

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*«Взаємозв'язок заздрості з рівнем самооцінки у
молоді»*

Виконав: здобувачка 4 курсу,
групи ПС-22-2
Спеціальності 053 «Психологія»
Безверха А.А.
Керівник: Бикова. В. О,
канд. пед. наук, доц.

м. Дніпро

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Безверхої Аліси Андріївни
На тему:

В

з

Кваліфікаційна робота здобувача 4-го курсу, спеціальності «Психологія» (освітній ступінь бакалавр, Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена проблемі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження взаємозв'язку заздрості з рівнем самооцінки у молоді.

Актуальність дослідження зумовлена глибокою трансформацією соціальної комунікації та цифровізацією повсякденного життя, де молодь постійно стикається з ідеалізованими репрезентаціями успіху, що робить проблему заздрості критично важливою для розуміння формування механізмів самоцінності та соціальної адаптації.

Обґрунтовано, що заздрість є багатовимірним психосоціальним феноменом, який у сучасному науковому дискурсі розглядається крізь призму теорії соціального порівняння Л. Фестінгера, дуальної моделі (доброякісна та злоякісна заздрість), психоаналітичних концепцій (З. Фрейд, М. Кляйн) та еволюційного підходу. З'ясовано, що самооцінка в молодіжному віці виступає центральним регулятором поведінки, а її структура включає домени академічної компетентності, соціальної прийнятності, професійної перспективи та зовнішньої привабливості.

Акцентується, що взаємозв'язок між заздрістю та самооцінкою є двостороннім і опосередковується процесами висхідного соціального порівняння, яке особливо загострюється в умовах «економіки уваги» та домінування соціальних мереж. Низька або нестабільна самооцінка провокує злоякісну заздрість і «порочне коло» знецінення та депресивних переживань, тоді як висока самооцінність здатна трансформувати заздрість у доброякісну, мотивуючу форму.

Розкрито, що за результатами емпіричного дослідження на вибірці з 43 осіб віком від 16 до 30 років, майже половина респондентів (48,84%) демонструє високий рівень злоякісної заздрості. Встановлено, що найбільш проблемними сферами

ц

і

н

к

самоцінності молоді є перфекціонізм (високий рівень порушень у 37,21%) та потреба в прийнятті (високий і середній рівні у 76,75%). Низьку глобальну самооцінку зафіксовано у 32,56% опитаних, а низький загальний рівень суб'єктивного благополуччя - у 48,84%.

Зазначено, що за допомогою кореляційного аналізу Спірмена підтверджено статистично значущі сильні позитивні зв'язки між злоякісною заздрістю та порушеною самоцінністю/перфекціонізмом ($r=0,614$), а також заниженим самоприйняттям ($r=0,645$). Виявлено помірний негативний зв'язок між самооцінкою та злоякісною заздрістю ($r=-0,387$). Водночас доброякісна заздрість, всупереч очікуванням, також виявила негативний кореляційний зв'язок із самооцінкою ($r=-0,471$), що вказує на залежність навіть конструктивної форми заздрості від рівня самоприйняття.

Наголошено, що результати дослідження розширюють наукові уявлення про психологічні механізми заздрості як індикатора стану самооцінки в молодіжному віці. Практична значущість полягає в можливості використання отриманих даних для розробки психокорекційних програм, спрямованих на трансформацію злоякісної заздрості в доброякісну, зміцнення здорової самоцінності та формування навичок конструктивного соціального порівняння в умовах сучасного інформаційного середовища.

Перелік ключових слів: *заздрість, доброякісна заздрість, злоякісна заздрість, самооцінка, молодь, соціальне порівняння, перфекціонізм, самоприйняття, суб'єктивне благополуччя, цифрове середовище.*

SUMMARY

The qualification work of a 4th-year student majoring in "Psychology" (Bachelor's degree, Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the theoretical substantiation and empirical study of the relationship between envy and self-esteem level among young people.

The relevance of the study is driven by the profound transformation of social communication and the digitalisation of everyday life, where young people constantly encounter idealised representations of success, making the problem of envy critically important for understanding the formation of mechanisms of self-worth and social adaptation.

It is substantiated that envy is a multidimensional psychosocial phenomenon which, in contemporary scientific discourse, is examined through the lens of L. Festinger's theory of social comparison, the dual model (benign and malicious envy), psychoanalytic concepts (S. Freud, M. Klein), and the evolutionary approach. It has been found that self-esteem in young people acts as a central regulator of behaviour, and its structure includes the domains of academic competence, social acceptability, professional prospects, and physical attractiveness.

It is emphasised that the relationship between envy and self-esteem is bidirectional and mediated by processes of upward social comparison, which is particularly exacerbated in the conditions of the "attention economy" and the dominance of social media. Low or unstable self-esteem provokes malicious envy and a "vicious circle" of devaluation and depressive experiences, while high self-efficacy can transform envy into a benign, motivating form.

It is revealed that, according to the results of an empirical study on a sample of 43 individuals aged 16 to 30, almost half of the respondents (48.84%) demonstrate a high level of malicious envy. It was found that the most problematic areas of self-worth among young people are perfectionism (high level of impairment in 37.21%) and the need for acceptance

(high and medium levels in 76.75%). Low global self-esteem was recorded in 32.56% of respondents, and a low overall level of subjective well-being in 48.84%.

It is noted that, using Spearman's correlation analysis, statistically significant strong positive relationships were confirmed between malicious envy and impaired self-worth/perfectionism ($r=0.614$), as well as low self-acceptance ($r=0.645$). A moderate negative relationship was found between self-esteem and malicious envy ($r=-0.387$). At the same time, contrary to expectations, benign envy also showed a negative correlation with self-esteem ($r=-0.471$), indicating the dependence of even the constructive form of envy on the level of self-acceptance.

It is emphasised that the results of the study expand scientific understanding of the psychological mechanisms of envy as an indicator of the state of self-esteem in young people. The practical significance lies in the possibility of using the obtained data to develop psychocorrectional programmes aimed at transforming malicious envy into benign envy, strengthening healthy self-worth, and developing skills for constructive social comparison in the conditions of the modern information environment.

Keywords: *envy, benign envy, malicious envy, self-esteem, young people, social*

c

o

m

p

a

r

i

s

o

n

,

p

e

r

ЗМІСТ

В

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕМАТИКИ ФЕНОМЕНА
З \

Ж1. Поняття явища заздрості у сучасному науковому просторі та історична еволюція*

Врозумінні її сутності..... 10 М

Д2...Види та типи заздрості.. моделі та класифікації явища за різними ознаками 13 Е

Ремооцінка як регулятор поведінки та її структура в студентському віці та механізми Г

О Е

Б F

Г O

Д R

Результати опитування за обраними методиками. Аналіз кількісних та відсоткових М

Д A

Б T

И

ВІ

В

В

В

В

В

В

В

В.....

В.....

В

В

В

В

Обґрунтування актуальності дослідження

Актуальність дослідження заздрості у сучасних гуманітарних науках обумовлена досить глибокою трансформацією явищ соціальної комунікації та цифровізації повсякденного життя молоді. Можна сказати, що ми перебуваємо у час «економіки уваги» та домінування соціальних мереж, де людина постійно стикається з ідеалізованими репрезентаціями успіху та благополуччя, що робить проблему заздрості критично важливою для розуміння формування механізмів самоцінності та соціальної адаптації молоді людини.

Психологічна наука розглядає явище заздрості не просто як локальну емоцію, а як складну психосоціальну та психофізіологічну систему, яка включає в себе соціальне співставлення, оцінку особистісних ресурсів та афективну реакцію на вічуття зверхності іншого в значущих для людини сферах життя за результатами цього співставлення.

Сучасна західна психологія поділяє цей феномен на дві чіткі форми: доброякісну і злоякісну. Доброякісна заздрість виступає каталізатором саморозвитку і мотивації, в той час як злоякісна спрямована на деструкцію об'єкта переваги або знецінення його досягнень. Ця відмінність є фундаментальною для розуміння того, як одна і та ж емоція може вести як до особистісного зростання, так і до психологічної дезадаптації.

Соціологічний ракурс дослідження додає глибини, розглядаючи заздрість як певний регулятор соціальної ієрархії. Заздрість виникає там, де існує нерівність у розподілі матеріальних, символічних або статусних ресурсів. У контексті соціології нерівності заздрість виступає як індикатор соціальної дистанції. Якщо в традиційних суспільствах ієрархія була жорстко зафіксована, то в сучасних демократичних суспільствах проникність кордонів між стратами створює ілюзію рівних можливостей. Саме ця ілюзія підсилює інтенсивність заздрості: якщо «кожен може стати ким

завгодно», то успіх іншого сприймається не як доля, а як особиста поразка або несправедливість, що провокує гостре почуття неповноцінності.

Особливе значення в структурі даного феномену займає його взаємозв'язок із самооцінкою, особливо у вибірці молодих людей (період пізньої юності та ранньої дорослості). Для молоді питання ідентичності та соціального визнання є центральним. Самооцінка в цей період є вкрай мінливою і сильно залежить від зовнішніх факторів. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю дослідити кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки та схильністю до переживання заздрості, як конструктивної так і деструктивної. Коли молода особистість не має достатньої психологічної стійкості, успіх однолітка сприймається як пряма загроза власній цінності. Це запускає механізм захисту або через спробу перевершити опонента (що часто призводить до вигорання), або через ворожість.

Отже, феномен заздрості є багатовимірним утворенням, що знаходиться на перетині індивідуально-психологічних особливостей і соціокультурних контекстів. Актуальність його вивчення продиктована необхідністю розробки стратегій психологічної підтримки молоді в умовах високої конкуренції та інформаційного тиску. Більш глибоке наукове розуміння цього феномену дозволить перейти від моралізаторського засудження до функціонального аналізу, де заздрість розглядається як важливий, хоч і болючий, ресурс для самопізнання та соціальної адаптації.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні взаємозв'язку заздрості з рівнем самооцінки у молоді.

Об'єктом дослідження виступає психологічний стан молоді.

Предметом дослідження є взаємозв'язок заздрості з рівнем самооцінки у молоді.

Концептуальна гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що існує взаємозв'язок між заздрістю та рівнем самооцінки у молоді.

Емпіричні гіпотези дослідження складаються з наступних припущень: ісокі показники злоякісної заздрості за методикою BeMaS корелюватимуть з

високими показниками шкал «порушена самоцінність, перфекціонізм» та «занижене самоприйняття» за методикою самоцінності Миколенко, Н., та Плескач, Б; ісокі показники доброякісної заздрості за методикою BeMaS не будуть пов'язані з високою самооцінкою за шкалою самооцінки Розенберга; ісока злаякісна заздрість за методикою BeMaS буде взаємопов'язано з високими показниками шкали «Невдоволеності собою та розчарування в житті» за методикою КОСБ-3; изька самооцінка за методикою Розенберга корелюватиме з високою злаякісною заздрістю (BeMaS).

Згідно з метою і гіпотезою дослідження були поставлені наступні **завдання роботи:**

- ровести комплексний та глибокий аналіз наукових літературних джерел за тематикою самооцінки обостистості та феномену заздрості;
- дійснити пошук валідних та надійних українських адаптацій психодіагностичних методик, щоб виявити наявність та особливості проявів конструктивної або деструктивної заздрості, а також визначити рівень самооцінювання на вибірці молоді;
- ровести емпіричне дослідження з метою виявлення взаємозв'язку між заздрістю та рівнем самооцінки у молоді;
- робити якісний аналіз і проінтерпретувати отримані дані на підставі яких встановити перспективи подальших досліджень.

