (дата звернення: 30.01.2026).
27. Лісовенко А. Ф. Форманюк Ю. В. Психофізіолого генетичні та нейропсихологічні основи заздрості. *Габітус*. Київ. 2021. Вип. 22. С. 76–79
28. Лобанова А. С. Калашнікова Л. В. Робота з підлітками девіантами. Київ. 2017. С. 470–473.

29. Мохорева О. М. Заздрість особистості як чинник міжособистісних конфліктів. *Psychological Journal*. Львів. 2022. №2. С. 55–57
30. Муздибаєв К. Психологія заздрості. *Психологічний журнал*. Київ. 2017. С. 112–115.
31. Нечітайло І. С., Мілорадова Н. Е. Предмети заздрості у контексті схильності до девіацій. *Psychological Journal*. Львів. 2023. №5. С. 52–55
32. Ніколаєнко Л. І. Репрезентація емоцій заздрості і співчуття в польській українській мовах. Київ. 2021. С. 412–416.
33. Папуча М. В. Проблеми психології переживання. Ніжин. 2019. С. 191–193.
34. Петренко І. А. Психологічні аспекти професійного розвитку. Харків. 2020. С. 192–194.
35. Петрова О. В. Самореалізація та емоційна стабільність особистості. Харків. 2018. С. 164–166.
36. Пилат Н. Галецька І. Ukrainian translation of Dispositional Benign and Malicious Envy Scale BeMaS. Львів. 2017. URL: https://bemas-envyscale.github.io/translations/BeMaS_Ukrainian_Pylat_Haletska_2017.html (дата звернення: 30.01.2026).
37. Попов В. І. Релігія і мораль. Харків. 2019. С. 196–200.
38. Психологічні особливості переживання заздрості у підлітків та студентської молоді. Большакова Т. В. Київ. 2023. С. 45. URL: https://www.researchgate.net/publication/388867747_PSIHOLOGICNI_OSOBLIVOSTI_PEREZIVANNA_ZAZDROSTI_U_PIDLITKIV_TA_STUDENTSKOI_MOLODI (дата звернення: 30.01.2026).
39. Пульчіні Е. Заздрість. Сумна пристрасть. Львів. 2023. С. 160–163.
40. Родін І. Б. Соціально психологічні аспекти заздрості. Київ. 2018. С. 152–155.

41. Свидрук І. І. Миронов Ю. Б. Психологія управління та конфліктологія. Львів. 2017. С. 320–324.
42. Сивогракова З. А. Алексеєнко Н. В. Психологія конфліктів. Харків. 2020. С. 52–54.
43. Сидорова Н. Г. Емоції та їх роль у міжособистісних взаємодіях. Одеса. 2021. С. 208–211.
44. Сінельникова М. Заздрість як підґрунтя формування ресентименту. *Вісник Львівського університету*. Львів. 2023. Вип. 49. С. 137–140
45. Смазнова І. С. Агресія і толерантність. Одеса. 2019. С. 378–380.
46. Тітова Т. Є. Сміслові аспекти саморегуляції особистості. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 217–225.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_1_21 (дата звернення: 30.01.2026).
47. Формування сімейних цінностей у дітей шкільного віку в сучасних соціокультурних умовах / Хижняк А. В. та ін. *Монографія*. 2016. С. 176–179.
48. Шевченко Т. В. Психологічні основи формування емоційних станів у дитинстві. Київ. 2018. С. 132–136.
49. Elgat G. Nietzsche's Psychology of Ressentiment. New York, 2017. 190 p. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315192222> (дата звернення: 30.01.2026).
50. Johnson A., Smith M. Envy in Interpersonal Relationships. *Journal of Social Psychology*. 2020. P. 1–3.
51. Kalaur S. M. Common approaches to the training of future social sphere experts in conflicts resolution. *East European Scientific Journal Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe*. 2016. No. 9 (13). P. 19–22.
52. Kalaur S. The necessity of extensive professional training of future specialists of social sphere concerning the resolving conflicts in professional activity. *European Research Area: Status, Problems and Prospects* : Ene International Academic Congress, Riga, 1 September 2016. 2016. P. 63–65.

