


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**  
**КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

Завідувач кафедри

 Олена СТУЛІКА

«16» травня 2023 р.

**«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПОЧУТТЯ ЗАЗДРОСТІ В  
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

Кваліфікаційна робота здобувача  
вищої освіти першого  
(бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми  
«Практична психологія»  
**Аббасової Ірини Ігорівни**

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри практичної  
психології  
**Стуліка Олена Борисівна**

Рецензент:  
кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри психології  
та педагогіки Горлівського  
інституту іноземних мов  
Державного навчального закладу  
«Донбаський державний  
педагогічний університет»

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою ЄКТС 80 С

Секретар ЕК 

Анастасія ВАГАБОВА

«10» червня 2023 р.

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1 СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЗАЗДРОСТІ .....	6
1.1. Феноменологія заздрості: поняття, сутність, класифікація.....	6
1.2. Психологічний аналіз детермінант формування почуття заздрості.....	16
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОЧУТТЯ ЗАЗДРОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	22
2.1. Психологічні особливості юнацького віку.....	22
2.2. Соціально-психологічні особливості прояву та переживання почуття заздрості.....	28
Висновки до розділу 2.....	35
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ПОЧУТТЯ ЗАЗДРОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	36
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	36
3.2. Аналіз результатів дослідження.....	38
Висновки до розділу 3.....	44
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47

## ВСТУП

Заздрість, будучи невід'ємним феноменом соціального буття людини, привертає увагу дослідників соціально-гуманітарного профілю. Інтерес до даного феномену пов'язаний, перш за все, з тими негативними наслідками, які має заздрість як на особистість, так і на суспільство в цілому.

Увага до цього феномену зверталася здавна, але емпіричні дослідження отримали розвиток лише в останні десятиліття. Слід зазначити, що й на сучасному історичному етапі заздрість дуже важко піддається теоретико-емпіричному дослідженню через різнобарвність форм прояву, переважну неусвідомленість почуття заздрощів, а також велике різноманіття внутрішніх та зовнішніх чинників, які впливають на переживання почуття заздрощів.

В роботах по дослідженню схильності до заздрості склалося двоїсте уявлення про характер заздрості з точки зору суспільної оцінки: конструктивне, яке часто інтерпретується як «біла заздрість» і деструктивне, під яким розуміється «чорна заздрість». Але, якщо брати до уваги, що заздрощі – це індикатор незадоволеності своїм життям, то в тій чи іншій мірі у різні періоди свого життя відчувати її може будь-хто, а особливо представники юнацького віку, тому що саме в цей період вони турбуються про власну успішність.

Юність – один з найважливіших етапів у розвитку особистості. Новоутворення даного періоду є важливою базою для подальшого розвитку вже дорослої людини. Важливою особливістю психічного розвитку особистості в юнацькому віці є становлення самосвідомості, яке відбувається як відкриття свого неповторного внутрішнього світу, індивідуальності своєї особистості, усвідомлення незворотності часу, формування цілісного уявлення про себе. Це період активного становлення особистості, крім того саме в цьому віці заздрість досягає максимального значення. Тому важливо розглянути та виділити соціально-психологічні фактори які впливають на

формування та переживання почуття заздрості саме у цьому віковому періоді. Тому тема нашої роботи є актуальною.

**Мета:** виявити конструктивні та деструктивні фактори переживання заздрості в юнацькому віці.

**Об'єкт:** почуття заздрості як соціально-психологічний феномен.

**Предмет:** соціально-психологічні фактори почуття заздрості в юнацькому віці.

**Гіпотези:** провідними факторами формування почуття заздрості в юнацькому віці виступають рівень суб'єктивного контролю та самоефективність особистості.

Об'єкт, предмет та мета дослідження зумовлюють постановку наступних завдань:

1. Проаналізувати феноменологію заздрості в психологічній науці.
2. Визначити основні соціально-психологічні фактори почуття заздрості.
3. Охарактеризувати психологічні характеристики сучасного юнацтва та особливості переживання заздрості в цьому віці.
4. Дослідити соціально-психологічні фактори, що впливають на особливості переживання почуття заздрості в юнацькому віці .

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс **теоретичних та практичних методів**, вибір та поєднання яких зумовлені предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли такі методи: теоретико-методологічний аналіз; метод узагальнення - для узагальнення теоретичного та експериментального матеріалу та формування висновків; гіпотетичний метод – для розробки гіпотези та її підтвердження або спростування в ході дослідницької роботи; методики: «Методика дослідження заздрісності особистості» (Т.В. Бескова), опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голинкіна та А.М. Еткінд), та шкала загальної самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем (в адаптації В.Г. Ромека)).

**Теоретичну та методологічну основу** роботи складають: підход до заздрості як властивості особистості (Є.П. Ільїн); заздрість як невід’ємна частина людської природи або конституції (М. Кляйн, Шопенгауер); як аспект мотивації людини (С.Ю. Головін); заздрість як емоція і переживання (К. Муздибаев, Г. Бреслав, І. Котова), і як соціальний феномен (Т. Бескова, В. Гусова), особистісні ресурси і потенціал (К. Гольштейн, М.С. Каган, Д.А. Леонт’єв, М.К. Мамардашвілі, А.Г. Маслоу, В.А. Петровський, Ю.М. Резнік, К. Ріфф, К. Роджерс), концепція локус контролю (Дж.Роттер, К.Уоллстон); поняття життєвої стратегії (К. Хорні, А.Адлер).

**Структура кваліфікаційної роботи:** кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на 47 сторінках. У тексті вміщено 2 таблиці, 3 малюнки.

## РОЗДІЛ 1 СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЗАЗДРОСТІ

### 1.1. Феноменологія заздрості: поняття, сутність, класифікація

Заздрість в у психологічній науці має досить багато трактувань. Вона визначається як властивість особистості (Є. Ільїн), як особистісна риса (А.А. Дьяченко, М.І. Кандибовіч), як невід'ємна частина людської природи і конституції (М. Кляйн, Шопенгауер), як аспект мотивації людини (С.Ю. Головін), як емоція і переживання (К. Муздибаев, Г. Бреслава, І. Котова) та як соціальний феномен (Т. Бескова, В. Гусова) [24, 19,5].

Різноманіття визначень заздрості проте не виключили принципової схожості і відображення того факту, що заздрість є перебування в ненависті по відношенню до іншої особистості, яка порівняно з суб'єктом заздрості має якісь переваги, перебуваючи в більш сприятливому становищі (фізичному, соціальному, психологічному). У психології заздрість належить до числа узагальнених понять, що використовуються для опису і характеристики риси особистості, переживань, емоцій і почуттів, мотивацій, захисних реакцій, які проявляються по відношенню до інших людей.

Ми у своїй роботі розглядаємо заздрість як соціальну емоцію. Під соціальними емоціями в найзагальнішому вигляді розуміються конкретні емоційні стани, що виникають переважно через присутність іншої людини. Як і у випадку з будь-якими іншими видами емоцій (біологічними або психологічними), соціальні емоції можуть бути позитивними (іноді їх називають об'єднуючими, або кон'юнктивними) і негативними (іноді їх називають розділяючими, або диз'юнктивними) [36].

Позитивні почуття зазвичай виникають тоді, коли люди переслідують спільні цілі, досягнення яких приносить кожному певне задоволення. Учасники спілкування в таких ситуаціях взаємозалежні: ініціатива і активність одного залежить від вкладу, внесеного іншими. Відповідно, кожна сторона розглядає іншу як бажаного об'єкта. Коханим або товаришем дорожать, про таку людину піклуються, його захищають, підтримують,

обдаровують, іноді сприяють розвитку його здібностей. Позитивні почуття варіюються по інтенсивності від слабкої переваги до глибокої відданості. При переживанні позитивних почуттів партнеру, як правило, приписуються тільки самі бажані наміри.

Негативні почуття зазвичай виникають в тих випадках, коли успіх однієї людини тягне за собою якусь невдачу для іншого. Виникає ситуація суперництва, наслідком якої, як правило, виявляється конфлікт: противник розглядається як небезпечний об'єкт, його необхідно вивести з ладу або знищити. До негативних почуттів ми і відносимо заздрість [21].

Заздрість як соціальна емоція є психологічно складним, багатовимірним і суперечливим емоційним переживанням. К. Муздибаєв, узагальнюючи різні визначення цієї соціальної емоції, виділяє наступні змістовні її компоненти: сприйняття людиною чийсь переваги; почуття досади, прикrostі, приниження; неприязне ставлення (ненависть) до того, хто його перевершує; бажання або заподіяння йому шкоди; позбавлення його предмета заздрості [15].

Погоджуючись в принципі з такою послідовністю, слід все ж зазначити, що представлені К. Муздибаєвим компоненти заздрості швидше є етапами виникнення заздрості. Перша стадія – соціальне порівняння і сприйняття чийсь переваги. Вважається, що в основі заздрості лежить порівняння себе з кимось. Проте, для виникнення заздрості одного порівняння і визнання переваги когось недостатньо, необхідний перехід до наступної стадії.

Друга стадія – виникнення потреби в ідентифікації з об'єктом заздрості. Проте, переходячи до наступної стадії, необхідно відзначити упущений К. Муздибаєвим істотний момент заздрості. Заздрість виникає тільки з приводу того, до чого у людини є пильний інтерес, що нею високо цінується, до чого вона прагне, тобто в чому у неї є або з'являється потреба. Саме загострення наявної потреби в чомусь, або її виникнення (дивлячись на

той чи інший привабливий предмет, або на людину) є другою стадією появи заздрості [15].

Заздрість завжди заснована на ідентифікації: заздрять тим, на кого хочуть бути схожими але для цього треба дізнатися, чим обумовлена перевага іншого, щоб зрозуміти, які перспективи задоволення виниклого бажання. Це призводить до двох наступних стадій.

Третя стадія – оцінка своїх можливостей. Оцінивши свої можливості (адекватно або неадекватно), людина може зробити спроби придбати той предмет або якість, яку їй захотілося мати, тобто вступає в заочне змагання з іншою людиною, яке може привести до успіху, але може закінчитися і невдачею. Четверта стадія – усвідомлення неможливості задовольнити своє бажання, мати те, що є у інших. І в тому і в іншому випадку емоційною реакцією на розуміння неможливості досягти бажаного є виникнення засмучення, жалю з цього приводу [15].

П'ята стадія – пошук причини виявленої переваги інших. Одна справа, коли перевага інших в чийсь праці може служити позитивним прикладом для людини, мотивуючи її на активність. Інша справа – несправедливість долі (можливо, тільки в уявленні заздрісника), або результат несправедливого розподілу благ, отримання цих благ іншою людиною неправедним шляхом. Тому людина вважає, що саме доля чи хтось інший є винуватцем її невдач. Це є наслідком так званої каузальної омани, тобто сприйняття людини, що має перевагу, як причину власних невдач і приниженого становища.

Шоста стадія – виникнення почуття ураженого самолюбства. У той же час самолюбство може стати і джерелом негативних емоцій і навіть страждань (хворобливе самолюбство, ображене самолюбство). Сьома стадія – прояв ворожої поведінки. З'являється бажання і часто реалізовується, заподіяння шкоди об'єкту заздрості, позбавлення його предмета переваги [15].