Теоретико-методологічна основа дослідження

Теоретичною основою дослідження виступають фундаментальні положення теорії соціального порівняння Л. Фестінгера, моделі підтримання самооцінки А. Тессера, дуальна модель заздрості, а також психоаналітичні концепції заздрості З. Фрейда, М. Кляйн та сучасних представників психоаналітичного напрямку (Е. Спілліус, В. Джоффе). Важливим теоретичним підґрунтям стали еволюційна психологія заздрості (С. Хілл, Д. Басс), когнітивно-соціальний підхід до розуміння емоцій, а також праці українських дослідників, присвячені індивідуально-

психологічним характеристикам заздрісної особистості (Н. Грисенко, А. Лісовенко, А. Кучманич, Г. Отреп'єва). У роботі також враховано сучасні наукові дані щодо структури та функцій самооцінки в студентському віці (М. Розенберг та ін.), її зв'язку з локусом контролю, самоефективністю та впливом цифрового середовища на процеси соціального порівняння і виникнення академічної заздрості.

Емпірична база дослідження складається з 43 осіб української молоді чоловічої та жіночої статі, віком від 16 до 30 років.

Методи дослідження та психодіагностичні методики

Теоретичні методи роботи: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення теоретичної інформації за темами самооцінки особистості, феномену заздрості та її можливого взаємозв'язку у молоді.

Емпіричні методи роботи:

коротка анкета для отримання базової інформації про стать та вік респондентів; питувальник доброякісної та злоякісної заздрості BeMaS (Benign and Malicious Envy Scale; Lange & Crusius, 2015), адаптований Н. І. Пилат та І. І. Галецькою (2022); методика діагностики самооцінності Миколенко, Н., & Плєскач, Б. (2024); методика рівня самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. 2025; методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. (КОСБ-3). О.Калюка, О.Савченка (2022).

Математико-статистичні методи:

абсолютне розрахування кількості респондентів, які набрали високі, середні та низькі показники за вищенаведеними методиками у %.

кореляційний аналіз за допомогою непараметричного рангового критерію Спірмена для встановлення наявності чи відсутності взаємозв'язку між рівнем самооцінки та доброякісної або злоякісної заздрості на вибірці молоді.

Теоретична значущість дослідження

Результати цього дослідження дозволять значно розширити та поглибити наукові уявлення про психологічні механізми виникнення, трансформації та регуляції заздрості, а також її детермінацію рівнем і структурою самооцінки в період молодого віку.

Дослідження дозволить:

По-перше, розширити концептуальний апарат, провівши системний аналіз взаємозв'язку між модальністю самооцінки (стабільною/нестабільною, високою/низькою) та типами заздрості (доброзичливою та злостивою). Це дозволить уточнити, як саме когнітивна оцінка власного «Я» впливає на вибір стратегії соціального порівняння та чи виступає адекватна самооцінка протективним чинником проти деструктивних аспектів заздрості.

По-друге, внести вклад в теорію соціального порівняння та саморегуляції. Дослідження специфіки функціонування самооцінки молодих людей у контексті конкурентного соціального середовища надасть емпіричні дані для розвитку моделей підтримки самооцінки. Це допоможе зрозуміти внутрішню динаміку переходу від емоційного дискомфорту до конструктивної мотивації самовдосконалення або, навпаки, до міжособистісної ворожості.

Практична значущість даного дослідження полягає, перш за все, в можливості застосування його результатів для вирішення конкретних завдань у сфері вікової психології, психології особистості та педагогіки. Результати дослідження можуть бути використані для розробки превентивних та корекційних програм, завдяки тому, що отримані дані дозволять створити ефективні тренінгові модулі, спрямовані на стабілізацію самооцінки молоді та розвиток навичок конструктивного опрацювання заздрості. Навчання молодих людей стратегіям когнітивної переоцінки та трансформації злостивої заздрості в «доброзичливу» (мотиваційну) допоможе підвищити їхню психологічну стійкість та адаптивність у соціальному середовищі. Також, результати дослідження будуть корисні в психотерапевтичній та консультативній практиці, де практичні психологи зможуть використовувати

результати дослідження для більш точної діагностики причин міжособистісних конфліктів та внутрішньоособистісного напруження у клієнтів молодого віку. Розуміння зв'язку між крихкістю самооцінки та гостротою переживання заздрості дозволить фахівцям розробляти індивідуальні стратегії терапії, фокусуючись на формуванні самоспівчуття та внутрішніх опор особистості.

Матеріали дослідження можуть бути практично корисні для вдосконалення навчальних та виховних програм. Наприклад, можуть бути включені в курси «Психологія особистості», «Соціальна психологія» або впроваджені в роботу кураторів і соціальних педагогів у закладах вищої освіти. Це дозволить формувати студентів культуру етичного соціального порівняння та навички емоційного інтелекту, що є критично важливим для запобігання булінгу та професійній деформації на ранніх етапах кар'єрного становлення.

Апробація роботи здійснилась шляхом оприлюднення ключових положень та висновків емпіричного дослідження на XVII Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та науковців «Практична психологія у сучасному вимірі» 21 квітня 2026 року.

Структура та обсяг роботи: робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновками, списку використаної літератури, який налічує 47 джерел та додатків. У роботі використано 4 рисунки та 7 таблиць. Обсяг роботи, без урахування списку використаних джерел та додатків – 51 сторінка.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕМАТИКИ ФЕНОМЕНА ЗАЗДРОСТІ, САМООЦІНКИ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

\

*

**оняття явища заздрості у сучасному науковому просторі та історична еволюція у
розумінні її сутності**

M
E
R

У сучасному науковому та психологічному просторі заздрість визначається як складний комплекс емоцій та когнітивних оцінок, які виникають у результаті несприятливого соціального порівняння, тобто коли інша особа або група осіб сприймаються як такі, що володіють бажаними перевагами, ресурсами або якостями. Це почуття часто супроводжується відчуттям власної неповноцінності, ворожістю та прихованою або явною образою на об'єкт порівняння. Дослідники підкреслюють, що заздрість є так званим «соціальним болем», тобто певною гомеостатичною емоцією, яка сигналізує про загрозу соціальному статусу або самооцінці та спонукає до дій, спрямованих на відновлення психологічного балансу [43, ст. 107-129]. В українській психологічній школі заздрість інтерпретується як специфічне ставлення до іншої людини, зумовлене суб'єктивною оцінкою її переваг у значущих сферах життєдіяльності, що супроводжується негативними переживаннями та прагненням нівелювати цей розрив.

G
E
O
R
M
A
T

Історична еволюція розуміння сутності заздрості демонструє перехід від релігійно-етичних трактувань до вже глибокого психологічного аналізу. Ще в античні часи філософ та мислитель Аристотель заклав фундамент для розуміння соціальної природи заздрості, визначаючи її як певний біль, який спричинений успіхом рівних нам людей у тих сферах, які є важливими для нас самих. Протягом століть заздрість описувалася в літературі як дуже руйнівна пристрасть [20]. Шекспірівські образи, такі як Кассій або Яго, стали класичними прототипами заздрісної особистості, для якої

чужа досконалість є постійним джерелом страждань та мотивом для агресії [38]; [39, ст. 43-63].

Науковий етап вивчення заздрості розпочався з психоаналітичних праць Зигмунда Фрейда. У 1905 році він вперше ввів поняття «заздрості до пеніса», розглядаючи її як біологічно детермінований комплекс, що впливає на психосексуальний розвиток жінки та її ідентичність. Фрейд вважав цей тип заздрості «скельною породою», тобто фундаментальною перешкодою в аналізі, яку вкрай важко подолати через її зв'язок з первинним нарцисизмом та біологічними даностями [22, ст. 217-234].

Радикальну трансформацію концепція заздрості зазнала у 1957 році завдяки праці Мелані Кляйн «Заздрість і вдячність». Кляйн вивела заздрість за межі «суто едипальних конфліктів», визначивши її як конституційну, вроджену силу, що є прямим вираженням інстинкту смерті. За Кляйн, заздрість виникає на самому початку життя немовляти і спрямована на «хороший об'єкт», тобто на матір або її груди, які сприймаються дитиною як джерело всього цінного. Якщо немовля не може повністю володіти цим джерелом, воно відчуває імпульс «зіпсувати» або зруйнувати об'єкт, щоб позбутися болю від власної залежності та недостатності. Цей погляд підкреслює двосторонній характер заздрості (суб'єкт-об'єкт), на відміну від ревнощів, які завжди є тристоронніми [33, ст. 176-235].

У другій половині XX століття психоаналітичний підхід став більш гнучким. Дослідники, такі як Джоффе, почали розглядати заздрість не як вроджений потяг, а як реакцію его на розрив між актуальним станом самості та «ідеальним Я-представленням». Заздрість почала трактуватися вже як результат нездатності пережити горе через втрату відчуття всемогутності, що призводить до стану, який автори називають «передчасною жалобою» [32, ст. 533-545].

Відносно сучасні психоаналітики, зокрема Елізабет Спілліус, наголошують на тому, що інтенсивність заздрості залежить від складної взаємодії між якостями дитини та реакціями батьків, тобто від реального життєвого досвіду, а не лише від біологічних чинників [41, ст. 1199-1212.].

Паралельно з психоаналізом розвивався еволюційний підхід до розуміння заздрості. Саран Хілл та Девід Басс стверджують, що заздрість є адаптивною стратегією, яка сформувалася в процесі природного добору для успішної конкуренції за обмежені ресурси, а саме за їжу, статус та партнерів. З цієї точки зору, почуття дискомфорту від успіху конкурента змушувало наших предків або підвищувати власну ефективність, або шукати способи обмежити вплив суперника, що забезпечувало виживання в ієрархічних групах [30].

Когнітивно-соціальний напрям, очолюваний Леоном Фестінгером, у 1954 році запропонував теорію соціального порівняння, яка стала ключовою для сучасних досліджень студентської заздрості. Фестінгер стверджував, що люди мають фундаментальну потребу в оцінці власних здібностей та поглядів. За відсутності об'єктивних фізичних стандартів, вони використовують оточуючих як «соціальне дзеркало». Заздрість у цій моделі виступає як автоматична негативна реакція на висхідне соціальне порівняння (з тими, хто є кращим), особливо якщо це стосується значущих для індивіда сфер [29, ст. 117-140].

Сучасний стан досліджень в Україні характеризується акцентом на індивідуально-психологічних властивостях заздрісної особистості. Так, у працях Н. Грисенко зазначається, що заздрість є системним ставленням, яке включає емоційні (біль, гнів), когнітивні (усвідомлення розриву) та поведінкові (агресія або самовдосконалення) компоненти. Вона не є статичною рисою, а динамічним станом, що залежить від контексту взаємодії та рівня психологічного благополуччя суб'єкта [3, ст. 261-266].

иди та типи заздрості: моделі та класифікації явища за різними ознаками.

Складність феномена заздрості зумовила появу різноманітних моделей та типів, які класифікують це явище залежно від його функцій, спрямованості, інтенсивності та впливу на поведінку особистості. Найбільш визнаною у світовій науці є дуальна модель, яка розрізняє доброякісну та злаякісну заздрість.

Доброякісна заздрість є станом, у якому суб'єкт відчуває певну напругу або навіть так званий «позитивний біль» від успіху іншого, проте цей досвід не супроводжується ворожістю. Головною інтенцією тут є не руйнування успіху іншого, а підняття власного рівня до стандартів об'єкта заздрості. Така заздрість виступає як потужний мотиватор саморозвитку людини, яка цю заздрість відчуває. Студенти, наприклад, які переживають доброякісну заздрість, демонструють вищу концентрацію на навчальних цілях, готові платити вищу «психологічну ціну» за досягнення результату та схильні до емуляції (наслідування найкращих якостей успішного колеги). У цій моделі заздрість виконує функцію «соціального паса», що підштовхує групу до загального прогресу.