URL: <https://novaosvita.com/wp-content/uploads/2017/04/Congress-Riga2016.pdf> (дата звернення: 30.01.2026).

53. La Roche Foucault F. Moral Maxims. Great Britain. 2018. 204 p.

54. Max Van Manen. Phenomenology of Practice. New York, 2016. 412 p.
URL: <https://doi.org/10.4324/9781315422657> (дата звернення: 30.01.2026).

55. Niels van de Ven. Envy and Its Consequences: Why It Is Useful to Distinguish between Benign and Malicious Envy. *Social and Personality Psychology Compass*. 2016. Vol. 10, no. 6. P. 337–349.
URL: <https://doi.org/10.1111/spc3.12253> (дата звернення: 30.01.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Сирі дані за методикою «Самооцінка показників заздрісності»

Респонденти	Показники заздрості
1	4
2	16
3	27
4	28
5	30
6	21
7	21
8	21
9	2
10	15
11	0
12	10
13	42
14	54
15	72
16	50
17	37
18	43
19	14
20	90
21	35
22	45
23	45
24	47
25	15
26	19
27	10
28	10
29	38
30	15
31	21
32	29
33	31
34	10
35	50

36	13
37	37
38	52
39	49
40	36



Сирі дані за оригінальним опитувальником «Диференціальна діагностика
схильності особистості до заздрощів» (ДІЗА)

Респонденти	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5
1	16	14	17	12	11
2	22	28	24	24	22
3	36	41	38	46	28
4	17	15	21	16	21
5	31	39	36	39	28
6	31	32	33	43	27
7	18	22	27	30	24
8	18	12	15	18	11
9	28	24	31	36	24
10	12	16	17	21	11
11	20	21	31	29	31
12	25	26	32	32	29
13	27	34	31	41	27
14	24	23	30	31	28
15	23	20	23	26	22
16	20	20	25	28	21
17	25	24	24	24	22
18	31	31	32	29	28
19	32	21	30	30	24
20	20	28	31	33	21
21	12	12	12	12	11
22	34	30	34	43	34
23	27	33	32	32	32
24	25	21	26	23	26
25	12	13	18	19	24
26	12	15	16	19	20
27	29	30	30	37	30
28	30	30	33	36	31
29	17	28	29	32	25
30	16	20	16	22	35
31	15	25	15	18	19
32	22	20	28	35	28
33	34	28	31	34	30
34	24	26	27	32	29

35	27	26	27	30	27
36	29	24	30	33	34
37	19	22	24	23	20
38	20	16	24	23	12
39	19	23	27	27	23
40	17	24	26	35	19



Сирі дані за опитувальником «Шкала доброякісної та злоякісної заздрості»
(Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS))

Респонденти	Доброякісна заздрість	Злоякісна заздрість
1	10	7
2	19	7
3	23	7
4	27	6
5	17	5
6	25	9
7	12	6
8	22	7
9	25	5
10	19	6
11	18	7
12	14	4
13	21	7
14	23	8
15	26	9
16	25	8
17	18	6
18	20	7
19	22	7
20	27	9
21	22	8
22	21	6
23	17	6
24	19	7
25	22	8
26	25	9
27	18	7
28	20	7
29	21	7
30	17	6
31	23	8
32	21	7
33	18	6
34	19	7
35	24	9