Дослідниками різних областей наукового знання неодноразово робилися спроби класифікувати заздрість на два полюси - конструктивна



зздрість і деструктивна зздрість, в зв'язку з чим, в літературі зустрічаються поняття «біла» і «чорна» зздрість. Теоретичний аналіз визначень зздрості свідчить про те, що більшість філософів і психологів одностайні в «чорному» різновиді зздрості і лише деякі визначають її як «білу» або приписують їй інші види. Однак амбівалентна природа зздрості була відзначена ще з давніх часів, зздрість трактували як «благу», «порочну», «чорну», «білу». Р. Декарт розрізняв порочну і звичайну зздрість. Крім того, звертаючись до філософських трактувань зздрості, ми також знаходимо її двоїсту природу у Платона, що розділяє шкідливу зздрість і змагальну зздрість [19].

I. Кант виділяв чорну зздрість, під якою мав на увазі прагнення у зздрісника позбавити блага іншу особу і виділяв просто недоброзичливість, як незлобну зздрість, яка виявляється в тому, що людина прагне володіти тим, що має інший, але при цьому не відчуваючи ворожого до неї почуття. Поняття так званої «незлобної» зздрості, що виявляється в тому, що людина має бажання володіти тим, що має інший, але при цьому не відчувати ворожого почуття до даної особистості розкрито в роботі Дж.Нью [22].

Таким чином, найчастіше зздрість розглядається з точки зору деструктивної характеристики, яка заважає нормальному розвитку особистості.

К.Муздибаєв розглядає зздрість як неприязно-вороже почуття, що виявляється як емоція - це ситуативна зздрість, як почуття - стійка зздрість і як пристрасть - тобто всеохоплююча зздрість і визначає одним з вікових періодів яскравого її прояву вік від 18 до 24 років. Н.М. Клепікова в свою чергу досліджувала схильність до зздрості у підлітків. Зздрість може виступати в якості каталізатора руйнування і дестабілізації в перехідні періоди суспільства, так як зміни у владі і суспільній системі, висування нових людей, безсумнівно, пов'язані з проявом зздрості. Тим більше що принципи зздрісника, як вказує К.Муздибаєв, полягають в тому, щоб неодмінно мати те, що має інший, при цьому не допустити переваги іншого над собою; позбавити того, кому зздриш, предмета переваги [25].

С.Ю.Головін чітко розмежовує поняття «чорної» і «білої» заздрості. Так під «білою» заздрістю розуміється мотивація досягнення, при якій наявність успіху іншої особи є стимулом для творчої активності і до змагання. Під «чорною» заздрістю маєтись на увазі негативна емоція, що спонукає здійснювати зловмисні дії, спрямовані на усунення успіху іншої особи, його благополуччя та радості [22].

О.Є.Соколова визначає в заздрості конструктивне зерно, оскільки відводить їй роль стимулу, який дозволяє самовдосконалюватися особистості і направляє особу на самореалізацію. Звертаючись до сучасних дослідників заздрості, спостерігаються інші її різновиди. Л.С.Архангельская виділяє наступні типи заздрості: на основі виду відносин (захоплена і злісна заздрість); на основі етичних характеристик (низинна - благородна; справедлива - несправедлива); на основі стійкості (ситуативний стан; всеохоплююча пристрасть); на основі результату заздрості (як каталізатор руйнування або стимул розвитку); на основі способу життя (дозвільна, діяльна) [17, 27].

В.А.Лабунська спростовує припущення про подвійну природу заздрості, вважаючи, що конструктивні функції може виконувати оцінка і порівняння, залишаючи дискусійним твердження про конструктивні функції заздрості, оскільки заздрість супроводжується негативними переживаннями стосовно об'єкту заздрості. В.А.Лабунська, вивчаючи відносини суб'єктів, виділяє наступні види заздрості: «заздрість-вимогливість», що виявляється в нарощуванні вимог, які пред'являються до об'єкта заздрості, вона супроводжується збільшенням жорсткої критики, відсутністю позитивних характеристик іншого. Наступний вид заздрості, яку вона виділяє - це «заздрість-прагнення до переваги (суперництво)», що виявляється в агресивному, ворожому ставленні до особистості і прагненні перевершити її будь-якими методами. «Заздрість-безнадійність», як вважає В.А.Лабунська, проявляється в результаті того, що суб'єкт відчуває крайню незадоволеність, образу, відчуття безсилля [47,48].

Отже, в результаті виділених В.А.Лабунською різних видів заздрості їм відповідають різні переживання і способи поведінки, які мають на увазі деструктивну природу даного психологічного явища.

При психологічному аналізі заздрості Ю.В.Щербатих розглядає два види заздрості, які щільно вкоренилися в народній свідомості: «чорна» і «біла». Під «чорною» він має на увазі заздрість, насичену негативними емоціями і побажаннями бід іншій особистості. Під «білою заздрістю» він розумів позитивне ставлення до іншої особистості і прояв бажання досягти схожого успіху. Ю.В.Щербатих називав «білу» заздрість почуттям, заснованим на розумі за рахунок того, що особистість при даному виді заздрості здатна аналізувати свої і чужі можливості, в результаті вирішуючи, що вона здатна досягти схожого результату. Смислова реальність «чорної» заздрості по опису Ю.В. Щербатих руйнівна і пасивна, вона не мотивує суб'єкта, що зазнає заздрість на певні дії, що тягне за собою страждання від безсилля. Це і є причина не конструктивної характеристики «чорної» заздрості [26].

В. Зорін, пояснюючи заздрість, розкриває її феноменологію, описуючи «білу» заздрість як певну мотивацію досягнення; при цьому чужий успіх розцінюється заздрісником як якийсь стимул прояву активності і стимул до змагання. І описує крайню форму прояву заздрості - це «чорну заздрість», визначаючи її як негативну емоцію, що спонукує особистість здійснювати зловмисні дії, спрямовані на усунення чужого успіху, радості і благополуччя. При цьому, як вказує автор, у суб'єкта можуть виникати мотиви, пов'язані з блокуванням чужого успіху, а також мотив його дискредитації, що надає в свою чергу вплив на заздрість людини, приводячи його до невротичної симптоматики.

В результаті опису «чорної» заздрості необхідно відзначити, що прояв даного виду заздрості вкрай непродуктивний для самої особистості, вона приносить страждання, руйнуючи особистість. Звертаючись до «білої» заздрості, необхідно відзначити, що вона може приносити певну користь

зздріснику, оскільки об'єкт «білої» заздрості виступає певним еталоном, до якого особистість прагне. В результаті чого «біла» заздрість наштовхує особистість на досягнення тих цілей, які викликають заздрість. Але при цьому заздрісник не відчуває злоби і страждання по відношенню до об'єкту заздрості. «Чорна заздрість» трактується як негативна емоція, при якій заздрісник прагне здійснювати свідомо негативні вчинки [67].

У структурі заздрості виділяють: суб'єкт заздрості (той, хто заздрить), об'єкт заздрості (той, кому заздять) і предмет заздрості (то, чому заздять). К.К. Платонов ще виділяє наявність якогось змагання і переживання страждання від думки, що в іншого є те, чого немає у суб'єкта.

У рівневому підході до розуміння заздрості виділена наступна градація (наводиться по Н.В. Дмитрієвій): 1) емоційний рівень – відображає переживання почуття образи, досади, роздратування, злості через більш низьке власне становище; 2) поведінковий рівень – відображає реальні наміри і дії з дискредитації чужого успіху, руйнування, усунення і прямої агресії на адресу об'єкта заздрості; 3) мотиваційний рівень – в мотиваційній сфері переважають змагальні мотиви і мотиви блокування чужого успіху; 4) невротичний рівень – розвиток невротичної симптоматики і деструктивних реакцій на чужий успіх; 5) депресивний рівень – відображає розвиток депресивних станів; 6) деструктивний рівень – заздрість носить хронічний характер, призводить до деформації особистості, з постійним переживанням невдоволення собою і світом, відчуттям неповноцінності, підвищеної скритності, тривожності і жалості до себе, можливими психосоматичними розладами. Наведені рівні носять кілька змішаний характер, але найважливіше, що тут є, – це відображення симптоматики заздрості і особливостей переживань заздрісника [8].

В основі заздрості завжди лежить соціальне порівняння, хоча сам процес соціального порівняння аж ніяк не завжди породжує заздрість. Якщо при порівнянні людина виявляє чинсь перевагу – інший володіє вищими досягненнями, великими здібностями або більш привабливими

особистісними даними, – то реакцією порівняння може бути зниження самоповаги, що супроводжується прикрістю, неприязним ставленням або навіть ненавистю до того, хто його перевершує; бажання або реальне нанесення йому шкоди [24].

Таким чином, заздрість проявляється на трьох рівнях:- на рівні свідомості – як усвідомлення нижчого свого становища;- на рівні емоційного переживання – як почуття досади, роздратування або злості через таке положення (причому заздрість може постати і як емоція – ситуативна заздрість, і як почуття – стійка заздрість, і як пристрасть – всеохоплююча заздрість); - на рівні реальної поведінки – як різного роду деструктивні акти, спрямовані на руйнування, усунення предмета заздрості (наприклад, поширення чуток, наклепу, очорнення і т. д.).

Розглянемо основні психологічні механізми формування заздрості, які спільно з детермінантами виступають як єдине ціле, безпосередньо впливаючи на її формування в соціальному житті суб'єкта. Генетично вихідним механізмом формування заздрості, як втім, і інших соціально-психологічних утворень, є інтеріоризація. Участь механізму інтеріоризації в формуванні заздрості полягає в тому, що особистість, крім соціальних і моральних норм, властивих різним стадіям і формам людського існування, привласнює і той суспільний досвід, який сприяє розвитку негативних відносин і особистісних новоутворень.

Центральне місце у формуванні заздрості займає механізм соціального порівняння. Заздрість з'являється, якщо сприйняття переваги іншого у значущій галузі супроводжується зниженням самоповаги і появою почуття досади, роздратування або злості. Потреби, через фрустрації яких виникає почуття заздрості, можуть бути самими різними: практично будь-яка потреба, починаючи від самих елементарних вітальних і закінчуючи вищими, може бути основою для виникнення цього почуття. Заздрість завжди сигналізує про значимість предмета заздрості і стверджує цінність його для суб'єкта заздрості. Можливості порівняння обмежені певними соціальними

рамками: чим коротше соціальна дистанція, тим вище ймовірність виникнення заздрості [3].

Психологічний механізм соціального порівняння тісно пов'язаний з механізмом категоризації, який грає у формуванні заздрості також значну роль, адже «люди порівнюють себе ні з ким попало, а тільки з певними індивідами». За допомогою механізму категоризації відбувається віднесення об'єктів соціальної взаємодії в різні групи на підставі ряду критеріїв: а) схожості/несхожості на самого суб'єкта по ряду ознак (об'єктивних і суб'єктивних, основних і другорядних, актуальних і ретроспективних), вибір яких суб'єкт виробляє самостійно; б) розміру соціальної та психологічної дистанцій між суб'єктом і об'єктами. Крім категоризації соціального оточення суб'єкт заздрості вдається до категоризації предметів (якостей, досягнень) іншого, основним критерієм якої є критерій їх значимості/не значимості для нього.