Злаякісна заздрість докорінно відрізняється наявністю агресивного компонента та відчуттям глибокої несправедливості. При цій формі заздрості суб'єкт бажає, щоб об'єкт втратив свою перевагу. Емоційне поле тут заповнене гнівом, образою та зловтіхою, тобто радістю від можливих невдач суперника. Злаякісна заздрість веде до деструктивної поведінки: соціального підриву, розповсюдження пліток, саботажу та відмови від співпраці [46, ст. 1007-1025]. Дослідження показують, що цей тип заздрості тісно корелює з рисами «темної тріади», а саме з макіавеллізмом та психопатією, оскільки для досягнення психологічної рівноваги суб'єкт готовий використовувати маніпулятивні та аморальні методи [34, ст. 601-614].

В українському науковому просторі розроблено специфічні класифікації, які враховують глибинні переживання особистості. А. Лісовенко виокремлює два ключові типи заздрісних реакцій: заздрість-неприятнь та заздрість-зневіра. Заздрість-

неприятнь за суттю є екстернальним виявом злоякісної заздрості; вона спрямована зовні і проявляється у дратівливості та вербальній агресії. Заздрість-зневіра є інтернальним типом, де агресія спрямовується на самого себе. Це стан депресивного характеру, що супроводжується почуттям безпорадності, апатією та переконанням у власній нездатності досягти аналогічних успіхів. Для студентів цей стан є найбільш небезпечним, оскільки він веде до академічної прокрастинації та втрати життєвих цінностей.

і Також існує функціональна класифікація, запропонована в роботах І. Кучманич та Г. Отреп'євої, де заздрість розглядається через етапи її зародження та форми вираження. Вони звертають увагу на те, що заздрість може бути епізодичною (ситуативною) або хронічною (як стійка риса характеру). Окрім того, виділяється «професійна заздрість», яка специфікується на робочих досягненнях та кар'єрному статусі.

т Особливий інтерес становить символічна модель Джорджа Фостера, яка описує «анатомію заздрості» в культурах. Він стверджує, що заздрість часто є прихованою через її соціальну неприйнятність. Людина боїться не лише заздрити сама, а й стати об'єктом заздрості, що породжує стратегію приховування успіхів. У студентських групах це може проявлятися як «страх висунутися», коли успішні студенти навмисно ванижують свої досягнення, щоб уникнути остракізму або агресії з боку колективу.

, Також важливо розрізняти заздрість та ревності. Хоча в побутовій мові ці терміни часто вживаються як синоніми, науковий аналіз (наприклад, праці В. Дерябіна та Е. Фромма) чітко розмежовує їх: ревності виникають через страх втратити те, що вже маєш, тоді як заздрість є реакція на те, що має інший. За Фроммом, заздрість є формою фрустрації, коли бажане благо знаходиться в руках іншого, хто «користується ним замість мене» [9, ст. 76-82].

оцінка як регулятор поведінки та її структура в студентському віці та механізми заздрості як виду соціального порівняння у студентів

Самооцінка є центральним або одним з центральних утворень особистості, що визначає рівень її активності, соціальну адаптованість та здатність до самореалізації. У контексті студентського віку, який є періодом інтенсивної професійної та особистісної ідентифікації, самооцінка виступає як головний внутрішній фільтр, крізь який проходить будь-яка зовнішня інформація про досягнення та невдачі.

Згідно з класичним визначенням Морріса Розенберга, самооцінкою вважається загальна позитивна або негативна орієнтація щодо себе, відчуття власної цінності та значущості. Вона не завжди відображає реальні здібності людини, проте вона радикально впливає на те, як ці здібності використовуються. Наприклад, студенти з високою самооцінкою схильні до ризику, нових викликів та легше переносять невдачі, розглядаючи їх як досвід. Натомість низька самооцінка змушує студента недооцінювати свої результати навіть за наявності об'єктивних успіхів, що створює сприятливий ґрунт для виникнення заздрості [36].

У структурі самооцінки студента виділяють кілька значущих доменів:

- ❖ Академічна компетентність, тобто оцінка своїх розумових здібностей та успішності;
- ❖ Соціальна прийнятність, або відчуття своєї популярності та важливості в групі;
- ❖ Професійна перспектива, а саме впевненість у майбутньому працевлаштуванні та кар'єрі;
- ❖ Зовнішня привабливість, особливо гостро в епоху соціальних мереж [25].

Соціо-екологічна перспектива розглядає самооцінку не як статичну рису, а як динамічний процес, що підтримується через взаємодію з середовищем. Підтримка викладачів, участь у командних проектах та позитивний зворотний зв'язок від однолітків є критичними факторами зміцнення самооцінки у вищій школі. Проте, саме тут криється парадокс: середовище, яке має підтримувати, одночасно є ареною для конкуренції, що активує механізми соціального порівняння та заздрості.

Дослідження показують, що самооцінка тісно пов'язана з локусом контролю. Студенти з внутрішнім локусом контролю (інтерналі) мають більш стабільну самооцінку, оскільки вважають себе авторами своїх успіхів. Екстернали, які приписують свої результати зовнішнім обставинам, мають крихку самооцінку, яка легко руйнується при виникненні успішнішого «іншого», що миттєво викликає реакцію зл�кїсної заздрості [35, ст. 63-86].

Зв'язок між заздрістю та самооцінкою є двостороннім та глибоко інтегрованим. Самооцінка визначає інтенсивність заздрості, а заздрість, у свою чергу, виступає як інструмент захисту або руйнування самооцінки. Ключовим посередником у цїї взаємодії є соціальне порівняння.

Згідно з теорією Леона Фестінгера, людина порівнює себе з іншими для того, щоб отримати інформацію про себе. Коли студент бачить, що одногрупник (хто схожий за статусом та віком) досягає більшого успіху в значущій сфері (наприклад, отримує грант або високу оцінку), це створює «загрозливу розбіжність». Заздрість виникає як емоційна відповідь на цю загрозу самоцінності. Якщо самооцінка студента є низькою або нестабільною, він сприймає цей успіх не як орієнтир, а як доказ власної нікчемності [28, 271-282].

Абрахам Тессер у своїй моделі підтримання самооцінки пояснює, що реакція на успіх іншого залежить від двох факторів: близькості стосунків та значущості сфери досягнень. Якщо сфера для студента не є важливою (наприклад, друг переміг у конкурсі з гри на гітарі, а студент цікавиться лише математикою), виникає ефект відображення: самооцінка студента зростає через причетність до успішного друга. Якщо ж сфера є самовизначальною (наприклад, обидва студенти претендують на одне робоче місце), виникає болюче порівняння, що породжує заздрість [44, ст. 181-227].

Емпіричні дані підтверджують, що студенти з високою схильністю до заздрості мають нижчий рівень самоставлення та психологічного благополуччя. Для таких осіб характерна «вразливість до ставлення оточуючих» та перфекціонізм, орієнтований на інших. Коли вони відчують заздрість, вони часто використовують механізм

«знецінення», щоб захистити своє еґо. Тобто, замість того, щоб визнати талант іншого, вони починають шукати в ньому недоліки, що дозволяє їм на певний час відчутти себе краще, але зупиняє їхній власний розвиток [37].

Цікавим є вплив самоефективності на цей взаємозв'язок. Студенти з високою самоефективністю сприймають заздрість як сигнал до дії (доброякісна заздрість). Вони вірять, що можуть досягти такого ж результату, тому їхня самооцінка не страждає, а навпаки, отримує новий імпульс для росту. Студенти з низькою самоефективністю бачать у чужому успіху непереборну перешкоду, що веде до злостивої заздрості або заздрості-зневіри, яка ще більше руйнує самооцінку, замикаючи «порочне коло» депресивних переживань [2, ст. 36-45].

Цифрова епоха внесла свої корективи у ці механізми. Соціальні мережі стали потужним каталізатором студентської заздрості через постійну доступність ідеалізованих образів успіху інших людей. Студенти витрачають значну частину часу на перегляд профілів однолітків, що призводить до хронічного висхідного порівняння. Це провокує «цифрову заздрість», яка безпосередньо корелює з депресивними симптомами та різким зниженням самооцінки, особливо у дівчат. Матеріалізм та прагнення до онлайн-споживання стають компенсаторними механізмами, через які студенти намагаються «залатати» дірки у власній самооцінці, викликані заздрістю до

Академічна заздрість у свою чергу є специфічною формою заздрості, яка виникає в освітньому контексті щодо інтелектуальних досягнень, оцінок, прихильності викладачів або доступу до престижних освітніх ресурсів. Вона є негативним предиктором психологічного благополуччя студентів. Високий рівень академічної заздрості пов'язаний з відсутністю чітких життєвих цілей, нездатністю створювати навколо себе сприятливе середовище та низьким рівнем самоприйняття. Дослідження серед студентів різних соціальних груп (наприклад, іноземних студентів або тих, хто походить з маргіналізованих спільнот) показують, що для них заздрість та самооцінка є ще більш критичними факторами адаптації.

Соціальна ізоляція та відчуття «іншості» підсилюють біль від порівняння з успішними представниками більшості, що може вести до глибокої заздрості-зневіри та академічної дезадаптації [45, ст. 8-19].

На основі цього, можна стверджувати, що заздрість у студентському середовищі є складним психологічним індикатором стану самооцінки. Вона може виступати як деструктивна сила, що руйнує соціальні зв'язки та психічне здоров'я, так і як конструктивний виклик, що спонукає до особистісного зростання. Роль психологічної служби університету полягає у допомозі студентам усвідомити свої заздрісні почуття, перевести їх зі злоякісної форми у доброякісну та зміцнити самооцінку через розвиток самоефективності та внутрішнього локусу контролю.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз феномена заздрості, самооцінки та їх взаємозв'язку у студентському середовищі продемонстрував, що заздрість є складним психологічним явищем, яке має глибоке історичне коріння та багатогранне сучасне наукове трактування. Від античних уявлень Аристотеля про соціальний біль, спричинений успіхом рівних, через релігійно-етичні інтерпретації, психоаналітичні концепції Фрейда, Абрахама і особливо Мелані Кляйн, яка розглядала заздрість як вроджену конституційну силу, пов'язану з інстинктом смерті, до еволюційного, когнітивно-соціального та індивідуально-психологічного підходів сучасності, заздрість постає як динамічний стан, що сигналізує про загрозу соціальному статусу та самооцінці. В українській психологічній традиції це явище інтерпретується більш як системне ставлення, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти й залежить від контексту взаємодії та рівня психологічного благополуччя особистості.

Аналіз видів і типів заздрості виявив домінування дуальної моделі, яка розмежовує доброякісну (мотивуючу саморозвиток) та злоякісну (агресивну, деструктивну) форми, що корелюють з рисами «темної тріади» та проявляються у

поведінці як «соціальний підрив». Вітчизняні класифікації (Лісовенко, Кучманіч, Отреп'єва) доповнюють цю модель, виокремлюючи заздрість-неприятність і заздрість-зневіру, епізодичну та хронічну форми, а також професійну заздрість, підкреслюючи її символічний і культурний виміри (модель Фостера). Чітке розмежування заздрості від ревності, запропоноване Фроммом та іншими дослідниками, дозволяє точніше розуміти її як реакцію на те, що має інший, а не на загрозу власним ресурсам.

Самооцінка в студентському віці постає центральним регулятором поведінки та адаптації, що має чітку структуру з доменів академічної компетентності, соціальної прийнятності, професійної перспективи та зовнішньої привабливості. Вона динамічним утворенням, тісно пов'язаним із локусом контролю та самоефективністю внутрішній локус забезпечує стабільність, тоді як зовнішній робить особистість вразливою до впливу соціального порівняння. У студентському середовищі, що характеризується інтенсивною конкуренцією, ідентифікацією та впливом соціальних мереж, самооцінка виступає фільтром, через який проходять усі зовнішні оцінки успіхів і невдач.