36	27	9
37	15	5
38	22	8
39	26	9
40	25	8



Сирі дані за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Респонденти	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 8
1	0	3	0	0	3	0	0	0
2	9	11	8	8	7	12	16	9
3	11	15	17	5	8	12	16	15
4	10	13	14	9	9	8	12	10
5	6	8	9	7	7	5	10	7
6	8	10	13	6	8	11	12	12
7	7	9	10	7	6	10	11	8
8	9	12	11	8	7	9	13	9
9	8	11	9	8	6	9	12	10
10	7	9	10	7	7	9	10	9
11	10	13	12	9	9	8	13	11
12	9	11	13	8	7	10	12	10
13	11	14	15	9	8	11	14	12
14	10	12	13	8	8	9	13	10
15	7	9	9	6	6	8	10	8
16	8	10	11	7	7	9	11	9
17	9	12	12	8	7	9	12	9
18	10	13	13	9	8	10	13	11
19	9	11	10	8	7	8	11	9
20	8	10	9	7	7	9	10	8
21	10	12	13	9	8	9	12	10
22	9	11	11	8	8	8	11	9
23	11	13	14	10	9	9	13	11
24	8	10	10	7	7	8	11	9
25	10	12	12	9	8	9	12	10
26	9	11	11	8	8	8	11	9
27	8	10	9	7	7	8	10	8
28	10	12	13	9	8	9	12	10
29	11	13	14	10	9	10	13	11
30	8	10	9	7	7	8	10	8
31	9	11	11	8	8	9	11	9
32	10	12	12	9	8	9	12	10
33	9	11	11	8	7	8	11	9
34	8	10	10	7	7	8	10	8
35	10	12	13	9	8	9	12	10

36	11	13	14	10	9	10	13	11
37	8	10	9	7	7	8	10	8
38	9	11	11	8	8	9	11	9
39	10	12	12	9	8	9	12	10
40	11	13	14	10	9	10	13	11



Сирі дані за авторською міні-анкетою «Емоційно-поведінкові прояви
заздрості»

Блок А. Ситуації, що можуть викликати заздрість

Респонденти	Рівень прояву заздрості
1	0
2	7
3	25
4	3
5	6
6	11
7	0
8	4
9	2
10	14
11	38
12	28
13	14
14	7
15	20
16	38
17	18
18	22
19	10
20	10
21	23
22	35
23	39
24	23
25	2
26	21
27	1
28	23
29	29
30	37
31	1
32	20
33	32

34	11
35	21
36	24
37	26
38	27
39	15
40	14

Блок Б. Реакції, коли я відчуваю заздрість

Респонденти	Конструктивні	Деструктивні
1	4	0
2	10	3
3	21	0
4	7	0
5	12	4
6	11	4
7	1	0
8	5	2
9	8	0
10	9	4
11	14	7
12	18	3
13	11	1
14	22	13
15	19	5
16	2	5
17	4	9
18	18	3
19	6	5
20	20	12
21	8	14
22	6	1
23	17	9
24	3	11
25	13	1
26	17	9
27	8	13
28	20	3

29	1	13
30	19	14
31	14	15
32	6	14
33	11	7
34	7	13
35	14	6
36	2	11
37	13	8
38	16	13
39	3	7
40	17	4



ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗАЗДРОСТІ ТА ЗАСОБІВ ЇЇ ОПАНУВАННЯ У МОЛОДІ

С. С. Бондарець, здобувач вищої освіти 4 курсу

Групи Б22 д/053

Спеціальності 053 «Психологія»

Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук,

доцент, доцент кафедри кризової та клінічної психології

Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Проблема заздрості в сучасному суспільстві залишається надзвичайно актуальною, оскільки це емоційне явище має складну й суперечливу природу, проявляючись як у конструктивних, так і в деструктивних формах. Особливого значення вона набуває у молодіжному середовищі, де формуються моральні орієнтири, система цінностей і уявлення про власну гідність. Саме в юнацькому віці активізується процес соціального порівняння, який значною мірою визначає рівень самооцінки, психологічне благополуччя та міжособистісні стосунки. Тому вивчення заздрості серед молоді дозволяє глибше зрозуміти механізми емоційної регуляції, специфіку копінг-стратегій і способи подолання негативних переживань. Відповідно, метою дослідження є психологічний аналіз особливостей прояву заздрості у молоді та визначення ефективних шляхів її опанування.

Проблема заздрості висвітлюється у працях сучасних дослідників. В. Лефтеров, Н. Оніщенко, О. Тімченко визначають заздрість як складне емоційнокогнітивне утворення, що виникає внаслідок порівняння себе з іншими, котрі володіють бажаними якостями або ресурсами. Автори підкреслюють амбівалентну природу феномену: заздрість може виконувати як стимулюючу, так і деструктивну функцію, залежно від рівня емоційної саморегуляції та моральної зрілості особистості [1].