У формуванні ставлення заздрості бере участь і механізм каузальної омани, психологічна сутність якого в тому, що людина яка переважає сприймається як причина власних невдач і пониженого положення [9].

Як зазначає Т.В. Бєскова, для формування заздрості окрім розглянутих вище механізмів необхідний відповідний зовнішній і внутрішній фон, тобто певні детермінанти. Структура детермінант заздрості, згідно з цим автором, має організовану будову і включає в себе детермінанти різного типу, співвідношення між якими не статично і однозначно, а динамічно і залежить від конкретних обставин. Т.В. Бєскова, узагальнюючи ряд психологічних і соціологічних поглядів на роль заздрості, виділяє наступні її функції: констатуюча, захисна, регулятивна, котра стимулює і контролює.

Говорячи про констатуючу функцію, Т.В. Бєскова підкреслює, що заздрість, будучи свого роду органом пізнання власних прагнень, виконує функцію затвердження, визнання цінності, значущості предмета заздрості. В процесі соціального пізнання суб'єкт вдається до порівняння себе з іншими, співвідносячи різні власні характеристики з якостями інших. При цьому

визначальну роль відіграють суб'єктивні соціальні уявлення про деякі соціальні та соціально-психологічних явищах, а також виборчий характер сприйняття, завдяки якому з незліченної безлічі навколишніх предметів і явищ суб'єкт виділяє лише деякі. [12,13].

Успішність соціально-психологічної адаптації також визначає вираженість почуття заздрості. Так, якщо людина більш успішно адаптована до умов соціального середовища, приймає його норми і цінності, адекватно сприймає вчинки членів суспільства і групи, в яку включена, то є більш самодостатньою і впевненою у собі і, отже, причин для заздрості у нього стає менше.

Дуже важливо самовідношення людини, позитивний погляд на свій внутрішній світ. Те, в якій мірі людина живе в гармонії з собою, наскільки яскраво виражені його внутрішні конфлікти, продуктивні процеси його самопізнання і аналізу. Надмірно жорстке самовідношення, перебільшена критика і самобичування несуть тяжкі наслідки для особистості. А приєднане до них соціальне порівняння, в свою чергу, підвищує можливість формування почуття заздрості. Позитивне емоційне ставлення до себе і вміння керувати своїми емоціями також ведуть до формування психічно здорової особистості, яка уникає виникнення почуття заздрості і презирства до оточуючих [16].

Таким чином, заздрість являє собою складний феномен, властивий людській природі, детермінований різними факторами, що має різноманіття форм і ступенів вираженості. Будучи соціально неодобрюваною і засуджуваною заздрість має тенденції неусвідомленого функціонування в особистості, породжуючи різні модифікації проявів, що забезпечені активізацією механізмів психологічного захисту, і може призводити до порушень, розладу, ненависті і деструкції в людських відносинах. Але, як показують дослідження, заздрість може відігравати конструктивну роль у житті людини при відповідних обставинах.

## 1.2. Психологічний аналіз детермінант формування почуття заздрості

Формування заздрісності може відбуватися під впливом різних факторів, які можуть впливати на особистість, як в умовах стихійного впливу різних життєвих обставин, так і в процесі виховання.

Детермінанти до прояву заздрості описані в роботах А. Адлера, У.Джемса, П.Кутера, М. Кляйн, К.Муздибаєва, Е. Фрома, З. Фрейда, К. Хорні, Г.Шек. Передумовою до формування заздрості А. Адлер вважав почуття неповноцінності особистості, як двигун до розвитку і формування визначених прагнень для здійснення поставлених цілей. Отже, заздрісність як якість особистості, може бути обумовлена розвиненим почуттям неповноцінності.

Згідно У.Джемсом, передумовою до прояву заздрості є завищений рівень домагань поряд з прагненням привласнити чуже, тобто те, що не належить суб'єкту, що відчуває заздрість. Подібною точки зору дотримується П.Кутер, який вважає, що передумовою заздрості є почуття неповноцінності, коли особистість проявляє бажання володіти чужими матеріальними цінностями і якостями, яких у неї немає. М.Кляйн схильність до заздрості зараховує до вродженої характеристики особистості, оскільки аналізує її прояв у немовлят [27].

К.Муздибаєв вважає, що основними детермінантами схильності до заздрості виступає соціальне порівняння, що переважно визначає Я-концепцію особистості і її самоствердження; перевага іншої людини, схожість і соціальна близькість. При цьому якщо в ситуації порівняння суб'єкт виявляє, що інша особистість має більш високі досягнення, то з'являються умови для падіння самоповаги і соціальної репутації суб'єкта, який здійснює процес порівняння. У свою чергу низька самоповага означає сприйняття себе як менш гідного, в той час як висока самоповага включає внутрішній комфорт і прийняття себе як гідну особистість [15].

На думку О.Соколової, прояви заздрості можливі між суб'єктами, які займають подібне становище в соціумі, або між особистостями, що



займаються схожою діяльністю, які відрізняються тим, що один з них (заздрісник) в даний момент часу не має того блага, яке легко доступно іншому. Крім того, прояв заздрості безпосередньо взаємопов'язаний з соціальною нерівністю при політичному і юридичному рівноправстві. Усвідомлення суб'єктом суб'єктивної або об'єктивної нерівності безпосередньо пов'язано з процесом порівняння своїх можливостей з суб'єктом заздрості. Об'єктивні перешкоди можуть бути обумовлені наступними факторами: тимчасові перешкоди, тобто після закінчення певного часу заздрісна особистість може досягти бажаного, в разі, якщо мета принципово досяжна; нездоланні перешкоди: фізичні каліцтва або несправедливий суспільний устрій особистості; відсутність коштів у заздрісника для реалізації бажаних потреб. Таким чином, згідно з О.Є. Соколовою, фактором заздрості виступає соціальне порівняння [22].

Оскільки заздрісність безпосередньо пов'язана з соціальним порівнянням, з проявом відчуття нерівності, розподілу ресурсів в чужу користь, з почуттям неповноцінності, то подолати заздрість можливо при реальному досягненні бажаної мети для заздрісника або досягнення видимої рівності, використовуючи механізми психологічного захисту в якості самовиправдання і внутрішнього заспокоєння. О.Є.Соколова пропонує використовувати «пасивні» і «активні» способи зрівнювання. До «пасивних» вона відносить ті способи, які проявляються при відсутності у суб'єкта можливостей щось реально змінити, але зберігається можливість змінити суб'єктивну оцінку ситуації, що склалася, так виникає мнима рівність. В цьому випадку спрацьовують захисні механізми по З.Фрейду. «Активні» способи зрівнювання, відповідно і подолання заздрості, пов'язані з зосередженням можливостей заздрісника, спрямованих на використання їх для досягнення бажаного, або «применшити» суб'єкт, до якого відчувається заздрість, наприклад, позбавляючи його можливості розвивати свій талант, здібності [23].

Т.В. Бєскова визначає, що генетично вихідним механізмом формування заздрості є інтеріоризація, яка розглядається автором на основі поглядів Л.С. Виготського як привласнення особистістю суспільно-історичного досвіду і як основний механізм соціалізації. Використання механізму інтеріоризації в заздрості Т.В. Бєскова інтерпретує тим, що особистість привласнює суспільний досвід, сприяє розвитку негативних відносин і особистісних новоутворень. Наступний механізм формування заздрості по Т.В.Бєсковой - це соціальне порівняння. Крім того, Т.В. Бєскова виділяє механізм категоризації (оскільки люди порівнюють себе з певними особистостями) і механізм каузальної помилки, що полягає в тому, що переваги того кому заздрить особистість сприймає як причину невдач самого заздрісника і приниження його положення [13].

Аналізуючи заздрість, Ю.В.Щербатих називає коріння заздрості, визначаючи їх як рівність (прагнення до рівності), справедливість (у заздрісника це гіпертрофоване почуття справедливості), негативне ставлення до успіху і багатства, образа на долю, негативне ставлення до інших, ревності, занижена самооцінка, невміння отримувати користь з поразок. О.Р. Бондаренко, У. Лукан розглядають заздрість як потужний потенціал для інших реакцій, наприклад заперечення цінності предмета заздрості, компенсаторні фантазії і самозаспокоєння, залучення інстанцій вищої справедливості і самонавіювання [26].

Т.В.Бєскова визначила структуру детермінант заздрості, та вважала, що на різних етапах онтогенетичного розвитку і на різних стадіях соціалізації особистості може відбуватися зміна детермінант (умови внутрішнього або зовнішнього середовища можуть ставати основоположними факторами, а універсальні чинники – набувати характеристики умов) [2]. Таким чином у структуру детермінант заздрості входять:

1) передумова – нерівність людей (соціальне, фізичне, психологічне, професійне, матеріальне та інші), кожна з яких існує як об'єктивна реальність;

2) універсальні фактори: – фрустровані потреби особистості, серед яких особливою силою володіє фрустрація потреби в позитивному самостваленні, підтвердженні, визнанні; – суб'єктивна перевага іншої людини, яка може виникнути і там, де вона об'єктивно відсутня, і навпаки, бути відсутньою там, де вона реально існує; – соціальна близькість з об'єктом переваги при відсутності інтеграції з ним: «інтегративне поле» представлено тими значущими людьми, досягнення та придбання яких сприймаються як успіх цілого, частиною якого усвідомлює себе суб'єкт;

3) зовнішні умови: – макросоціальні умови до яких відносять культурно-історичні (особливості культури, національного характеру, суспільної свідомості), соціально-економічні та політичні (різке соціальне розшарування в формально нестратифікованому суспільстві, домінуючі в суспільстві зрівняльні тенденції і уявлення про справедливість, суспільні відносини, засновані на принципі споживання); – мікросоціальні умови (умови соціалізації в малих групах) до яких входять умови сімейного виховання (негативне ставлення батьків до більш успішних інших: негативні висловлювання батьків по відношенню до своєї дитини, супроводжувані вихвалянням другої дитини: оцінка результатів діяльності дитини в залежності від результатів інших: завищені очікування близького соціального оточення; домінуючий виховний стиль потурання) та умови соціалізації у вторинних малих групах (домінуючий в них конкурентний характер провідної діяльності) [54];

4) внутрішні умови: – рівень онтогенетичного розвитку (заздрість як ситуативна реакція з'являється в онтогенезі досить пізно, лише тоді, коли дитина здатна адекватно оцінити соціальні відносини з однолітками і своє реальне місце в цих відносинах); – характеристики когнітивної, афективної, мотиваційної, рефлексивної і моральної сфер особистості. Психологічні якості, що стали стійкими інтегральними утвореннями, самі згодом можуть створювати сприятливі умови для формування заздрості і визначати якісні особливості її протікання; – низький рівень суб'єктності особистості

(неконструктивні способи перетворення буття і подолання складних життєвих ситуацій; труднощі в саморегуляції негативних психічних станів: екстернальність. Низький рівень ініціативності, наполегливості, енергійності, витримки і рішучості); – структура уявлень, установок і цінностей особистості (цінності індивідуалізму, прагматизму, споживацтва, влади: установки на зрівнювання та збереження існуючої шкали цінностей; уявлення про нелояльність соціального оточення і справедливості як рівності) [78].