Ключовим результатом теоретичного розділу є встановлення, що існує двосторонній механізм зв'язку заздрості та самооцінки, опосередкований процесами соціального порівняння, за Фестінгером та Тессером. Низька або нестабільна самооцінка провокує злорякисну заздрість і «порочне коло» знецінення та депресивних переживань, тоді як висока самоефективність трансформує заздрість у доброякисну, мотивуючу форму. Академічна заздрість, посилена цифровим середовищем, стає специфічним ризиком для психологічного благополуччя студентів, особливо представників маргіналізованих груп, і потребує цілеспрямованого психологічного супроводу.

Таким чином, теоретичний фундамент дослідження дозволяє розглядати заздрість не лише як деструктивний чинник, а й як потенційний індикатор стану самооцінки та ресурс для особистісного зростання у студентському середовищі. Виявлені закономірності та механізми створюють концептуальну базу для

емпіричного вивчення специфіки цих явищ у конкретному студентському колективі, а також для розробки практичних рекомендацій щодо їх корекції та профілактики.

P
A
G
E

\
*

M
E
R
G
E
F
O
R
M
A
T

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗАЗДРОСТІ З РІВНЕМ САМООЦІНКИ У МОЛОДІ

ідбір методичного інструментарію та характеристика вибірки дослідження

\

*

В рамках вступного розділу були сформовані актуальність, а також теоретична і практична значущість дослідження взаємозв'язку заздрості з рівнем самооцінки у молоді.

M
E
P
G
E

Таким чином, для дослідження цього зв'язку було створено емпіричне дослідження, метою якого є виявлення статистично-значущих зв'язків між доброякісною та злоякісною заздрістю, та рівнем самооцінки на вибірці молоді.

O
R
M

За результатом аналізу джерел з досліджуваної проблематики, а також концептуальною гіпотезою дослідження були сформовані емпіричні гіпотези, які складаються з наступних припущень:

A
T

исокі показники злоякісної заздрості за методикою ВеМаS корелюватимуть з високими показниками шкал «порушена самоцінність, перфекціонізм» та «занижене самоприйняття» за методикою самоцінності Миколенко, Н., та Плєскач, Б;

исокі показники доброякісної заздрості за методикою ВеМаS не будуть пов'язані з високою самооцінкою за шкалою самооцінки Розенберга;

исока злоякісна заздрість за методикою ВеМаS буде взаємопов'язано з високими показниками шкали «Невдоволеності собою та розчарування в житті» за методикою КОСБ-3;

изька самооцінка за методикою Розенберга корелюватиме з високою злоякісною заздрістю (ВеМаS).

Згідно з метою та реалізацією емпіричної частини дослідження, були поставлені наступні завдання роботи:

1. Підібрати методичний інструментарій дослідження;

- Р
А
Г
Д
2. Підібрати релевантну групу досліджуваних;
 3. Провести діагностику респондентів за показниками рівня заздрості та самооцінки;
 4. Кількісно та якісно проаналізувати отримані дані, сформулювати висновки й встановити перспективи подальших досліджень.
- \
*

Отже, саме опитування проводилось дистанційно, на базі GoogleForms та складалось з дві основних частини:

М
Е

Перша складалась зі збору первинних анкетних даних про вік та стать. Далі, кожен респондент письмово був переконаний в анонімності та етичності даного опитування. Респондентам надалась також роз'яснювальна інформація про відсутність правильних чи неправильних відповідей, а також наголосилась важливість відвертості у відповідях та її цінність для руху наукових знань з досліджуваної тематики.

Р
О
М

Друга частина – це безпосереднє опитування за методиками діагностики. Кожна методика була запропонована респондентам у відповідному порядку і розділена окремою сторінкою для легкості сприйняття. У кінці форми була висловлена вдячність за приділений час та участь у дослідженні.

А
Т

У дослідженні використовувались наступні офіційні, валідні та надійні українські адаптації психодіагностичних методик:

питувальник доброякісної та злоякісної заздрості BeMaS (Benign and Malicious Envy Scale; Lange & Crusius, 2015), адаптований Н. І. Пилат та І. І. Галецькою (2022) (Див. Додаток А);

методика діагностики самооцінності Миколенко, Н., & Плєскач, Б. (2024); (Див. Додаток Б)

методика рівня самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. 2025; (Див. Додаток В)

методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. (КОСБ-3). О.Калюка, О.Савченка (2022). (Див. Додаток Г)

Нижче приведений опис кожної обраної методики психодіагностики.

Для діагностики особливостей переживання заздрості у молоді в нашому дослідженні було обрано Шкалу доброякісної та злоякісної заздрості (The Benign and Malicious Envy Scale, або BeMaS), розроблену Я. Ланге та Ю. Крузіусом у 2015 році. У роботі використано українську адаптацію даного інструментарію, здійснену Н. І. Пилат та І. І. Галецькою 2022 році. Вибір цієї методики зумовлений її високою відповідністю загальній концепції дослідження, оскільки ця шкала дозволяє диференціювати заздрість не тільки як цілісну негативну емоцію, а більш як складний конструкт, що має різні наслідки для особистості.

Основа методики базується на розмежуванні двох типів реакцій на соціальне порівняння: доброякісної та злоякісної заздрості. Доброякісна заздрість розглядається як певний емоційний стан, який виникає при усвідомленні переваги іншої особи, але спрямовується на власне вдосконалення та мотивує до досягнення аналогічного або навіть більшого успіху. На противагу їй, злоякісна заздрість супроводжується вже ворожістю, почуттям несправедливості та деструктивними інтенціями, які можуть бути спрямовані на знецінення об'єкта заздрості або позбавлення його переваги. Такий поділ є критично важливим для перевірки емпіричних гіпотез щодо взаємозв'язку заздрості з різними рівнями та типами самооцінки у молодому віці.

Структурно опитувальник BeMaS складається з 10 тверджень, які респонденти мають оцінити за 6-бальною шкалою Лікерта (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). Методика містить дві автономні субшкали по 5 пунктів у кожній: перша вимірює рівень мотиваційної заздрості (наприклад, стимул працювати над собою), а друга рівень ворожої, злоякісної заздрості. Отримані результати за кожною шкалою інтерпретуються як середній бал, де вищі показники свідчать про схильність індивіда до відповідного типу реагування на успіхи оточуючих.

Психометричні показники української адаптації методики підтверджують її валідність та надійність для застосування на вибірці молоді. Використання даної методики у поєднанні з методикою самооцінки Розенберга та шкалою самоцінності Миколенко-Плескача дозволяє глибоко проаналізувати, як саме дефіцитарність

самосприйняття або перфекціонізм корелюють із вибором злоякісної стратегії заздрості як захисного механізму особистості. Посилання на методик

Далі, задля поглибленого аналізу структури самосприйняття нами було використано методик діагностики самоцінності, розроблену Н. Миколенко та Б. Плєскачем у 2024 році. Ця методика дозволяє диференціювати внутрішні механізми формування самоповаги та виявити деструктивні когнітивні схеми, що корелюють із соціальною дезадаптацією та заздрістю.

Опитувальник складається з низки тверджень, які респондент оцінює за ступенем їхньої відповідності власним відчуттям. Структура методики включає кілька ключових шкал, серед яких особливе значення для нашого дослідження мають шкали «Порушена самоцінність, перфекціонізм» та «Занижене самоприйняття». Шкала перфекціонізму дозволяє зафіксувати схильність молодшої людини до встановлення надмірно високих стандартів та залежності власної цінності від зовнішніх досягнень, що, згідно з нашою гіпотезою, є предиктором виникнення злоякісної заздрості. Шкала самоприйняття, у свою чергу, відображає рівень безумовної позитивної оцінки себе, дефіцит якої часто компенсується через вороже порівняння з іншими.

Методика характеризується високим рівнем валідності та надійності, що було підтверджено в ході її апробації авторами на вибірці осіб юнацького та дорослого віку. Внутрішня цілісність шкал та чітка факторна структура дозволяють використовувати результати тестування для побудови кореляційних моделей. У контексті нашої роботи використання такої методики є ключовим для перевірки емпіричного припущення про те, що саме порушення базової самоцінності та схильність до перфекціонізму виступають психологічним підґрунтям для трансформації соціального порівняння у

Для визначення загального рівня самоприйняття та глобального ставлення особистості до себе нами було використано шкалу самооцінки Розенберга (Rosenberg

методики, представлену Зінченко, Н. і Тавровецькою Н. у 2025 році, яка пройшла ретельну перевірку психометричних властивостей на сучасній вибірці. Цей опитувальник є світовим стандартом у психологічній діагностиці для вимірювання унітарного конструкту самооцінки, що відображає позитивне або негативне ставлення індивіда до власної особистості в цілому. Вибір цієї шкали є важливим для нашої роботи, оскільки вона дозволяє перевірити ключову гіпотезу про зворотний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки та схильністю до злоякісної заздрості. Опитувальник складається з 10 тверджень, що відображають різні аспекти самоповаги та самоприйняття. Респонденти оцінюють пункти за 4-бальною шкалою (від «повністю згоден» до «повністю не згоден»). Підсумковий бал за методикою дає змогу класифікувати самооцінку як високу, середню або низьку. У контексті нашого дослідження низькі показники за шкалою Розенберга інтерпретуються як стан вразливості, за якого успіх іншої людини сприймається не як стимул, а як підтвердження власної неповноцінності, що й провокує злоякісну заздрість. Українська адаптація методики продемонструвала високу внутрішню узгодженість та стабільну факторну структуру, що підтверджує надійність інструменту для використання у наукових дослідженнях молоді. Завдяки лаконічності та високій валідності, шкала Розенберга забезпечує точне кількісне вираження рівня самоцінності, що є необхідним для проведення кореляційного аналізу. Посилання:

Нарешті, для дослідження особливостей внутрішнього стану молоді та виявлення когнітивних передумов виникнення заздрості було обрано методику діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Вона спрямована на вивчення того, як людина оцінює власну життєву ситуацію, свої досягнення та рівень своєї відповідності реальних успіхів внутрішнім стандартам. Вибір цієї методики був зумовлений її здатністю фіксувати специфічні форми невдоволеності, які, згідно з нашою третьою гіпотезою, виступають психологічним фактором, за яким може розвиватись злоякісна заздрість.

В основі методики лежить уявлення про суб'єктивне благополуччя як результат когнітивного процесу порівняння поточних життєвих обставин із внутрішніми еталонами успіху. Особливе значення для цього дослідження має шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті», показники якої відображають глибинний суб'єктивний дискомфорт та негативну оцінку власних життєвих результатів. Високі бали за цією шкалою можуть свідчити про наявність внутрішнього конфлікту та песимістичне сприйняття особистісного зростання, що створює сприятливі умови для трансформації соціального порівняння у деструктивні форми заздрості до успіхів однолітків.

Методика складається з низки тверджень, які респонденти оцінюють за ступенем згоди, що дозволяє отримати кількісне вираження рівня когнітивного благополуччя.