А. Ф. Лісовенко зосереджує увагу на зв'язку заздрості з особистісною самооцінкою, самоприйняттям і рівнем упевненості у собі. Адекватна самооцінка дозволяє людині сприймати успіх іншого як позитивний стимул, тоді як низька самооцінка провокує деструктивні емоції, фрустрацію й агресію. Дослідниця виокремлює ірраціональні переконання: «успіх іншого принижує мене», «іншим завжди краще, ніж мені», що посилюють деструктивні переживання, і підкреслює ефективність когнітивної реструктуризації у процесі їх подолання [2].

Вагомий внесок у типологію феномену зробив М. Кузнецов, який виділяє два типи заздрості «білу» та «чорну». «Біла» заздрість виконує адаптивну функцію, спонукає до самовдосконалення та формує прагнення досягти аналогічних результатів, «чорна» супроводжується ворожістю, знеціненням інших і внутрішньою напругою [3].

Значну увагу індивідуально-психологічним чинникам приділяє Н. В. Грисенко, яка виявила, що схильність до заздрості пов'язана з емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю та схильністю до частих соціальних порівнянь. Натомість високий рівень емоційного інтелекту та емпатії допомагає регулювати емоції, усвідомлювати мотиви поведінки й трансформувати деструктивні реакції у конструктивні [4].

Морально-етичний аспект феномену висвітлено у працях С. М. Дмитрієвої та Л. П. Бутузової: совісність виступає внутрішнім регулятором поведінки. Люди з розвиненою совісністю здатні приймати успіх інших без агресії, зберігати почуття гідності та доброзичливості, натомість низький рівень моральної відповідальності підсилює негативні емоційні реакції та зумовлює руйнівні прояви заздрості [5].

Соціально-філософські аспекти феномену заздрості розкриває Л. М. Комарніцька, заздрість трактується не лише як індивідуальне емоційне переживання, а й як соціально-культурний індикатор, що відображає систему цінностей, рівень моральної зрілості та уявлення про справедливість у

суспільстві. Наголошується на необхідності міждисциплінарного підходу, який поєднує психологічні, соціальні та етичні виміри [6].

З позиції вікової психології Т. Большакова зі співавторами зазначає, що у молодому віці заздрість виконує подвійну функцію: з одного боку, здатна викликати емоційну напругу й конфлікти, а з іншого сприяє формуванню самосвідомості та розвитку рефлексії. Ефективне опанування цього почуття можливе через розвиток емоційного інтелекту, моральної саморегуляції та совісності [7].

Узагальнюючи, феномен заздрості є багаторівневим утворенням, у структурі якого поєднуються емоційні, когнітивні, морально-етичні та соціальні компоненти. У юнацькому віці заздрість виступає як природна частина емоційного розвитку, що може набувати як конструктивних, так і деструктивних форм залежно від індивідуально-психологічних особливостей.

Розвиток емоційного інтелекту, совісності, адекватної самооцінки та моральної свідомості забезпечує перетворення заздрості на конструктивний чинник особистісного зростання й гармонійної взаємодії з іншими.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗАЗДРОСТІ ТА ЗАСОБІВ ЇЇ ОПАНУВАННЯ У МОЛОДІ

С. С. Бондарець, здобувач вищої освіти 4 курсу

Групи Б22 д/053

Спеціальності 053 «Психологія»

Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук,

доцент, доцент кафедри кризової та клінічної психології

Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Проблема заздрості в сучасному суспільстві залишається надзвичайно актуальною, оскільки це емоційне явище має складну й суперечливу природу, проявляючись як у конструктивних, так і в деструктивних формах. Особливого значення вона набуває у молодіжному середовищі, де формуються моральні орієнтири, система цінностей і уявлення про власну гідність. Саме в юнацькому віці активізується процес соціального порівняння, який значною мірою визначає рівень самооцінки, психологічне благополуччя та міжособистісні стосунки. Тому вивчення заздрості серед молоді дозволяє глибше зрозуміти механізми емоційної регуляції, специфіку копінг-стратегій і способи подолання негативних переживань. Відповідно, метою дослідження є психологічний аналіз особливостей прояву заздрості у молоді та визначення ефективних шляхів її опанування.