Є.П. Ільїн описав зовнішні і внутрішні фактори, що сприяють формуванню заздрості. До внутрішніх факторів він відносить особливості особистості, які проявляються у егоїзмі, себелюбстві і марнославстві. До зовнішніх факторів Є.П. Ільїн відносить близькість у статусному положенні заздрячого суб'єкта до об'єкта заздрості. Сам заздрісник порівнює цей стан справ, свої достоїнства і результати своїх досягнень зі статусом тих суб'єктів, хто стоїть близько до нього по соціальних сходинках. В результаті близькість створює сприятливі умови для порівняння, що робить життя іншого суб'єкта найбільш прозорим для сприйняття [14, 15].

Заздрощі формуються в ході індивідуального розвитку особистості, у процесі зростання досвіду її спілкування та взаємодії з іншими людьми. Однак, саме юність як час становлення моральної самосвідомості, цілеспрямованого формування моральних переконань, реалізації потреби у духовній близькості з іншими є сенситивним періодом для подолання заздрощів шляхом формування позитивної мотивації, адекватної самооцінки, позитивного само ставлення та розвитку емпатійності, що визначатиме поведінку людини на всіх наступних етапах онтогенезу. Юнацтво є віком активного становлення особистості відповідно до Б.Г. Ананьєва, крім того, саме в цьому віці заздрість досягає максимального значення. Тому важливо розглянути та виділити соціально-психологічні фактори які впливають на формування та переживання почуття заздрості саме у цьому віковому періоді [5].

Таким чином, можна зробити висновок, що недостатньо з'ясована структура факторів, що впливають на динаміку заздрості, а також співвідношення внутрішніх і зовнішніх детермінант. Перспективним для подальшого аналізу ми вважаємо необхідність розкриття особливостей переживання почуття заздрості та розкриття тих чинників, які визначають формування заздрощів в юнацькому віці.

### **Висновки до розділу I**

На основі даних, отриманих в результаті теоретичного аналізу заздрості можна зробити висновок, що заздрість, як один з фундаментальних феноменів людської життя має моральний, соціальний і психологічний вимір. Вчені підкреслюють універсальний характер заздрості, відзначають, що вона може виражатися приховано, а також те, що вона не завжди усвідомлюється суб'єктом. Зневажливе ставлення до об'єкта заздрості переживається як комплекс станів і тісно пов'язане з такими відносинами як ненависть, ворожість, ревності і презирство. Зневажливе ставлення актуалізує вербальну агресію, підсилює прагнення лицемірити, лестити, знищувати іншого, як психологічно, так і фізично.

Як складний багатовимірний феномен, заздрість має складові і прояви в усіх сферах психіки: в сфері почуттів і емоцій (переживання заздрості, досади, ненависті, роздратування, злості), в когнітивній сфері (уявлення про перевагу того, кому заздять, усвідомлення свого нижчого положення в порівнянні з іншими), в поведінці і діяльності (різного роду деструктивні акти, спрямовані на руйнування, усунення предмета заздрості, поширення чуток, наклепу).

Слід відмітити, що максимального значення заздрість набуває у юнацькому віці, тому цей віковий період є важливим для своєчасного виявлення та профілактики факторів які впливають на формування та переживання почуття заздрості.

## РОЗДІЛ 2 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОЧУТТЯ ЗАЗДРОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 2.1 Психологічні особливості юнацького віку

Період юності розглядався здавна як період підготовки людини до дорослого життя, хоча в різні історичні епохи йому надавався різний соціальний статус. Проблема юності хвилювала філософів і вчених здавна, хоча вікові межі цього періоду були нечіткі, а уявлення про психологічні, внутрішні критерії юнацького віку були наївні і не завжди послідовні. У плані наукового вивчення юність, за висловом П.П. Блонського, стала відносно пізнім досягненням людства [4].

Вивчення психологічних проблем юності відзначається двома основними підходами. Ряд теорій (біологічного, психологічного, психоаналітичного напрямків) пояснюють юність, виходячи переважно зі змін в організмі та їх внутрішніх факторів. При цьому протиставляється розвиток людини або як індивіда, або як особистості. На одному з полюсів цього підходу - біологічні теорії, для яких юність - це важливий етап росту організму, що детермінує всі лінії (морфологічну, фізіологічну, соціально-психологічну) онтогенезу індивіда.

Психологічні теорії наголошують на тому, що юність є своєрідним етапом розвитку внутрішнього світу, насамперед - самосвідомості дитини. У психоаналітичних теоріях акцентується увага на юності як етапі бурхливого психосексуального розвитку дитини.

Інший підхід - соціологічний - відзначається спробами розкрити переважно зовнішню детермінацію періоду юності з погляду суспільства, інтересів його розвитку. У цьому розумінні юність - етап соціалізації дитини, переходу від залежного дитинства до самостійної дорослості, формування соціальних ролей, ціннісних орієнтацій [11].

Для вітчизняної психології характерним є врахування діалектичної єдності біологічних, психологічних та соціальних складових у розвитку особистості. Труднощі юності пояснюються розходженням у моментах

досягнення індивідом, з одного боку, біологічної зрілості, а з іншого - соціальної зрілості. У нашому технологічно високорозвиненому суспільстві, де період шкільного навчання досить тривалий і має тенденцію до зростання, біологічне дозрівання випереджує соціальне [15].

Юнацький вік – стадія онтогенетичного розвитку між віком підлітковим і дорослістю. У юнаків охоплює період від 17 до 21 року, у дівчат - від 16 до 20. У цьому віці завершується фізичне, у тому числі статеве, дозрівання організму. У психологічному плані головна особливість віку - це вступ в самостійне життя, коли відбувається вибір професії, різко змінюється соціальна позиція.

Для юнацького віку характерні формально-логічний і формально-операційний типи мислення. Це означає, що людина оперує абстрактними, теоретичними, гіпотетичними і дедуктивним знаннями, які безпосередньо не пов'язані з поточними умовами в соціумі. Старшокласники починають проявляти більше інтересу до тих чи інших дисциплін, так як з'являється усвідомлення того, що від успішності навчання залежить їх подальша професійна діяльність. Зростає значення самоосвіти [26].

Також характерно збільшення обсягу пам'яті. Людина починає вибирати найбільш раціональні прийоми засвоєння навчального матеріалу. Розвиток розумових процесів дозволяє людині застосовувати складні операції аналізу, синтезу, абстрагування, аргументування і теоретичного узагальнення. В юності людина вчиться критично мислити, перевіряти факти і шукати обґрунтовані докази своїм теоріям. Як правило, в юнацькому віці активно розвиваються спеціальні здібності (математичні, лінгвістичні та ін.). З усвідомленням здатності внутрішнього аналізу власних почуттів, думок і вчинків індивід може коригувати протиріччя в своїй поведінці, формувати бажану модель сім'ї, громадські та моральні ідеали.

Юнакам і дівчатам цього віку властиво формулювати широкі філософські узагальнення, висувати власні гіпотези в тій чи іншій сфері. Як правило, вони сильно впливають на самовизначення особистості і побудову

життєвих планів, проте модель поведінки може бути успішно скоректована в більш зрілому віці [11].

Провідною діяльністю в юнацькому віці є навчально-професійна. Мотиви, пов'язані з майбутнім, починають спонукати навчальну діяльність. Виявляється велика вибірковість до навчальних предметів. Основний мотив пізнавальної діяльності – прагнення придбати професію. Це виходить із прагнення до самовизначення, як особистості і як індивіда, включеного в суспільне виробництво, в трудову діяльність. Пошук професії – найважливіша проблема юності [12].

Психологічну базу для професійного самовизначення в юності становить, насамперед, соціальна потреба юнаків і дівчат зайняти позицію дорослої людини, усвідомити себе як члена суспільства, визначити себе в світі, тобто зрозуміти себе і свої можливості поряд з розумінням свого місця і призначення в житті.

Іншим найважливішим чинником, що становить психологічну базу професійного самовизначення і забезпечує готовність юнацтва до вступу у доросле життя, є наявність здібностей і потреб, які дозволяють з можливою повнотою реалізувати себе на цивільному терені, у праці, в майбутньому сімейному житті. Це, по-перше, потреба в спілкуванні і оволодіння способами його побудови; по-друге, теоретичне мислення і вміння орієнтуватися в різних формах теоретичного пізнання (науковому, художньому, етичному, правовому), що виступає у вигляді сформованих основ наукового і громадянського світогляду, а також розвиненою рефлексії, за допомогою якої забезпечується усвідомлене і критичне ставлення до себе; по-третє, потреба в праці та здатність працювати, оволодіння трудовими навичками, що дозволяють включитися у виробничу діяльність, здійснюючи її на творчих засадах [12].

Загальні світоглядні пошуки заземлюються і конкретизуються юнацтвом в життєвих планах. Чим старше юнак і дівчина, тим більш актуальною стає необхідність життєвих виборів розвитку. З безлічі уявних,



фантастичних або абстрактних можливостей поступово «проступає» кілька найбільш реальних і прийнятних варіантів, між якими і належить вибирати. Зрозуміло, що багато в юності вимальовується лише в найзагальнішому вигляді. Найважливішою, невідкладною і важкою справою стає для юнацтва вибір професії. Психологічно спрямований в майбутнє і схильний навіть подумки «перестрибувати» через незавершені етапи, юнак добре розуміє, що зміст майбутнього життя, перш за все, залежить від того, чи зуміє він правильно («особистісно вірно») вибрати професію. Яким би безтурботним, легковажним і безтурботним не виглядав юнак, вибір професії - його головна і постійна турбота [13].

В цьому віці відбувається становлення стійкої самосвідомості і стабільного образу «Я». Відкриття свого внутрішнього світу, його емансипація від дорослих. У юнацькому віці вперше в самосвідомість усвідомлено входить фактор часу. Відбувається розширення часової перспективи, що означає також зближення особистого і історичного часу. Спрямованість у майбутнє (прагнення будувати життєві плани, осмислювати побудову життєвої перспективи) [17].

У міру дорослішання, у міру накопичення досвіду реальної діяльності і спілкування складається більш реалістична оцінка власної особистості і зростає незалежність від думки батьків і вчителів. Прагнення пізнати себе призводить до саморефлексії, до поглибленого самоаналізу. Виробляються ціннісні орієнтації, складається світогляд, формується усвідомлене відношення до життя, яке дозволяє вийти на проблему сенсу життя. Серйозної уваги заслуговує характеристика мотивів навчальної діяльності. Формується активна життєва позиція. З'являється система знань, досвіду і система переконань. Ставлення до світу має особистісну забарвленість. Юнаки постійно оцінюють себе та інших у морально-етичній площині [16].

Мислення в юності набуває особистісний емоційний характер. З'являється пристрастність до теоретичних і світоглядних проблем. Емоційність проявляється в особливостях переживань з приводу власних

можливостей, здібностей і особистісних якостей. Інтелектуальний розвиток виражається в тязі до узагальнень, пошуку закономірностей і принципів, що стоять за приватними фактами. Зростають концентрація уваги, обсяг пам'яті, логізація навчального матеріалу, формується абстрактно-логічне мислення. З'являється вміння самостійно розбиратися в складних питаннях. Відбувається істотна перебудова емоційної сфери, проявляється самостійність, рішучість, критичність і самокритичність, неприйняття лицемірства, ханжества, грубості [16].