Застосування цієї методики у поєднанні з Шкалою Розенберга та «BeMaS» дозволяє провести багатовимірний аналіз психологічного стану молоді. Зокрема, ми припускаємо, що високі показники за шкалою невдоволеності собою виступатимуть певним медіатором, який посилює зв'язок між низькою самооцінкою та злоякісною заздрістю. Таким чином, дана методика виступає необхідним діагностичним інструментом для розуміння того, як суб'єктивне відчуття неуспішності трансформується у ворожість до об'єктів або суб'єктів соціального порівняння в ц

и У рамках дослідження була сформована вибіркова група, кількістю у 43 особи, жіночої та чоловічої статі та віком від 16 до 30 років. Даний віковий діапазон був обраний, тому що він найбільше відповідає сучасному розумінню молоді вікової групи, або молоді. Усі респонденти були представниками української молоді. Аналіз демографічних особливостей вибірки дозволив виявити, що більшість вибірки склали особи жіночої статі – 24 особи(55,81%), тоді як чоловічої 19 осіб(44,19%). Середній вік вибірки склав 21 рік (Див. Додаток Д). Схематично, для більшої наочності оприйняття, аналіз вибірки за статтю також представлений у вигляді діаграми 2.1.

в

а

н

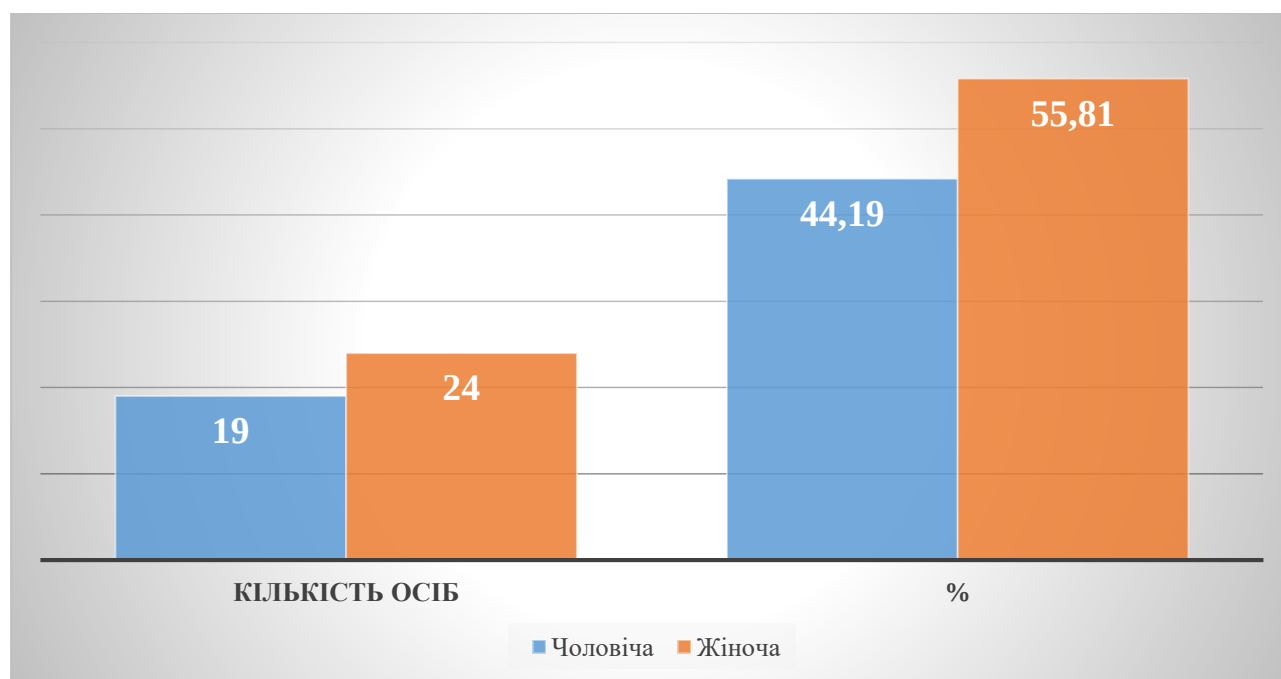


Рис. 2.1. Відсоткові значення характеристики вибірки за статтю.

результати опитування за обраними методиками. Аналіз кількісних та відсоткових результатів емпіричної частини дослідження

Після опитування респондентів за кожною з вищезазначених психодіагностичних методик, настав час для кількісного аналізу, тобто, який відсоток високих, середній та низьких показників набрали опитувані за кожною шкалою обраних методик.

Отже, результати опитування за першою методикою, а саме за опитувальником доброякісної та злоякісної заздрості, або «BeMaS» дозволяють зробити кілька припущень щодо можливого зв'язку заздрості з рівнем самооцінки у молоді в межах поставленої мети. За шкалою доброякісної заздрості найбільша частка респондентів (44,19%) має середній рівень, що у контексті нашого дослідження може свідчити, окрім іншого, про помірну, реалістичну самооцінку, яка дозволяє використовувати соціальне порівняння як стимул для розвитку без переходу до деструктивних форм. Високий рівень доброякісної заздрості виявлено у 30,23% опитаних, що ймовірно може бути пов'язане з дещо нестабільною або ситуативно заниженою самооцінкою, однак завдяки адаптивним стратегіям ця заздрість спонукає до самовдосконалення.

Низький рівень доброякісної заздрості (25,58%) може вказувати на високу та стійку особистість, за якої людина не потребує зовнішніх орієнтирів для мотивації (Див. Рис



Рис. 2.2. Відсоткові показники результатів за шкалою «Доброякісна заздрість».

Щодо злоякісної заздрості, то її високий рівень зафіксовано у 48,84% молоді, а це майже половина вибірки. Це дозволяє припустити наявність у значної частки осіб схильності до ворожості та бажання принизити успішніших інших. Низький рівень злоякісної заздрості (51,16%), згідно з нашими гіпотезами, може відповідати достатньо високій самооцінці, що захищає від деструктивних реакцій. Для підтвердження цих припущень необхідний подальший статистичний аналіз (Див. Рис 2.3.). Середній рівень злоякісної заздрості не передбачений за даною методикою.

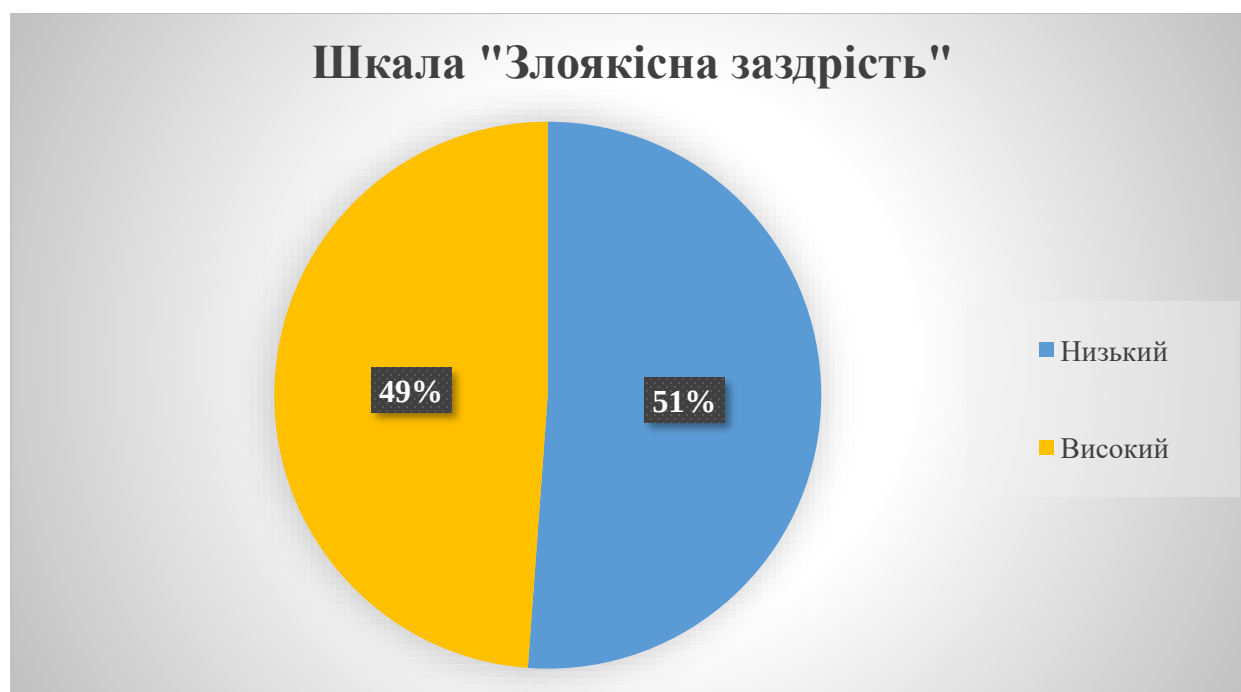


Рис. 2.3. Відсоткові показники результатів за шкалою «Злоякісна заздрість».

Отже, результати першої методики дозволяють створити якісне підґрунтя для подальшого розуміння природи заздрості та наявності або відсутності зв'язку між видом заздрості та рівнем самоцінності молоді. Для більш наочного сприйняття поданих результатів, було сформовано таблицю з вищезгаданими показниками.

Результати опитування за методикою «BeMaS»

«Методика доброякісної та злаякісної заздрості»		
Шкала "Доброякісна заздрість"		
Низький	Середній	Високий
25,58%	44,19%	30,23%
Шкала "Злаякісна заздрість"		
Низький	Високий	
51,16%	48,84%	

Переходячи далі, на основі отриманих результатів методики діагностики самооцінності від Миколенко та Плєскача, проведеної серед вибірки молоді, можна зробити розгорнутий аналіз за кожною шкалою, а також сформулювати загальний висновок щодо стану самооцінності в цій групі.

Перша шкала вимірює співвідношення здорової та порушеної самооцінності через призму перфекціонізму. Результати свідчать, що найбільший відсоток респондентів, а саме 37,21%, мають високий рівень порушень у цьому аспекті. Це означає, у сукупності з інформацією від офіційної інтерпретації шкали, що понад третини молоді схильна до нездорового перфекціонізму, коли надмірні вимоги до себе та страх помилки можуть ставати компенсаторним механізмом для підтримки хиткої самооцінності. Середній рівень, який можна вважати зоною ризику або частковими труднощами, виявлено у 32,56% учасників. Лише 30,23% демонструють низький рівень порушень, тобто здорову самооцінність, не обтяжену деструктивним перфекціонізмом. Отже, більшість молоді (майже 70%) має помірні або виражені проблеми в цій сфері.

Друга шкала стосується здорової та порушеної самооцінності в контексті потреби в прийнятті. Тут домінує середній рівень, який охоплює 44,19% опитаних. Це може вказувати на те, що майже половина молоді перебуває в стані невизначеності, тобто вони можуть частково залежати від зовнішнього схвалення, але ще не мати тотальної

потреби в ньому. Високий рівень, тобто виражена потреба в прийнятті іншими, властивий 32,56% респондентів, що разом із середнім рівнем дає 76,75% осіб із тієї чи іншою мірою залежності від чужої думки. Низький рівень (здорова незалежність) фіксується лише у 23,25% молоді, що є найменшим показником серед усіх шкал. Це свідчить про те, що потреба в прийнятті є однією з найбільш вразливих ланок самоцінності в цій вибірці.

Третя шкала оцінює самоприйняття, від доброго до заниженого. Тут спостерігається цікава картина, де найбільший відсоток (44,19%) має низький рівень порушень, тобто добре самоприйняття. Це позитивний сигнал, який свідчить, що майже половина молоді здатна ставитися до себе прихильно, без надмірної критики. Середній рівень виявлено у 25,58%, а високий рівень заниженого самоприйняття - 30,23%. Таким чином, хоча більшість (44%) перебуває в здоровій зоні, водночас третина учасників має серйозні труднощі з прийняттям себе, що може проявлятися у відчутті власної недостатності, соромі та самоосуді.