Мета: психологічний аналіз особливостей прояву заздрості у молоді та визначення ефективних шляхів її опанування.

Об'єкт: заздрість.

Предмет: особливості прояву та засобів опанування заздрості у молоді.

В ході дослідження нами було припущено, що молоді люди з низьким рівнем саморегуляції та емоційної стійкості більш схильні до інтенсивних проявів заздрості та менше використовують конструктивні способи її опанування.

У дослідженні взяли участь 40 учнів старших класів, з них 21 жіночої статті та 19 чоловічої статті. Дослідження проводилось з дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності. Були використані такі методики дослідження: методика «Самооцінка показників заздрості» автори: Саннікова Ольга Павлівна, Лісовенко Анна Федорівна (2016); оригінальний опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до заздрощів» (ДІЗА) автори: Саннікова Ольга Павлівна, Лісовенко Анна Федорівна (2016); опитувальник «Шкала доброякісної та злоякісної заздрості» (Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS) (Lange & Crusius, 2015; українська адаптація Наталія Пилат, Інна Галецька, 2017); опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса; авторська міні-анкета «Емоційно-поведінкові прояви заздрості».

На першому етапі дослідження нами було здійснено аналіз взаємозв'язків між інтенсивністю заздрості, формами її прояву (лагідна / шкідлива), загальним показником схильності до заздрощів, а також показниками саморегуляції та емоційної стійкості, які виявляються через копінг-стратегії (конструктивні та уникнення) і емоційно-поведінкові реакції (конструктивні та деструктивні).

За результатами методики «Самооцінка показників заздрості» більшість учасників продемонстрували помірний рівень заздрості.



Рис. 1. Середні значення за шкалами методики «Самооцінка показників заздрості» Саннікова Ольга Павлівна, Лісовенко Анна Федорівна

Після аналізу *рис. 1.* можна зробити висновок, що у вибірці переважають емоційні й когнітивні компоненти заздрості, тоді як контрольні показники є нижчими. Це означає, що підлітки усвідомлюють переживання, але не завжди здатні його повністю регулювати.

Результати опитувальника «Диференціальна діагностика схильності до заздрощів» (ДІЗА) Саннікова Ольга Павлівна, Лісовенко Анна Федорівна.