Світоглядний пошук включає соціальну орієнтацію особистості, усвідомлення себе як елемент соціальної спільності, вибір соціального становища і способів досягнення його. Юність характеризується підвищеною емоційною збудливістю, реактивністю. Способи вираження емоцій стають більш гнучкими і різноманітними, збільшується тривалість емоційних реакцій. Закінчується формування механізмів внутрішнього емоційного гальмування і здатності вибірково реагувати на зовнішні впливи.

Розширюється коло особистісно значимих відносин, які завжди емоційно забарвлені. Одноліток виступає дуже важливим каналом отримання специфічної інформації. Засвоєння нових ролей і статусів, відпрацювання комунікативних навичок і стилів спілкування, усвідомлення групової приналежності, автономія, емоційне благополуччя і стійкість. Дружба виходить на новий рівень. З'являється тема любові і специфічні відносини з однолітками. Встановлення взаємовідносин з особами протилежної статі. Потреба в неформальному, довірчому спілкуванні з дорослими [14].

Під віковими особливостями розуміють характерні для того чи іншого періоду психологічні особливості, що мають тенденцію до прояву в поведінці всіх представників даного вікового етапу. І.В. Дубровіна зазначає, що основним особистісним новоутворенням юнацького віку є психологічна готовність до самовизначення та процес формування цього новоутворення.

Багато дослідників вважають основним новоутворенням у старшому шкільному віці особистісне та професійне самовизначення, оскільки саме у

самовизначенні, в обставинах життя, у вимогах до школяра у період раннього юнацького віку криється найбільш істотно, що багато у чому характеризує умови, в яких відбувається формування його особистості. Дані досліджень вчених дозволяють стверджувати, що у старшому шкільному віці формується не саме самовизначення - особистісне, професійне (ширше - життєве), а психологічна готовність до нього, що передбачає: 1) сформованість на високому рівні психологічних структур, насамперед самосвідомості; 2) розвиненість потреб, що забезпечують змістовну наповнюваність особистості, серед яких центральне місце займають моральні установки, ціннісні орієнтації і тимчасові перспективи; 3) становлення передумов індивідуальності як результат розвитку й усвідомлення своїх здібностей і інтересів кожним юнаком [16].

Спостерігається філософська інтоксикація свідомості, юнак опиняється поваленим в сумніви, роздуми, що заважають його активної діяльної позиції. Іноді стан переходить в ціннісний релятивізм (відносність всіх цінностей). Відрив від батьківських коренів, який проявляється в катастрофі життєвих планів, в розчаруванні правильності вибору спеціальності, в розходженні уявлень про умови і зміст діяльності та реального її протікання.

Важливою особливістю психічного розвитку особистості в юнацькому віці є становлення самосвідомості, яке відбувається як відкриття свого неповторного внутрішнього світу, індивідуальності своєї особистості, усвідомлення незворотності часу, формування цілісного уявлення про себе [16].

Отже, юність - один з найважливіших етапів у розвитку особистості. Новоутворення даного періоду є важливою базою для подальшого розвитку вже дорослої людини.

## 2.2 Соціально-психологічні особливості прояву та переживання почуття заздрості в юнацькому віці

Заздрощі як соціально-психологічний феномен формуються в ході розвитку особистості, у процесі зростання її комунікативного досвіду. У цьому сенсі досить важливим та цікавим видається питання про те, наскільки заздрощі є природно обумовленою властивістю людини і як вона розвивається в процесі соціальної взаємодії та виховання, тобто якими є психологічні особливості розвитку та прояву заздрощів в онтогенезі [25].

На основі положень психоаналітичних шкіл (класичної, кляйніанської і теорії об'єктивних відносин) заздрість трактується як прояв орально-садистичних, анально-садистичних відносин, виражених в діадах «мати-дитина» або тригональних відносинах «мати-батько-дитина» едипового конфлікту. Наслідком заздрості, згідно з психоаналітичними підходами, є спустошення внутрішнього світу особистості, руйнування відносин з іншими, перешкода інтеграції, проблеми соціалізації, спотворення ціннісно-мотиваційної сфери [17].

Прояви заздрощів посилюються у наступні вікові періоди. Так у 5-6 річному віці утворюються складні функціональні системи, у яких взаємопов'язані когнітивні та емоційні процеси. У таких системах емоції виникають ще до здійснення вчинку, тобто дитина вчиться уявляти ситуації, які можуть відбуватися у майбутньому, оцінювати їх значення для себе та оточуючих. Якщо до 5-річного віку дитина заздрить наявності у іншої дитини конкретних предметів, то вже у молодшому шкільному віці дитина починає заздрити тому, що може відбутися. При цьому дитина відчуває неспокій, тривогу, інколи її переживання можуть проявитися у агресивних формах поведінки. Агресивні форми поведінки характеризуються ще недостатньо сформованою емпатійністю на цьому віковому етапі, що зумовлено їхньою недосвідченістю, легковажністю, надмірною рухливістю та поверховістю почуттів. Проте заздрощі у дошкільному віці проявляються

ситуативно як емоція, саме тому діти швидко відходять і забувають про цю ситуацію [15].

Зважаючи на вище наведені аргументи, ми схилиємося до думки, що заздрощі, як стійка соціально-психологічна якість людини виявляє себе на більш пізніх етапах онтогенезу.

Заздрощі властиві людині на різних етапах онтогенезу. Але наприкінці підліткового віку вони формуються як стійка особистісна риса. Це продиктовано низкою факторів, що характерні для ранньої юності, зокрема – змінами в мотивації, в потребах, в інтересах. Деякі потреби виникають вперше, або змінюються. Передумовами для цього виступають біологічні та когнітивні зміни. Наприклад, потреба в сексуальному задоволенні з'являється тільки після розвитку відповідних біологічних механізмів, а потреба в самореалізації – тільки з певними когнітивними та соціальними передумовами. Юнацтво є віком активного становлення особистості відповідно до Б.Г.Ананьєва, крім того, саме в цьому віці заздрість досягає максимального значення. Тому важливо розглянути та виділити соціально-психологічні фактори які впливають на формування та переживання почуття заздрості саме у цьому віковому періоді [6].

Розвиток самосвідомості – центральний психічний процес раннього юнацького віку. Найважливіший компонент самосвідомості – самоповага. Це поняття включає і задоволення собою, і прийняття себе, і почуття власної гідності, і позитивне ставлення до себе, й узгодження свого актуального та ідеального «Я». Людина з високою самоповагою вірить у себе і в те, що може подолати свої вади. Низька самоповага, навпаки, передбачає стійке почуття неповноцінності, меншовартості, що негативно впливає на емоційний стан і соціальну поведінку особи. Молодь, котрій притаманні заздрощі як стала особистісна риса, характеризуються низькою самоповагою. Це виявляється у залежності від думки оточення, комунікативних труднощах, погіршеній соціальній активності юнаків та дівчат [18].

Потреба у безпеці у юнацькому віці підсилюється і реалізується не тільки у групі однолітків і в родині, але й з дорослими за межами родини. З батьками вони обговорюють життєві перспективи, особливо професійні. Життєві плани обмірковують з учителями, і зі своїми дорослими знайомими, чия думка для них важлива. Але у відносинах з дорослими вони зберігають певну дистанцію, а спілкування «на рівних» реалізується тільки з однолітками. Серед юнацтва поширеними є заздрощі до оточення, в якому виховуються інші представники їхньої вікової групи. Особливо це стосується ліберальних сімей, які надають свободу у дозвіллі, ставленні до навчання, дружби. Адже у цьому віці відбувається зіткнення з батьківськими бажаннями, внаслідок чого виникає багато сімейних конфліктів як протидія нав'язаних думок, заперечення авторитетів, сумніву щодо соціальних норм. Також, за Дж. Харріс це стосується заможних сімей, що можуть надати широкі можливості у виборі навчального закладу, умов для навчання та подальшого планування життя для своїх дітей [18].

Отже, саме завдяки ряду вище зазначених факторів ми визначаємо юнацький вік найбільш сенситивним для подолання заздрощів. Адже це період розвитку мотиваційної сфери, визначення свого місця в житті, становлення світогляду, самосвідомості та моральної свідомості, етап формування моральних ідеалів та розкриття власного ресурсного потенціалу.

Хоча дослідження Л.І. Божович та І.С. Кона підтверджують, що моральна спрямованість особистості формується задовго до юнацького віку, однак саме в цьому віковому періоді вона набуває особистісного інтраіндивідуального характеру і передбачає звернення морально-етичних питань насамперед до себе [15].

Характерним для юнацького віку є усвідомлення та оцінка власних особистісних ресурсів. Під ресурсом, в загальноприйнятому плані розуміють засіб, можливість до яких можна вдатися за будь-якої необхідності. Ми пропонуємо розглядати ресурси як ті індивідуально-психологічні особливості особистості – придбані в процесі життя запаси, що наповнюють змістовно та

визначають характеристики «енергії» внутрішнього потенціалу. Крім того, самі ресурси можуть задавати вектор спрямованості внутрішньої інтенційної спрямованості. Тобто, загалом – це потенційні засоби, можливості та їх джерела, використання яких забезпечує спрямованість на позитивні зміни в конкретній сфері життя та в діяльності особистості з метою отримання нею бажаного результату [2].

До змісту ресурсу К.А. Абульханова-Славська включає: потребу в активності й здатності особистості, а його динаміку розкриває через протиріччя, які можуть бути «закладені в самій активності», або «в відношенні активності та діяльності, спілкування пов'язаного з діяльністю». Значущим виявляється акцент на формованність та інструментальність «ресурсу»: «тимчасові потенціали... створюються все більш наростаючою здатністю особистості до оволодіння власними природними психічними можливостями та особливостями, перетворенням їх в ресурси своєї активності, з подальшим використанням, або свідомим застосуванням активності як ресурсу самовираження, самореалізації».

Тобто, однією з необхідних дій в досягненні певного ступеню розвитку, або бажаних цілей є «опредмечування» – знаходження та усвідомлення внутрішніх можливостей, потенцій та оволодіння ними в якості ресурсу власної діяльності [14].

Ще одним фактором, який на наш погляд впливає на прояв та переживання заздрості саме в юнацькому віці – рівень суб'єктивного контролю. Почуття дорослості визначає прагнення юнаків придбати вміння та якості, що характеризують дорослу людину, і становить основу формування відповідальності - найважливішої характеристики особистості, що відрізняє соціально зрілу особистість від соціально незрілої. Саме відповідальність є основною складовою соціальної компетентності.

В даний час найбільш поширена концепція двох видів відповідальності, тобто теорія «локусу контролю» (Д. Роттер). Згідно Роттер, одним з елементів знання про себе є гіпотеза людей про джерело їх досягнень і

невдач, успіхів і поразок, позитивних і негативних результатів. У залежності від змісту цієї гіпотези Д. Роттер запропонував розрізняти між собою людей відповідно до того, де вони локалізують контроль над значущими для себе подіями, або інакше: розрізняти людей з внутрішньою і зовнішньою стратегіями. Існують два крайніх види такої локалізації, або локусу контролю: інтеральний і екстеральний [9].