Четверта шкала вивчає здорову самоцінність, засновану на соціальній важливості, проти ушкодженої самоцінності з відчуженням. Тут показники розподілилися так: 41,86% мають низький рівень порушень (здорова позиція), 39,53% середній, і лише 18,61% високий. Це може означати, що більшість молоді не відчуває вираженого соціального відчуження, а навпаки, багато хто здатен будувати свою самоцінність на основі реальної соціальної важливості. Проте майже 40% перебувають у середній зоні, де можливі коливання між відчуттям причетності та ізоляцією. Високий рівень відчуження, характерний для майже кожного п'ятого, є тривожним сигналом, тоїму що ці молоді люди можуть почувати себе виключеними, непотрібними, а їхня самоцінність глибоко порушена.

П'ята шкала, яка має назву «цілісність/суперечливість Селф». Тут найбільше респондентів потрапило в середній рівень, тобто 39,53%, що свідчить про внутрішню неузгодженість, часткову суперечливість самоуявлень. Низький рівень (цілісність) мають 34,89%, а високий (виражена суперечливість) - 25,58%. Отже, дві третини

молоді демонструють певну міру фрагментації або конфлікту в структурі "Я": у когось це помірні труднощі, а у когось значні. Лише трохи більше третини можуть похвалитися гармонійною, несуперечливою ідентичністю.

Таблиця. 2.2.

Результати опитування за методикою діагностики самоцінності

Методика діагностики самоцінності Миколенко, Н., & Плєскач, Б.		
Шкала "Здорова самоцінність – порушена самоцінність, перфекціонізм"		
Низький	Середній	Високий
30,23%	32,56%	37,21%
Шкала "Здорова самоцін. – порушена самоцін., потреба в прийнятті"		
Низький	Середній	Високий
23,25%	44,19%	32,56%
Шкала "Добре самоприйняття – занижене самоприйняття"		
Низький	Середній	Високий
44,19%	25,58%	30,23%
Шкала "Здорова самоц., соціал. важлив. – ушкодж. самоцін., відчуження"		
Низький	Середній	Високий
41,86%	39,53%	18,61%
Шкала "Цілісність Селф – суперечливість Селф"		
Низький	Середній	Високий
34,89%	39,53%	25,58%

Загалом, аналізуючи всі п'ять шкал разом, можна стверджувати, що молодіжна вибірка демонструє неоднорідну картину, але з чіткими тенденціями до певних труднощів. Найбільш проблемними сферами виявилися перфекціонізм та потреба в прийнятті, де частка осіб із високим та середнім рівнями становить понад 69% та майже 77% відповідно. Це попередньо свідчить про те, що багато молодих людей компенсують брак внутрішньої самоцінності через надмірні досягнення або пошук зовнішнього схвалення. Водночас сфера самоприйняття виглядає відносно краще:

44% мають здоровий рівень, що може бути ресурсом для психокорекційної роботи. Показники соціального відчуження та цілісності Селф перебувають у середньому діапазоні, з певним ухилом у бік норми (низького рівня порушень) для соціального відчуження та майже рівномірним розподілом для цілісності. Отже, хоча значна частина молоді має здорову або частково порушену самоцінність, приблизно від 18% до 37% за різними шкалами перебувають у зоні виражених проблем, що потребує уваги з боку психологів.

Переходячи далі, ми аналізуємо результати за класичною шкалою самооцінки Розенберга, яка є широко визнаним інструментом для вимірювання глобального ставлення особистості до себе. Згідно з отриманими даними, розподіл відсотків серед молодіжної вибірки виглядає так: низький рівень самооцінки зафіксовано у 32,56% респондентів, середній рівень у 44,18%, а високий лише у 23,26%. Ці цифри свідчать про те, що майже третина опитаних має явно занижену самооцінку, що може проявлятися в невпевненості у власних силах, схильності до самокритики, страху невдач та труднощях із прийняттям компліментів або досягнень. Найбільша частка молоді перебуває в середній зоні, яку можна трактувати як ситуативну або нестійку самооцінку, такі люди можуть адекватно оцінювати себе в одних сферах і сумніватися в інших, або ж їхнє самовідчуття сильно залежить від зовнішніх обставин і зворотного зв'язку. Високий рівень самооцінки, який є бажаним показником психологічного благополуччя, притаманний менш ніж чверті вибірки, отже це найменша група. (Див. Рис. 2.4.)

Порівнюючи з попередньою методикою Миколенко та Плєскач, де за шкалою «добре самоприйняття/занижене самоприйняття» низький рівень порушень (тобто здорове самоприйняття) мали 44,19%, результати Розенберга показують лише 23,26% високої самооцінки. Це не суперечність, адже різні методики вимірюють дещо різні аспекти: Розенберг фокусується на загальному відчутті власної цінності, тоді як шкала Миколенко-Плєскач вже на окремих порушеннях (перфекціонізм, потреба в прийнятті тощо). Водночас спільним є тривожний сигнал, що значна частка молоді, приблизно

третина за Розенбергом і третина за іншими шкалами, має виражені труднощі самооцінкою, що потребує психологічної уваги та профілактичних втручань у молодіжному середовищі.



Рис. 2.4. Відсоткові показники результатів за методикою самооцінки Розенберга.

Нарешті, на основі наданих результатів за методикою «КОСБ-3» (когнітивні аспекти суб'єктивного благополуччя особистості) Савченко та Калюк, можна зробити аналіз за кожною шкалою, а потім сформулювати загальну картину когнітивного благополуччя.

Перша шкала вимірює задоволеність власним життям. Тут спостерігається такий розподіл, де низький рівень задоволеності мають 41,86% респондентів, середній - 34,89%, високий лише 23,25%. Це означає, що майже 42% молоді не задоволені своїм життям загалом, що є досить високим показником неблагополуччя. Разом із середнім рівнем (який часто означає ситуативну або помірну задоволеність) понад три чверті опитаних (а саме 76,75%) не мають стабільно високого рівня задоволеності життям. Лише трохи більше ніж п'ята частина молоді почувається справді добре в цьому аспекті.

Р
А
Г
Друга шкала «невдоволеність собою і розчарування в житті». Тут прослідковується низький рівень (тобто відсутність вираженого невдоволення) зафіксовано лише у 18,60% учасників. Середній рівень є найбільшим - 51,16%, а високий рівень - 30,23%. Ці цифри свідчать про те, що переважна більшість молоді має хоча б помірну або виражену невдоволеність собою та розчарування в житті. Особливо тривожним є те, що майже кожен третій респондент (30,23%) перебуває у зоні високого розчарування, що може бути маркером депресивних тенденцій, внутрішніх конфліктів або кризи сенсів. Середній рівень, який охоплює половину вибірки, може вказувати на те, що багато молодих людей періодично стикаються незадоволеністю собою, але це ще не набуло тотального характеру.

Третя шкала стосується задоволеності відносинами з іншими. Тут розподіл дещо інший: низький рівень - 32,56%, середній - 27,90%, високий - 39,54%. Отже, найбільша частка опитаних (майже 40%) має високу задоволеність міжособистісними стосунками, що є позитивним ресурсом. Водночас третина молоді відчуває низьку задоволеність у цій сфері, тобто вони не отримують достатньої підтримки, близькості або прийняття від оточення. Середній рівень (27,9%) свідчить про нестійкість або амбівалентність у сприйнятті своїх відносин.

Четверта, узагальнююча шкала, це загальний рівень задоволеності. Результати тут виглядають найбільш тривожно: низький рівень мають 48,84%, тобто майже половина вибірки, середній - 30,23%, а високий лише 20,93%. Це означає, що кожен другий молода людина загалом не задоволена своїм життєвим становищем, власною особою та соціальним контекстом. Лише п'ята частина може похвалитися високим рівнем когнітивного благополуччя (Див. Табл 2.3.).

Такий розподіл є досить показовим і корелює з даними попередніх методик: низька самооцінка за Розенбергом (32,56%), високий перфекціонізм (37,21%) та потреба в прийнятті (32,56%). Усе це сходиться до того, що значна частина молоді перебуває в стані внутрішнього неблагополуччя.

Якщо, наприклад, порівнювати результати «КОСБ-3» з даними за методикою Миколенко та Плєскач, можна побачити цікаві співвідношення. Наприклад, висока задоволеність відносинами з іншими (39,54%) суперечить показнику соціального відчуження (18,61% високого рівня), тобто більшість молоді не відчуває себе відчуженою, але водночас третина не задоволена стосунками. Також низький загальний рівень задоволеності (48,84%) добре пояснюється високими показниками перфекціонізму та потреби в прийнятті, коли людина постійно орієнтується на недосяжні стандарти або залежить від схвалення інших, вона рідко буває справді задоволеною.

Таблиця. 2.3

Результати опитування за методикою «КОСБ-3»

Методика "КОСБ-3"		
Шкала "Задоволеність власним життям"		
Низький	Середній	Високий
41,86%	34,89%	23,25%
Шкала "Невдоволеність собою і розчарування в житті"		
Низький	Середній	Високий
18,60%	51,16%	30,23%
Шкала "Задоволеність відносинами з іншими"		
Низький	Середній	Високий
32,56%	27,90%	39,54%
Загальний рівень задоволеності		
Низький	Середній	Високий
48,84%	30,23%	20,93%

Загалом, аналізуючи всі надані методики, можна зробити висновок, що молодіжна вибірка демонструє значні труднощі у сфері самоцінності та суб'єктивного благополуччя. Близько половини опитаних мають низький загальний рівень задоволеності життям, понад третина низьку самооцінку, а дві третини виражену потребу в зовнішньому прийнятті або схильність до перфекціонізму. Водночас ресурсом виступає відносно висока задоволеність міжособистісними стосунками (майже 40% високого рівня), що може бути опорою для психологічної підтримки.

Отримані дані вказують на необхідність розробки програм зміцнення самоцінності, розвитку внутрішніх критеріїв оцінки себе та підвищення загальної задоволеності життям серед молоді. Враховуючи результати за методикою доброякісної та злоякісної заздрості, у нас є усі необхідні дані для проведення статистичної обробки отриманих даних.

Результати статистичного аналізу

Як вже було вказано у вступній частині роботи, у якості підтвердження або спростування висунутих емпіричних гіпотез щодо наявності або відсутності взаємозв'язку між заздрістю та рівнем самооцінки на вибірці молоді, було обрано використання непараметричного критерію рангової кореляції Спірмена. Даний критерій підходить до цілей нашого статистичного аналізу більш всього, тому що дані не продемонстрували нормального розподілу. Критерій Спірмена працює з рангами (порядковими номерами) значень, а не з їхніми фактичними величинами, що дозволяє застосовувати його для даних, які не відповідають нормальному розподілу або містять викиди.

Для зручності нагадаємо емпіричні гіпотезами нашого дослідження:

- високі показники злоякісної заздрості за методикою ВеМаS корелюватимуть з високими показниками шкал «порушена самоцінність, перфекціонізм» та «занижене самоприйняття» за методикою самоцінності Миколенко, Н., та Плєскач, Б;
- високі показники доброякісної заздрості за методикою ВеМаS не будуть пов'язані з високою самооцінкою за шкалою самооцінки Розенберга;
- висока злоякісна заздрість за методикою ВеМаS буде взаємопов'язано з високими показниками шкали «Невдоволеності собою та розчарування в житті» за методикою КОСБ-3;
- низька самооцінка за методикою Розенберга корелюватиме з високою злоякісною заздрістю (ВеМаS).

Переходимо до результатів кореляційного аналізу. Отже, на основі наданих результатів кореляційного аналізу Спірмена, проведеного на вибірці з 43 молодих осіб можна зробити наступний висновок щодо першої емпіричної гіпотези. Гіпотеза передбачала, що високі показники злоякісної заздрості (за методикою ВеМаS) будуть статистично значуще корелювати з високими показниками за двома шкалами методики Миколенко та Плєскач: «порушена самоцінність, перфекціонізм» та «занижене самоприйняття».