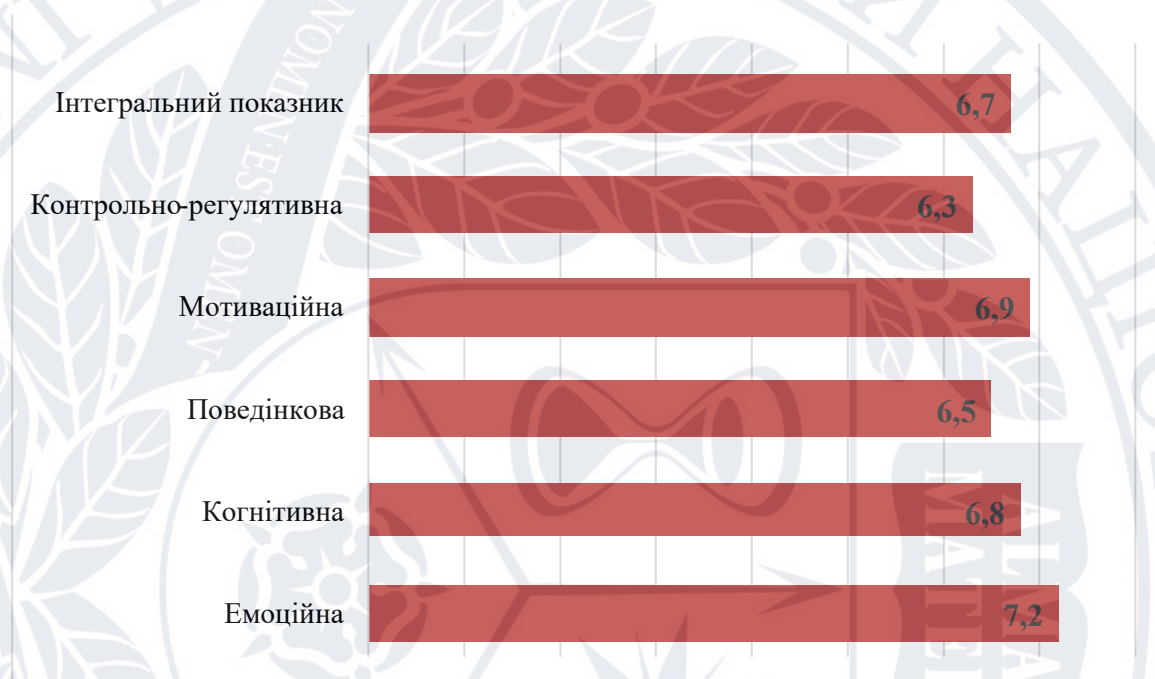


Рис. 2. Середні показники за шкалами опитувальника ДІЗА

Дані *рис. 2.* підтверджують: більшість підлітків здатні емоційно контролювати почуття заздрості, зберігаючи соціально прийнятну поведінку.

Отримані результати за опитувальником «Шкала доброякісної та злоякісної заздрості» (BeMaS) показали переважання доброякісної форми заздрості.

Таблиця 1. Порівняння середніх значень доброякісної та злоякісної заздрості (BeMaS)

Форма заздрості	Середній бал	Відсоток учасників (%)
Доброякісна	4,2	63%
Злоякісна	2,9	37%

З таблиці 1. можемо побачити, що більшість учнів сприймають успіх інших без агресії, прагнучи до саморозвитку. Злоякісні прояви мають мінімальну вираженість.

За опитувальником «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус, С. Фолкман) переважають активні копінги.



Рис. 3. Середні значення за копінг-стратегіями серед досліджуваних

Респонденти частіше обирають раціональні шляхи реагування, ніж уникнення, що говорить про їхню емоційну зрілість і здатність долати напруження ефективними способами.

Результати за авторською міні-анкетой «Емоційно-поведінкові прояви заздрості». Більшість респондентів демонструють конструктивні реакції. Це підтверджує загальну тенденцію до саморегуляції й соціально зрілої поведінки.

Таблиця 2. Середні значення емоційно-поведінкових реакцій у підлітків

Тип реакцій	Середній бал	Відсоток учасників (%)
Конструктивні	4,8	58%
Нейтральні	4,1	27%
Деструктивні	3,5	15%

Дані *таблиці 2.* свідчать, що підлітки здебільшого здатні контролювати емоційні імпульси, не допускаючи ворожих чи агресивних дій.

На другому етапі дослідження здійснено порівняння середніх значень показників заздрості у групах молоді з високим і низьким рівнем саморегуляції.

Порівняльний аналіз виявив статистично значущі відмінності між групами молоді з високим і низьким рівнем саморегуляції. Учасники з нижчими показниками саморегуляції мають вищі значення інтенсивності та шкідливої форми заздрості, що вказує на їхню більшу емоційну реактивність і схильність до деструктивних форм переживання. Водночас у групі з високим рівнем саморегуляції заздрість проявляється переважно у лагідній формі або має меншу вираженість. Це підтверджує, що сформовані навички контролю емоцій та поведінки відіграють захисну роль, зменшуючи інтенсивність негативних емоційних станів.

Таким чином, гіпотеза, висунута на початку дослідження, підтвердилася: молоді люди з низьким рівнем саморегуляції та емоційної стійкості дійсно більш схильні до інтенсивних і деструктивних проявів заздрості та рідше застосовують конструктивні способи її подолання. Це підтверджує наявність взаємозв'язку між рівнем саморегуляції, емоційною стабільністю та характером переживання заздрості в юнацькому віці.