Відповідальність першого типу - це коли особистість покладає на себе всю відповідальність за те, що відбувається з нею у житті («інтеральний локус контролю»). Відповідальність другого типу пов'язана з ситуацією, коли людина схильна вважати відповідальними за все, що відбувається з ним або інших людей, якісь зовнішні обставини («екстеральний локус контролю»). У сучасних дослідженнях поняття інтернальності розглядається диференційовано.

Відповідальність і «локус контролю» як її показник є центральним ознакою соціальної компетентності у юнацькому віці. З формуванням відповідальності тісно пов'язаний розвиток волі і довільності поведінки юнака. Уміння володіти собою - важлива якість дорослого, зрілої людини. Для розвитку волі особливу роль набуває посилення мети. Соціально компетентний юнак оволодіває свідомим цілепокладанням. Рівень суб'єктивного контролю - (РСК) - здатність суб'єкта контролювати себе і свою поведінку, управляти нею, брати на себе відповідальність за те, що відбувається з ним і навколо. Таким чином, від того який рівень контролю буде преобладати в юнацькому віці буде залежати переживання заздрості [6].

Юнацький вік є одним із найяскравіших етапів в житті кожної людини. Це період, коли молода людина у найбільшій мірі може проявити свої здібності та таланти, пробує реалізовувати себе в різних сферах життя, визначається з планами на майбутнє. На розвиток особистості юнака впливають багато чинників, які або сприяють або, навпаки, заважають розкриттю його потенційних можливостей. Неодмінною умовою успішної самореалізації молодої людини є віра в себе, свою компетентність, у



можливість впоратися зі складними завданнями та труднощами. Мовою наукової психології все це дістало відображення у понятті «самоефективність», яке ввів канадський психолог українського походження Альберт Бандура. На думку вченого, рівень самоефективності не є сталим показником і залежить від багатьох факторів, які можуть мати сприятливий або негативний вплив [8].

Самоефективність не можна вважати тотожною нашим очікуванням відносно результатів або наслідків своїх дій. Точніше буде сказати, що самоефективність – це впевненість людини в тому, що вона може здійснити деякі конкретні дії, в той час, як припущення про результат відносяться до того, що вона думає про можливі наслідки своїх дій.

Водночас, самоефективність не є глобальним поняттям, тобто таким, що раз і назавжди визначає систему ціннісних ставлень особистості до себе. Вона змінюється від ситуації до ситуації залежно від умінь, необхідних для різної діяльності, від присутності або відсутності інших людей, від того, що ми думаємо про здібності інших людей, особливо якщо ми вважаємо їх більш вмілими, ніж ми самі, від нашої схильності скоріше потерпіти невдачу, ніж досягти успіху, а також від нашого фізичного стану, в особливості коли ми відчуваємо втому, тривогу, апатію, або пригніченість [8].

Для кращого розуміння явища самоефективності розглянемо його основні компоненти. По-перше, це когнітивний компонент, тобто такий, що відображує уявлення індивіда про власну ефективність. Він впливає на процес прийняття рішень і проявляється в різноманітних загальних здібностях, включаючи академічні досягнення. Кожна людина в процесі взаємодії з іншими та різноманітної діяльності постійно формує про себе уявлення, які час від часу змінюються, збагачуються та уточнюються [22].

По-друге, емоційний компонент, який виражається у емоційному ставленні індивіда до власної ефективності. В межах емоційної складової низька самоефективність асоціюється з депресією, стурбованістю та відчуттям безпорадності. У таких індивідів часто спостерігається низька

самооцінка, песимістичні думки про власні досягнення. І навпаки, висока самоефективність супроводжується впевненістю в собі та своїх можливостях, більш-менш адекватною самооцінкою, розвиненою самоповагою .

По-третє, поведінковий компонент. На думку А. Бандури, самоефективність – головна (центральна) детермінанта людської поведінки, яка виявляється у тому, які судження мають люди про свої здібності організувати та виконувати всі ті дії, які необхідні для досягнення встановлених заздалегідь типів результатів діяльності. Тому, незважаючи на те, що певні дії призведуть до задоволеності собою, а також до поваги з боку оточуючих, людина може не виконати ці дії, якщо буде впевнена, що їй не вдасться виконати їх достатньо добре. Тому теорію самоефективності можна розглядати як мотиваційну теорію, в якій джерелом розуміння мотивації є не цінність (привабливість) успішного результату і не очікування успіху, а віра в свою здатність бути успішним у певному виді діяльності [4].

Самоефективність може підвищити або знизити мотивацію до здійснення активних дій, особливо у складних ситуаціях. Люди з високою самоефективністю надають перевагу більш складним задачам, вони ставлять перед собою складніші цілі та наполегливіше йдуть до них. Отже, само ефективність, на наш погляд, виступає ще одним фактором переживання почуття заздрості в юнацькому віці [5].

Отже, можна виділити деякі передумови актуалізації почуття заздрості в юнацькому віці. До них відносять вираз надмірної симпатії батьків по відношенню до інших дітей, ігнорування успіхів і досягнень своєї дитини, його емоційних станів по відношенню до відмінностей з однолітками. Тим самим можна стверджувати, що визначальним психологічним фактором формування заздрості в юнацькому віці виступає характер взаємин з батьками в дитинстві, їх ставлення до інших дітей, рівень внутрішнього комфорту дитини. У літературі також відзначають такі вагомні чинники формування заздрості, як особливості самосвідомості, характер

самовідношення, рівень суб'єктивного благополуччя, проблеми соціальної адаптації.

Ми вважаємо найважливішими факторами, які оказують вплив на формування та переживання почуття заздрості у юнацькому віці є рівень суб'єктивного контролю особистості та самоефективність. Саме від вираженості виділених нами факторів залежить переживання почуття заздрості як деструктивного чи конструктивного.

## **Висновки до розділу 2**

Важливою особливістю психічного розвитку особистості в юнацькому віці є становлення самосвідомості, яке відбувається як відкриття свого неповторного внутрішнього світу, індивідуальності своєї особистості, усвідомлення незворотності часу, формування цілісного уявлення про себе.

Юнацтво є віком активного становлення особистості, крім того саме в цьому віці заздрість досягає максимального значення. Тому важливо розглянути та виділити соціально-психологічні фактори які впливають на формування та переживання почуття заздрості саме у цьому віковому періоді. У літературі відзначають такі вагомні чинники формування заздрості, як особливості самосвідомості, характер самовідношення, рівень суб'єктивного благополуччя, проблеми соціальної адаптації.

На наш погляд найважливішими факторами, які оказують вплив на формування та переживання почуття заздрості у юнацькому віці, є рівень суб'єктивного контролю особистості та самоефективність. Саме від вираженості виділених нами факторів залежить переживання почуття заздрості. Таким чином, проблема яку ми окреслили потребує подальшого емпіричного дослідження.

## РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ПОЧУТТЯ ЗАЗДРОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 3.1 Планування та обґрунтування методів дослідження

З метою виявлення конструктивних та деструктивних факторів почуття заздрості у юнаків нами було проведено емпіричне дослідження. Експериментальну групу досліджуваних складають 50 осіб віком від 16 до 21 років, студенти початкових курсів.

Отже, для емпіричного обґрунтування параметрів, які задають рівень заздрості, в якості базової методики використовувалася «Методика дослідження заздрісності особистості» Т.В. Бесковой ([Опросник «Методика исследования завистливости личности» т.В. Бесковой \(studfile.net\)](#)). Процедура дослідження полягає в тому, що респондентам запропоновані твердження для оцінки за бальною системою. Дана методика включає 47 різних характеристик станів, почуттів, стосунків, які виникають у суб'єкта в процесі взаємодії з іншими людьми. Процедура обробки результатів побудована на визначенні шкали опитувальника: «Заздрість - неприязнь» (17 пунктів), «Заздрість-зневіру» (15 пунктів), третя шкала становить шкалу маскуванія (15 пунктів). При цьому шкала маскуванія була введена автором для маскуванія мети, виділивши її в окрему шкалу.

При домінуванні у особистості «заздрості-неприязні» суб'єкт відчуває озлобленість, роздратування, навіть гнів, спрямовані на тих людей, які добилися набагато більше, ніж він. Характерним для такої особистості є бажання перевершити іншого за будь-яку ціну, і, як правило, супроводжується бажанням позбавити іншого предмета заздрості.

Шкала «заздрість-зневіра» несе на собі інші відтінки почуттів заздрісності особистості, зокрема такій особистості притаманна образа, досада, смуток, відчай. Даний суб'єкт відчуває себе скривдженим і

невпевненим, безсилим щось змінити в своїй дійсності.-неприятні» таких як відібрати, привласнити чуже, відняти, зруйнувати.

Наступна методика, яку ми використали «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) ([Опитувальник Роттера - ПСИХОЛОГІС \(psychologis.com.ua\)](http://psychologis.com.ua)). Даний особистісний опитувальник призначений для діагностики інтернальності - екстернальності, тобто ступеня готовності людини брати на себе відповідальність за те, що відбувається з ним та навколо нього. В основу визначення УСК особистості покладено 2 передумови:

Дослідження показали, що самооцінка людини залежить від його типу суб'єктивного контролю. Люди з низьким загальним рівнем суб'єктивного контролю (екстернали) характеризують себе як егоїстичних, залежних, нерішучих, несправедливих, метушливих, ворожих, невпевнених, нещирих, несамотійних, дратівливих.

Люди з високим рівнем суб'єктивного контролю (інтернали) вважають себе, навпаки, добрими, незалежними, рішучими, справедливими, здібними, дружелюбними, чесними, самотійними, незворушними. Це підтверджує гіпотезу про те, що рівень суб'єктивного контролю пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, гідності, відповідальності за те, що відбувається, з його самоповагою і соціальною зрілістю.

Також ми використовували шкалу загальної самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем (в адаптації В.Г. Ромека). Концепт віри в самоефективність був запропонований Альбертом Бандурою і являє собою один з центральних компонентів його соціально-когнітивної теорії. Ідея А.Бандури про те, що віра в ефективність власних дій (самоефективність) може в значній мірі впливати на поведінку, знайшла безліч підтверджень в клінічних дослідженнях і виявилася цілком адекватною у сфері регуляції соціальної поведінки в більш широкому контексті.

Вплив віри в самоефективність на поведінку людини Бандура пояснює наступним чином: людина боїться і уникає тих соціальних ситуацій, з якими,

як він вважає, він не зуміє впоратися, активно і наступально він поводить себе тоді, коли він впевнений у своїх здібностях і вірить в успіх (ефективність) власних дій. Бандура пропонує розрізняти очікування результатів і віру в самоефективність. Перший тип очікувань тотожний переконання, що деяка поведінка призведе до певних результатів. Очікування самоефективності означає віру людини в те, що він в змозі вести себе таким чином, що це призведе до бажаних результатів (успіху).

Німецька версія шкали загальної самоефективності була розроблена Р.Шварцером і М.Єрусалемом в 1981 році і спочатку включала 20 тверджень. В ході доопрацювання і статистичного аналізу шкала була скорочена до 10 тверджень, і в цій формі переведена на 19 мов.

### **3.2. Аналіз результатів дослідження**

Загалом у дослідженні приймало участь 50 осіб віком від 16 до 21 років. Цей віковий період є віком активного становлення особистості відповідно до Б.Г. Ананьєва, крім того, саме в цьому віці заздрість досягає максимального значення.