Отримані коефіцієнти кореляції становлять 0,614 для першої пари (злоякісна заздрість та порушена самоцінність/перфекціонізм) та 0,645 для другої пари (злоякісна заздрість та занижене самоприйняття). Обидва коефіцієнти мають рівень значущості $p \leq 0,01$, що означає дуже низьку ймовірність випадковості отриманих зв'язків (менше ніж 1%). Згідно з прийнятими в психологічних дослідженнях критеріями, значення кореляції в діапазоні 0,6–0,7 свідчить про помітний або сильний позитивний зв'язок. Таким чином, чим вищим є рівень злоякісної заздрості в молодій людини, тим із більшою ймовірністю в неї будуть виражені порушення самоцінності у вигляді деструктивного перфекціонізму, а також занижене самоприйняття (Див.Табл. 2.4.).

Таблиця. 2.4.

Результати кореляційного аналізу Спірмена між шкалами злоякісної заздрості, порушеною самоцінністю (перфекціонізмом) та зниженим самосприйняттям.

Злоякісна заздрість та порушення самоцінність, перфекціонізм		
N	Коефіцієнт кореляції Спірмена	P - рівень значущості
43	0,614	$p \leq 0,01^*$
Злоякісна заздрість та занижене самоприйняття		
N	Коефіцієнт кореляції Спірмена	P - рівень значущості
43	0,645	$p \leq 0,01^*$

Примітка: * – Коефіцієнт значущості кореляції $p \leq 0,01$ (двостороння)

Важливо зазначити, що кореляційний аналіз не доводить причинно-наслідкових відносин, але він підтверджує наявність стійкого статистичного зв'язку між досліджуваними змінними. Оскільки обидві кореляції є позитивними, статистично значущими та мають достатню силу, **перша емпірична гіпотеза вважається повністю підтвердженою**. Іншими словами, злоякісна заздрість дійсно

Р
А
G
супроводжується порушеннями самоцінності за типом перфекціонізму та зниженим
самоприйняттям, що узгоджується з теоретичними уявленнями про деструктивну
природу цього почуття. Цей результат також добре поєднується з попередніми
описами вибірки, де високий відсоток молоді демонстрував перфекціонізм та потребу
в прийнятті. Тепер ми бачимо, що ці особливості тісно пов'язані зі схильністю до
злоякісної заздрості.*

М
Е
На основі наданих результатів кореляційного аналізу Спірмена для другої
емпіричної гіпотези можна зробити низку висновків. Гіпотеза передбачала, що високі
показники доброякісної заздрості за методикою ВеМаS не будуть пов'язані з високою
самооцінкою за шкалою Розенберга. Іншими словами, очікувалося, що між цими
двома змінними не існує статистично значущого зв'язку (нульова кореляція) або
зв'язок є несуттєвим. O
R
M

А
T
Отриманий коефіцієнт кореляції Спірмена становить -0,471 при рівні
значущості $p \leq 0,01$. Це означає, що зв'язок є статистично значущим і має помірну
негативну спрямованість. Знак мінус вказує на те, що зростання показників
доброякісної заздрості супроводжується зниженням рівня самооцінки за Розенбергом.
І навпаки, чим вища самооцінка, тим нижчими є прояви доброякісної заздрості. Таким
чином, **гіпотеза про відсутність зв'язку не підтверджується.**

Натомість виявлено чіткий негативний кореляційний зв'язок. Це суперечить
початковому припущенню, але водночас є цікавим результатом, який потребує
теоретичного осмислення. Можливо, доброякісна заздрість (яка традиційно
вважається конструктивною, такою, що мотивує до саморозвитку) все ж не є
незалежною від самооцінки: її прояви можуть бути нижчими в осіб із високою
глобальною самооцінкою, оскільки такі люди менше порівнюють себе з іншими або
не відчують потреби в заздрості. Або ж сам механізм доброякісної заздрості
передбачає певне визнання власної недостатності, що може бути пов'язане з дещо
зниженою самооцінкою. Отриманий коефіцієнт у -0,471 свідчить про помірний
негативний зв'язок, який не є дуже сильним, але цілком надійним.

Результати кореляційного аналізу Спірмена між шкалами доброякісної заздрості та рівнем самооцінки за Розенбергом

Доброякісна заздрість та самооцінка за Розенбергом		
N	Коефіцієнт кореляції Спірмена	P - рівень значущості
43	-0,471	p≤0,01*

Примітка: * – Коефіцієнт значущості кореляції p≤0,01 (двостороння)

Отже, друга емпірична гіпотеза спростовується, тобто доброякісна заздрість статистично значуще (хоча й помірно) пов'язана з нижчою самооцінкою, а не нейтральною щодо неї. Цей результат доповнює попередній аналіз, де злаякісна заздрість показала сильний позитивний зв'язок із порушеннями самоцінності.

Третя емпірична гіпотеза передбачала, що високі показники злаякісної заздрості за методикою «BeMaS» будуть взаємопов'язані з високими показниками шкали «Невдоволеність собою та розчарування в житті» за методикою «КОСБ-3».

Отриманий коефіцієнт кореляції Спірмена становить 0,302, а рівень значущості дорівнює 0,049, що є меншим за 0,05. Це означає, що зв'язок є статистично значущим на 5% рівні (тобто ймовірність помилки становить менше 5%). Спрямованість зв'язку позитивна, що вказує на те, що чим вищим є рівень злаякісної заздрості в молодій людини, тим більшою мірою вона схильна відчувати невдоволення собою та розчарування в житті. Однак коефіцієнт 0,302 свідчить про слабкий або помірний зв'язок (за шкалою Чеддока це «помітна» кореляція, але на нижній межі). Для порівняння, попередні кореляції злаякісної заздрості з порушеною самоцінністю/перфекціонізмом (0,614) та заниженим самоприйняттям (0,645) були значно сильнішими. Це означає, що злаякісна заздрість тісніше пов'язана з глибинними структурами самоцінності, ніж з емоційним станом невдоволення собою та розчарування (Див. Табл. 2.6.).

Результати кореляційного аналізу Спірмена між шкалами злоякісної заздрості та невдоволеності собою та розчарування в житті.

Злоякісна заздрість та Невдоволеність собою та розчарування в житті		
N	Коефіцієнт кореляції Спірмена	P - рівень значущості
43	0,302	0,049**

\n
*

Примітка: ** – Коефіцієнт значущості кореляції $p \leq 0,05$ (двостороння)

M

Таким чином, **третя емпірична гіпотеза вважається підтвердженою**, хоча сила зв'язку є помірною. Важливо зазначити, що рівень значущості **$p=0,049$** знаходиться на межі статистичної значущості, тому бажано було б підтвердити цей результат на більшій вибірці. Однак у межах даного дослідження ми можемо стверджувати, що злоякісна заздрість дійсно супроводжується підвищеним рівнем невдоволення собою та розчарування в житті, хоча цей зв'язок не настільки виражений, як у випадку з перфекціонізмом та заниженим самоприйняттям. Така різниця в силі кореляцій може свідчити про те, що порушення самоцінності є більш безпосереднім наслідком або супутником злоякісної заздрості, тоді як невдоволення собою та розчарування в житті є більш загальними, опосередкованими проявами, які залежать також від інших факторів.

E

R
GF
OM
A

T

Нарешті, переходимо до четвертої-останньої емпіричної гіпотези, яка заснована на припущенні, що низька самооцінка за методикою Розенберга корелюватиме з високою злоякісною заздрістю за методикою «BeMaS».

Отриманий коефіцієнт кореляції становить $-0,387$ при рівні значущості $p=0,010$, що є меншим за $0,05$. Це означає, що зв'язок є статистично значущим на 1% рівні (точніше, на 5% рівні, але значення $0,010$ вказує на дуже високу надійність). Негативний знак коефіцієнта свідчить про обернену залежність, де чим вищий рівень злоякісної заздрості, тим нижчою є самооцінка, і навпаки, чим нижча самооцінка, тим вищою є злоякісна заздрість. Сила зв'язку є помірною ($0,387$ за абсолютною величиною), що є дещо меншою за кореляцію злоякісної заздрості з порушеннями самоцінності ($0,614$ та $0,645$), але цілком порівнянною з кореляцією доброякісної

зздрості та самооцінки (-0,471). Таким чином, четверта емпірична гіпотеза повністю підтверджується: низька самооцінка дійсно пов'язана з високим рівнем злаякісної зздрості, принаймні у межах нашої вибірки.

Таблиця. 2.7.

Результати кореляційного аналізу Спірмена між шкалами доброякісної зздрості та рівнем самооцінки за Розенбергом

Злаякісна зздрість та самооцінка за Розенбергом		
N	Коефіцієнт кореляції Спірмена	P - рівень значущості
43	-0,387	0,010**

Примітка: ** – Коефіцієнт значущості кореляції $p \leq 0,05$ (двостороння)

Отже, загальна картина свідчить про те, що злаякісна зздрість є тісно пов'язаною з глибокими порушеннями самоцінності, низькою самооцінкою, заниженим самоприйняттям, а також, хоча й дещо слабше - з невдоволеністю собою та життєвим розчаруванням. Доброякісна зздрість, на відміну від очікувань, також демонструє зв'язок із самооцінкою, але негативний, що може вказувати на те, що навіть конструктивні форми зздрості не є повністю незалежними від загального самовідчуття особистості. Отримані результати підкреслюють важливість роботи з самооцінкою та самоприйняттям у контексті профілактики деструктивних проявів зздрості серед молоді.

На основі отриманих результатів, які виявили сильні позитивні зв'язки між злаякісною зздрістю та порушеннями самоцінності, перфекціонізмом, заниженим самоприйняттям, а також помірний негативний зв'язок із самооцінкою, корекційна робота з молоддю має бути спрямована на три взаємопов'язані цілі: зниження рівня злаякісної зздрості, підвищення здорової самоцінності та перенаправлення фокусу соціального порівняння з деструктивного на конструктивне русло. Для досягнення цих цілей можна використовувати комплекс методів, які інтегрують когнітивно-поведінкові, позитивно-психологічні та міжособистісні підходи.

Перш за все, важливо безпосередньо працювати з механізмом заздрості. Дослідження показують, що така міжособистісна стратегія, як розкриття власних невдач успішними людьми, зменшує злоякісну заздрість у спостерігачів і трансформує її в доброякісну. Це означає, що в освітньому чи професійному середовищі варто заохочувати відкриті розповіді про труднощі та помилки на шляху до успіху. Окрім того, когнітивно-поведінкові інтервенції допомагають молоді ідентифікувати та оскаржувати автоматичні думки, пов'язані із соціальними порівняннями та заздрістю, що є особливо актуальним в епоху соціальних мереж [23, ст. 667-687].

Для підвищення здорової самоцінності та самоприйняття довели свою ефективність структуровані програми, такі як гібридний тренінг SELFIE, який поєднує регулярні зустрічі з фахівцем і використання мобільного застосунку для розвитку навичок помічання власних сильних сторін та боротьби з жорсткою самокритикою [4]. Також дуже перспективним є консультування, орієнтоване на сильні сторони, яке фокусується на індивідуальних цінностях і потенціалі, а не на дефіцитах, що сприяє зростанню самоефективності та позитивної Я-концепції. [21, ст. текстів про важливі цінності, можуть бути впроваджені навіть у школах як короткі щоденні практики. Окрім того, регулярні практики вдячності, зокрема ведення щоденника вдячності, зміщують увагу з порівняння себе з більш успішними іншими на визнання власних благ і тим самим підвищують самооцінку.