Для проведення дослідження нами використовувались методики «Методика дослідження заздрісності особистості» (Т.В. Бескова), опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голинкіна та А.М. Еткінд) та шкала загальної самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем (в адаптації В.Г. Ромека)).

За результатами опитувальника Т.В. Бесковой «Методика дослідження заздрісності особистості», який спрямований на дослідження наступних шкал: 1) загальний показник заздрості; 2) рівень заздрості-неприятності; 3) рівень заздрості-зневіри, ми здійснили розподіл респондентів на групи. Внаслідок дослідження загального показника заздрості були виявлені наступні результати (Табл.3.2.1).

Таблиця 3.2.1

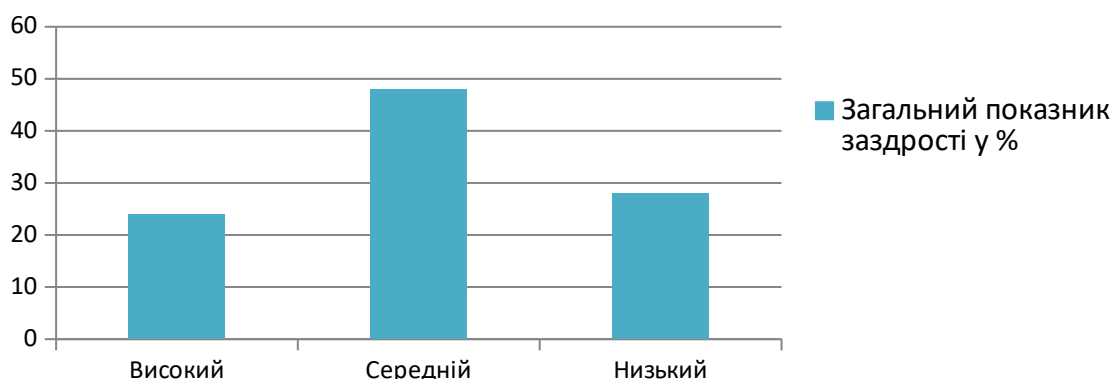
### Результати дослідження загального показника заздрості особистості

Рівні заздрості	Кількість опитаних	%
Високий	12	24
Середній	24	48
Низький	14	28
Всього	50	100

З таблиці 3.2.1 ми бачимо, що у 12 опитаних, що становить 24% вибірки, високий загальний показник заздрості, у 24 опитаних, що становить 48% вибірки, середній загальний показник заздрості, у 14 опитаних, що становить 28% вибірки, низький загальний показник заздрості.

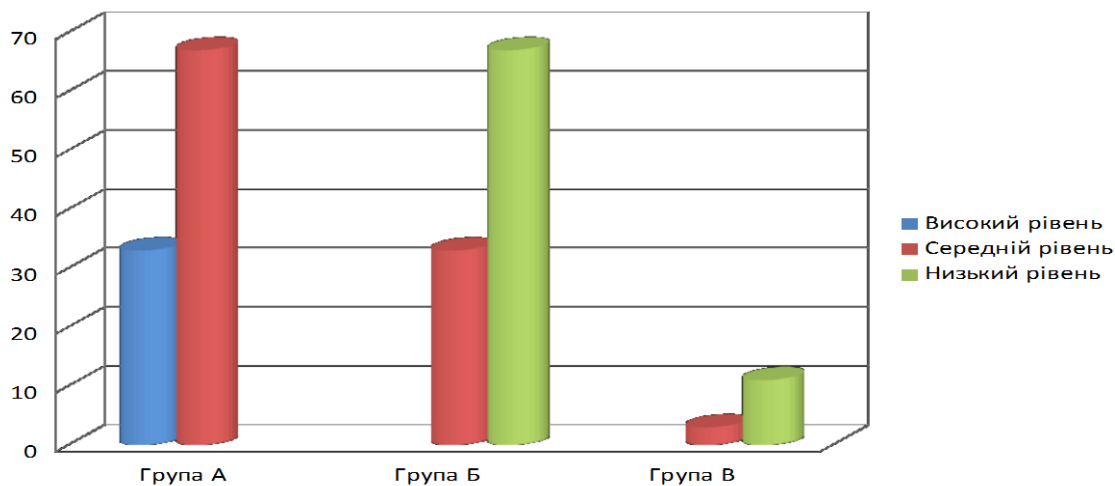
Грунтуючись на результатах загального показника заздрісності, всіх респондентів можна поділити на групи в залежності від рівня прояву заздрісності: Група «А»- респонденти з високим рівнем заздрості; Група «Б» - респонденти із середнім рівнем заздрості; Група «В» - респонденти з низьким рівнем заздрості (Рис. 3.2.1)

### Результати дослідження загального показника заздрості особистості



**Рис. 3.2.1** Результати дослідження загального показника заздрості  
особистості

Для більш точної змістовної характеристики рівнів заздрісності у юнаків були проаналізовані види заздрісності, представлені в методиці Т.В.Бесковой: заздрісність-неприязнь і зависть-зневіра (Рис. 3.2.2).



**Рис. 3.2.2 Рівні заздрісності-неприязні в групах з різним загальним рівнем заздрісності**

Отримані данні показують, що у групі «А» (високий рівень заздрісності) виявився найбільш високий показник заздрісності-неприязні. Домінування цієї шкали свідчить про те що суб'єкт відчуває гнів, роздратування і озлобленість, спрямовані на об'єкт заздрісності, що може проявлятися через такі почуття як ненависть, неприязнь і ворожість до оточуючих. Дуже характерним для суб'єкта, що зазнає заздрісність-неприязнь, є активне бажання перевершити об'єкт заздрісності будь-якими способами.

Респонденти групи «Б» із середнім рівнем заздрісності показують середній та низькі рівні заздрісності-неприязні та учасники групи «В» з низьким рівнем заздрісності демонструють низький рівень заздрісності-неприязні. Це свідчить про те, що представники даних груп не відчувають так званої злостивості по відношенню до більш успішних людей, їм не властиве прагнення відібрати або позбавити успішного суб'єкта його благ. Крім того, заздрісність-неприязнь пов'язана з проявом прискіпливого ставлення до більш успішної особистості, що може супроводжуватися безпідставною критикою на адресу конкурента.



Отже, респонденти з високим рівнем прояву заздрісності особистості демонструють досаду, образу, смуток і відчай, оскільки відчувають безглуздість і безпорадність в зміні ситуації, що склалася, але перевагу свого конкурента вони приймають дуже болісно, відчуваючи обділеність і невдачу. Як наслідок, особистість, яка перебуває в оковах заздрості, відчуває тотальну несправедливість по відношенню до себе, вважаючи, що вона цілком працююча, активна і діяльна, але результатів від цього не спостерігає. Можна сказати, що всі ці переживання характерні для такого виду заздрості, як деструктивні, тоді як для респондентів з низьким рівнем прояву заздрісності характерні переживання конструктивного виду заздрості.

Таким чином, в процесі дослідження видів заздрості-неприятності і заздрості-зневіри виявлено, що найбільш високі показники за даними шкалами продемонстрували респонденти групи «А», які мають високий рівень заздрісності особистості, що супроводжується почуттями досади, образи, підозрливості. При середньому рівні заздрісності дані якості не достатньо виражені і при низькому рівні заздрісності, респонденти вільні від прояву цієї тріади почуттів. Отримані результати свідчать про те, що почуття які переживає суб'єкт заздрості можуть бути як деструктивними так і конструктивними.

Наступний етап нашого дослідження спрямований на виявлення рівня суб'єктивного контролю, який спрямований на діагностику ступеня готовності людини брати на себе відповідальність за те, що відбувається з нею та навколо неї. У даному опитувальнику нас буде цікавити лише шкала загальної інтегральності, яка покаже рівень суб'єктивного контролю над всіма значимими ситуаціями.

В результаті ми підраховали середній показник рівня суб'єктивного контролю за шкалою загальної інтеграції у кожній групі з різним рівнем заздрісності. Отримані результати для наявності відображені у вигляді таблиці (Табл. 3.2.2).

Таблиця 3.2.2

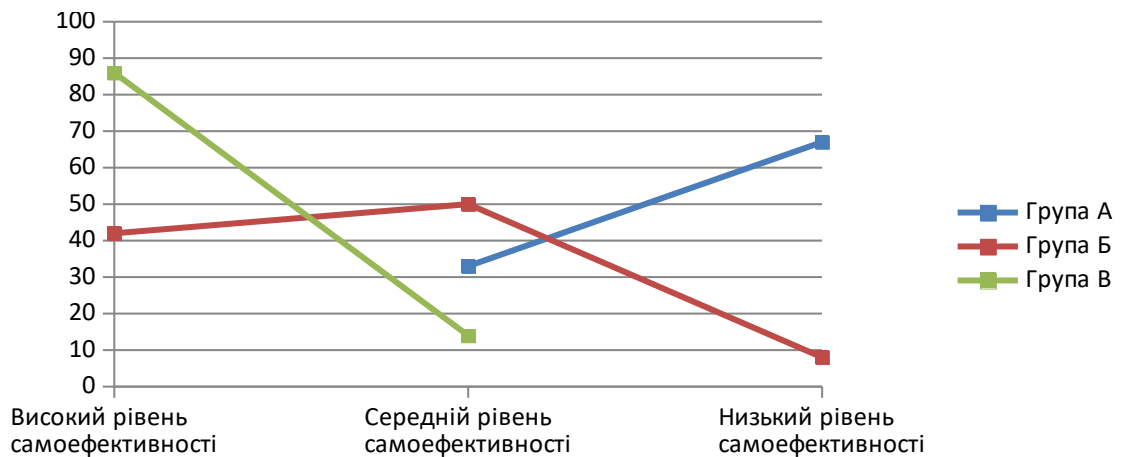
### Середній показник рівня суб'єктивного контролю у групах з різним рівнем заздрості

Групи за різним рівнем заздрості	Середній показник рівня суб'єктивного контролю	Екстернальність/інтернальність
Група «А»	4	Екстернальність
Група «Б»	6	Інтернальність
Група «В»	8	Інтернальність

Високий показник по цій шкалі виявлено у групах «Б» та «В», що відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями: інтернальний контроль, інтернальна особистість. Такі люди вважають, що більшість важливих подій в їх житті є результат їх власних дій, що вони можуть ними керувати, і, таким чином, вони відчувають свою власну відповідальність за ці події і за те, як складається їхнє життя в цілому. Узагальнення різних експериментальних даних дозволяє говорити про інтерналів як про більш впевнених у собі, більш спокійних і доброзичливих, більш популярних в порівнянні з екстерналами. Їх відрізняє більш позитивна система відносин до світу і велика усвідомленість сенсу і цілей життя.

Низький показник за цією шкалою ми бачимо у представників групи «А» та відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю: екстернальний контроль, екстернальна особистість. Такі люди не бачать зв'язку між своїми діями і значущими для них подіями життя, не вважають себе здатними контролювати їх розвиток. Вони вважають, що більшість подій їхнього життя є результатом випадку або дії інших людей. Узагальнення різних експериментальних даних дозволяє говорити про екстерналів як про людей з підвищеною тривожністю, занепокоєнням. Їх відрізняє конформність, менша терпимість до інших і підвищена агресивність, менша популярність в порівнянні з інтерналами.

Для більш глибокого аналізу факторів переживання заздрості в юнацькому віці ми використали методику «Шкала діагностики самоефективності». Тест визначення рівня самоефективності - одна з методик дослідження самосвідомості та самооцінки особистості. В дане поняття вкладалася можливість оцінювати вміння людей усвідомлювати свої здібності і використовувати їх найкращим чином. При цьому особливу увагу надавалося тому, що при більш ніж скромних здібностях вміле їх використання дозволяє людині досягти високих результатів. Отримані результати за цією методикою ми представили у графіку наведеному нижче (Рис. 3.2.3):



**Рис. 3.2.3 Показники рівня самоефективності у групах з різним загальним рівнем заздрості**

Аналіз отриманих результатів показує, що в групі «А» спостерігається низький рівень самоефективності – 67% та середній рівень – 33%. Люди з низьким рівнем самоефективності уникають складних ситуацій, вірять в те, що складні завдання і доручення не для них, зациклюються на власних помилках і невдачах, швидко втрачають віру і впевненість у власних можливостях. Низька самоефективності, пов'язана з очікуваннями неуспіху, провалу, зазвичай і підводить до невдачі, призводить до зниження самоповаги. Ті, хто вважають себе нездатними домогтися успіху, приділяють надмірну увагу своїм особистим недолікам, постійно виснажують себе

самокритикою з приводу власної некомпетентності або нестачі відповідних знань і умінь.

В групі «Б» зустрічають різні рівні самоефективності. 8% - респонденти з низьким рівнем самоефективності, 50%- з середнім рівнем само ефективності та 42% з високим рівнем. У групі «В» спостерігається високий рівень само ефективності – 86% та лише 14% з середнім рівнем. Люди з високим рівнем само ефективності вважають, що безвихідних ситуацій не буває, розвивають глибокий інтерес до тієї сфери діяльності, в якій займаються, досить швидко приходять до тями після невдач і стресів.

Особистість, яка усвідомлює свою ефективність, докладає більше зусиль для виконання складних справ, в порівнянні з тими, хто відчувають серйозні сумніви в своїх можливостях. Висока самоефективність, пов'язана з очікуванням успіху, зазвичай веде до гарного результату і, отже, сприяє самоповазі. Люди, які вірять в свою здатність вирішити проблему, ймовірно, будуть наполегливі в досягненні своїх цілей і подоланні перешкод на шляху просування і не будуть схильні віддаватися самокритиці. Ті, хто усвідомлює свою високу ефективність, подумки уявляють собі вдалий сценарій, що забезпечує позитивні орієнтири для вибудовування поведінки і усвідомлено репетирують успішні рішення потенційних проблем.

Підводячи підсумок нашого дослідження ми можемо сказати, що гіпотеза дослідження яка передбачала, що провідними факторами формування почуття заздрості в юнацькому віці виступають: рівень суб'єктивного контролю та самоефективність особистості підтвердилась.

### **Висновки до розділу 3**

Аналіз отриманих нами результатів дослідження показує наступне:

1. Факторами прояву високого рівня заздрості: низький рівень особистісної самоефективності та екстернальний локус контролю.
2. Високий рівень самоефективності, а також інтернальний локус контролю є необхідною умовою для трансформації негативних проявів та переживань почуття заздрості в позитивні у юнацькому віці.

3. Почуття заздрості особистості характеризується позитивним (конструктивним) і негативним (деструктивним) полюсами.

## ВИСНОВКИ

На основі даних, отриманих в результаті теоретичного аналізу заздрості можна зробити висновок, що заздрість як один з фундаментальних феноменів людської життя має моральний, соціальний і психологічний вимір. Як складний багатовимірний феномен має складові і прояви в усіх сферах психіки: в сфері почуттів і емоцій (переживання заздрості, досади, ненависті, роздратування, злості), в когнітивній сфері (уявлення про перевагу того, кому заздять, усвідомлення свого нижчого положення в порівнянні з іншими), в поведінці і діяльності (різного роду деструктивні акти, спрямовані на руйнування, усунення предмета заздрості, поширення чуток, наклепу).

Детермінантами заздрості виступають: усвідомлення заздрісником своєї ворожості; почуття неповноцінності; соціальне порівняння; подібне становище в соціумі, внутрішні умови (рівень онтогенетичного розвитку, характеристики когнітивної, мотиваційної, афективної, рефлексивної і моральної сфер особистості), зовнішні умови (мікросоціальної та макросоціальної) і універсальні чинники (фрустровані потреби особистості, суб'єктивна перевага іншої особи, соціальна близькість з об'єктом переваги).

Слід відмітити, що максимального значення заздрість набуває у юнацькому віці, тому цей віковий період є важливим для своєчасного виявлення та профілактики факторів, які впливають на формування та переживання почуття заздрості. Тому важливо розглянути та виділити соціально-психологічні фактори, які впливають на формування та переживання почуття заздрості саме у цьому віковому періоді. У літературі відзначають такі вагомні чинники формування заздрості як особливості самосвідомості, характер самовідношення, рівень суб'єктивного благополуччя, проблеми соціальної адаптації.

На наш погляд найважливішими факторами, які впливають на формування та переживання почуття заздрості у юнацькому віці, є рівень суб'єктивного контролю особистості та самоефективність. Саме від прояву визначених нами факторів залежить переживання почуття заздрості.

Аналіз отриманих нами результатів емпіричного дослідження показав, що факторами прояву високого рівня заздрості є низький рівень самоефективності та екстернальний локус контролю; високий рівень самоефективності, а також інтернальний локус контролю є необхідною умовою для трансформації негативних проявів та переживань почуття заздрості в позитивні у юнацькому віці; почуття заздрості особистості характеризується позитивним (конструктивним) і негативним (деструктивним) полюсами.

Гіпотезу дослідження підтверджено.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрейчикова Т.В. Психолого-педагогічні чинники формування почуття власної гідності у дітей молодшого шкільного віку. Електроний ресурс (Назва з екрану) Режим доступу: [ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПОЧУТТЯ ВЛАСНОЇ ГІДНОСТІ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ \(kspu.edu\)](http://kspu.edu)
2. Алексеєва Ю. А. Взаємозв'язок самоствалення і механізмів регуляції поведінки у осіб юнацького віку // Edukacja, wychowanie, praca socialna - ukraïnsko-polskie refleksje teoretyczne. – Rzeszów, Wydawnictwo i Drukarnia Diecezji Rzeszowskiej „Bonus-Liber”, 2013. – p. 31– 38.
3. Алексеєва Ю. А. Структура та ієрархія конструктів духовно-релігійної віри у юнацькому віці / Ю. А. Алексеєва // Актуальні проблеми психології: Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України, [за ред. С. Д. Максименка]. – К.: ДП «Інформативноаналітичне агенство», 2014. – Т.10. – Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – Вип. 26. – С. 21– 33.
4. Алексеєва Ю. А. Соціально-психологічні умови розвитку віри в юнацькому віці / Ю. А. Алексеєва // Науковий часопис НПУ ім.М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. пр. - К.: НПУ ім.М.П. Драгоманова, 2016. - С. 113-120.
5. Бех І.Д. Виховання особистості: підручник. К: Либідь, 2008. 848 с
6. Васильченко, А. (2019). Дослідження переживання заздрощів у юнацькому віці. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (22). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-22.%p>

7. Власова О.І. Провідні чинники розвитку соціального потенціалу особистості / О.І.Власова // Соціальна психологія. – 2005. - №2. – с.55-63
8. Волков Ю.Р. Соціологія / Ю.Р Волков. — М. — 2006. – 384 с.
9. Генезис та психологічні механізми виникнення заздрості: теоретичний аналіз Електронний ресурс (Назва з екрану) Режим доступу: <https://naub.oa.edu.ua/2014/henezys-ta-psyholohichni-mehanizmy-vynyknennya-zazdrosti-teoretychnyj-analiz/#:~:text>
- 10.Євдокімова О, Мохорева О. ФЕНОМЕН ЗАЗДРІСНОСТІ У СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ Особистість, суспільство, закон. Харків, 2021 Режим доступу: <https://dspace.univd.edu.ua/>
- 11.Єрмакова Н. О. Психологічні особливості становлення довіри до себе в юнацькому віці: автореф. дис. канд. психол. наук / Н. О. Єрмакова . – Київ, 2008 . – 20 с.
- 12.Кляйн М. Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников / М. Кляйн. — СПб.: Б.С.К., 1997. — 93 с.
- 13.Кравченко П. Гідність людини як ціннісний принцип її соціального буття. Філософські обрії: науково-теоретичний часопис. 2003. Вип. 9. С. 1–5
- 14.Кьєркегор С. Страх и трепет / С. Кьєркегор. — М.: Республика, 1993. — 383 с.
- 15.Лісовенко А. Ф. Впевненість у собі осіб з різною схильністю до заздрості. Наука і освіта. 2014. № 2. С. 32–37.
- 16.Лісовенко А. Ф. Заздрісність та нарцисизм. // Наука і освіта. – 2016. – № 2-3. 83-90.
- 17.Лісовенко А. Ф. Ірраціональні установки заздрісних особистостей"Наука і освіта", №10, 2015
- 18.Мохорева О.М. Феномен заздрісності у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях Електронний ресурс (Назва з екрану) Режим доступу: [46.pdf \(habitus.od.ua\)](#)



- 19.Муздыбаев К. К. Завистливость личности / Психологический журнал. – 2002. – Том 23. – № 6. – С. 38-50.
- 20.Муздыбаев К. К. Психология зависти / Психологический журнал. – 1997. – Том 18. – № 6. С. 3-12
- 21.Психолого-педагогічні аспекти розвитку особистості в сучасному світі : Збірник наукових праць. – Полтава: Освіта, 2007. – 154 с.
- 22.Сергеєнкова О.П. Вікова психологія. Навчальний посібник. – К: Центр учбової літератури,2012.-376 с.
- 23.Ставицька С. О. Духовна самосвідомість особистості: становлення і розвиток в юнацькому віці: монографія / С. О. Ставицька. – К.: НПУ ім.М.П. Драгоманова, 2011. – 727 с
- 24.Титаренко Т.М Життєві домагання особистості: монографія. К.:Педагогічна думка, 2007. С. 456.
- 25.Тренінгові технології у роботі психологічної служби вищого навчального закладу: навчальний посібник / за наук. ред. Н.О.Євдокимової. – Миколаїв: Іліон, 2013. – 558 с.
- 26.Фрадинська А. П. Соціально-психологічні чинники духовного зростання особистості в юнацькому віці. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2015. № 11. С. 123-126.
- 27.Циганчук Т.В Причини заздрощів в юнацькому віці. «Психологія особистості», Випуск 12. Том 2. 2020 DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.12-2.39>
- 28.Lamash, I.V. and Lukianova, O.S. (2016), “Interrelations of jealousy with structural and functional characteristics of liability within convicts: the gender perspective” [“Vzaiemozviazky zazdrosti zi strukturnofunktsionalnymy kharakterystykamy vidpovidalnosti u zasudzhenykh: hendernyi rakurs”], Pravo i Bezpeka, No. 4, pp. 133–137