Щодо перенаправлення фокусу соціального порівняння, ключовим є психоосвіта: молодь має розуміти теорію соціального порівняння та усвідомлювати, що в соціальних мережах люди презентують переважно «відредаговану» версію свого життя. Корисними є тренінги «WDEP», які базуються на реальному консультуванні та вже показали ефективність у зменшенні негативних соціальних порівнянь серед студентів. Практичні стратегії керування використанням соціальних мереж, такі як «очищення» стрічки новин від акаунтів, що викликають заздрість, та регулярні цифрові детокси, допомагають зменшити кількість тригерів [32, ст. 163-176].

Нарешті, перспективним напрямом є використання гумору в соціальних мережах як захисного механізму від шкідливого контенту, що може стати сучасним психологічним інструментом корекції. Таким чином, найбільш ефективною буде, як і завжди, комплексна програма, що поєднує роботу з когніціями, емоціями, поведінкою в соціальних мережах та зміцнення внутрішньої самоцінності, адже саме низька самооцінка та перфекціонізм виявилися найтісніше пов'язаними зі злоякісною заздрістю в досліджуваній вибірці молоді.

Висновки до другого розділу

У другому розділі роботи було реалізовано емпіричне дослідження взаємозв'язку заздрості з рівнем самооцінки у молоді. Відповідно до мети та завдань дослідження, було підібрано валідний психодіагностичний інструментарій, що включає шкалу доброякісної та злоякісної заздрості «BeMaS» (адаптація Пилат та Галецької), методику діагностики самоцінності Миколенко та Плєскача, шкалу самооцінки Розенберга (адаптація Зінченко та Тавровецької) та методику «КОСБ-3» Савченка та Калюка. Вибірку склали 43 особи віком від 16 до 30 років (55,81% жінок, 44,19% чоловіків), що відповідає сучасному розумінню молодіжної групи.

За результатами кількісного аналізу встановлено, що майже половина вибірки (48,84%) має високий рівень злоякісної заздрості, тоді як доброякісна заздрість переважно перебуває на середньому рівні (44,19%). За методикою самоцінності виявлено, що найбільш проблемними сферами є перфекціонізм (високий рівень порушень у 37,21%) та потреба в прийнятті (високий рівень у 32,56%, середній у 44,19%). За шкалою Розенберга низьку самооцінку мають 32,56% респондентів, високу лише 23,26%. За методикою КОСБ-3 загальний низький рівень задоволеності життям зафіксовано у 48,84% молоді, а високий рівень невдоволення собою та розчарування - у 30,23%. Водночас ресурсом виступає висока задоволеність міжособистісними стосунками (39,54%).

Р
А
Г
В
К
М
Е
Р
Г
Е
О
R
Кореляційний аналіз (критерій Спірмена) дозволив перевірити чотири емпіричні гіпотези. Перша гіпотеза про позитивний зв'язок злаякісної заздрості з порушеною самоцінністю (перфекціонізмом) та заниженим самоприйняттям підтвердилася на високому рівні значущості ($r = 0,614$ та $r = 0,645$; $p \leq 0,01$). Друга гіпотеза про відсутність зв'язку між доброякісною заздрістю та самооцінкою не підтвердилася – виявлено помірний негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,471$; $p \leq 0,01$), тобто зростання доброякісної заздрості супроводжується зниженням самооцінки. Третя гіпотеза про позитивний зв'язок злаякісної заздрості з невдоволеністю собою та розчаруванням у житті підтвердилася, хоча сила зв'язку виявилася помірною ($r = 0,302$; $p = 0,049$). Четверта гіпотеза про негативний зв'язок між самооцінкою та злаякісною заздрістю підтвердилася ($r = -0,387$; $p = 0,010$).

Отже, отримані результати свідчать, що злаякісна заздрість тісно пов'язана з глибокими порушеннями самоцінності, перфекціонізмом, заниженим самоприйняттям та низькою глобальною самооцінкою, а також, хоча й слабше, з невдоволеністю собою та життєвим розчаруванням. Доброякісна заздрість, всупереч очікуванням, також демонструє негативний зв'язок із самооцінкою, що потребує подальшого теоретичного осмислення. На основі цих даних запропоновано напрямки психокорекційної роботи з молоддю, спрямовані на зниження злаякісної заздрості, підвищення здорової самоцінності та перенаправлення фокусу соціального порівняння з деструктивного на конструктивне русло (зокрема, через стратегію розкриття невдач, програму «SELFIE», консультування, орієнтоване на сильні сторони, тренінги «WDEP» та психоосвіту щодо використання соціальних мереж).

ВИСНОВКИ

Зроблено комплексний та глибокий аналіз наукових літературних джерел за тематикою самооцінки особистості та феномену заздрості, внаслідок чого встановлено, що заздрість є багатовимірним психосоціальним феноменом, який у сучасному науковому дискурсі розглядається через призму теорії соціального порівняння Л. Фестінгера, дуальної моделі доброякісної та злоякісної заздрості, психоаналітичних концепцій З. Фрейда, М. Кляйн, еволюційного підходу С. Хілл і Д. Басса, а також великої кількості праць українських дослідників. Виявлено, що самооцінка в студентському (молодіжному) віці виступає центральним регулятором поведінки, її структура включає домени академічної компетентності, соціальної прийнятності, професійної перспективи та зовнішньої привабливості, а взаємозв'язок між заздрістю та самооцінкою є двостороннім і опосередковується процесами висхідного соціального порівняння, що особливо загострюється в умовах цифровізації та «економіки уваги».

Здійснено пошук валідних та надійних українських адаптацій психодіагностичних методик, у результаті чого обрано та обґрунтовано використання опитувальника BeMaS (адаптація Н. І. Пилат та І. І. Галецької, 2022), методики діагностики самоцінності Н. Миколенко та Б. Плєскача (2024), шкали самооцінки Розенберга (українська адаптація О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької, 2025) та методики КОСБ-3 О. Калюка та О. Савченка (2022), що дозволило виявити особливості проявів конструктивної (доброякісної) та деструктивної (злоякісної) заздрості, а також визначити рівень самооцінювання на вибірці української молоді.

Проведено емпіричне дослідження на вибірці 43 осіб віком від 16 до 30 років, у ході якого встановлено, що майже половина респондентів (48,84 %) демонструє високий рівень злоякісної заздрості, тоді як доброякісна заздрість переважно перебуває на середньому рівні (44,19 %). Виявлено неоднорідну картину самоцінності: найбільш проблемними сферами є перфекціонізм (високий рівень порушень у 37,21

Р
А
Г
%) та потреба в прийнятті (високий і середній рівні у 76,75 %), низьку глобальну самооцінку за шкалою Розенберга зафіксовано у 32,56 % молоді, а низький загальний рівень суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) у 48,84 % опитаних.

Зроблено якісний і кількісний аналіз отриманих даних за допомогою непараметричного кореляційного аналізу Спірмена, внаслідок чого підтверджено три емпіричні гіпотези та частково уточнено четверту: встановлено статистично значущі сильні позитивні кореляції між злоякісною заздрістю та порушеною самоцінністю/перфекціонізмом ($r = 0,614$, $p \leq 0,01$), а також заниженим самоприйняттям ($r = 0,645$, $p \leq 0,01$); виявлено помірний позитивний зв'язок злоякісної заздрості з невдоволеністю собою та розчаруванням у житті ($r = 0,302$, $p \leq 0,049$); підтверджено негативний зв'язок між самооцінкою за Розенбергом та злоякісною заздрістю ($r = -0,387$, $p = 0,010$). Водночас гіпотеза про відсутність зв'язку доброякісної заздрості з самооцінкою не підтвердилася, але виявлено помірний негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,471$, $p \leq 0,01$), що вказує на залежність навіть конструктивної форми заздрості від загального рівня самоприйняття.

Таким чином, мета дослідження, тобто теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення взаємозв'язку заздрості з рівнем самооцінки у молоді була повністю досягнута, а концептуальна гіпотеза про існування такого взаємозв'язку підтверджена. Отримані результати розширюють наукові уявлення про психологічні механізми заздрості як індикатора стану самооцінки в період молодості, а також створюють теоретичну та емпіричну базу для подальших досліджень, зокрема на більших вибірках, з урахуванням гендерних, регіональних та цифрових чинників. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації психокорекційних програм, спрямованих на трансформацію злоякісної заздрості в доброякісну, зміцнення здорової самоцінності та формування навичок конструктивного соціального порівняння в умовах сучасного інформаційного середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- асильченко А. В. Психологічні особливості подолання заздрощів у юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 20 с.
- рибенюк Г. Професійна заздрість та особливості її дослідження у психології діяльності в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2025. № 2 (10).
3. Грисенко Н. Індивідуально-психологічні характеристики схильних до заздрості осіб. *Молодий вчений*. 2019. № 12 (76). С. 261–266. DOI: 10.32839/2304-3809/2019-12-76-54.
4. Кесслер А. Quietly Struggling: Creating Space for Youth Mental Health with the SELFIE intervention. *YOUTHreach*. URL: <https://youth-reach.eu/quietly-struggling-creating-space-for-youth-mental-health-with-the-selfie-intervention/> (дата звернення: 03.2026).
5. Кучманич І. М., Отреп'єва Г. Р. Феномен заздрості як об'єкт психологічного аналізу. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2010. Том 2. Вип. №91). С. 177–181.
6. Лифар Н. Л. Психологічні проблеми заздрості в часи суспільних трансформацій. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: психотехнології особистісних змін* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конференції (16-17 лютого 2017 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 48–50.
7. Лісовенко А. Ф. Індивідуально-психологічні особливості переживання почуття заздрості : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 259 с.
8. Лісовенко А. Ф. Особливості емоційного інтелекту осіб, схильних до переживання заздрощів. *Наука і освіта*. 2011. № 11. С. 107–112.

9. Лісовенко А. Ф., Форманюк Ю. В. Психофізіолого-генетичні та нейропсихологічні основи заздрості. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 76–82. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2021/22-2021/15.pdf> (дата звернення: 02.04.2026).

питувальник доброякісної та злоякісної заздрості BeMaS (Benign and Malicious Envy

двченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ*. 2022. № 1(25). С. 89–101.

13. Сінельникова М. Заздрість як підґрунтя формування почуття ресентименту. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2023. Вип. 49. С. 137–143.

14. Фоменко К., Лифар Н. Взаємозв'язок губристичної мотивації та заздрості особистості студентів. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2024. № 2 (36). С. 849–862.

15. Фоменко К., Лифар Н. Нарцисичне Я, захисні механізми та переживання заздрості: психологічні кореляти. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2024. № 3(37). С. 1015–1025.

Войд З. *Вступ до психоаналізу* : пер. з нім. П. Тарашук. Харків : КСД, 2015. 480 с.

17. Фурта І. Ю. Порівняльний аналіз поняття «переживання» в різних психологічних підходах. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. Вип. 4. С. 25–32.

19. Яланська С. П., Моляко В. О. *Психологія протистояння* : монографія. 2018. 111 с.

ristotle. Rhetoric // *The basic works of Aristotle* / ed. R. McKeon. New York : Random House

21. Aulia S. E., Fadhila R. Strength-Based Counseling Interventions to Enhance Adolescents' Self-Esteem and Psychological Well-Being. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*. 2025. P. 137–142. URL: <https://proceedings.unnes.ac.id/agcaf/article/view/4770> (дата звернення: 02.04.2026).

reuer J. Fräulein Anna O, Case Histories from Studies on Hysteria. *The Standard Edition of Freud's Writings*. 1903. P. 1–123.

23. Brooks A. W., Huang K., Abi-Esber N., Buell R. W., Huang L., Hall B. R. Mitigating malicious envy: Why successful individuals should reveal their failures. *Journal of experimental psychology. General*. 2019. № 4. P. 667–687. URL: <https://doi.org/10.1037/xge0000538> (дата звернення: 02.04.2026).

24. Carraturo F., Di Perna T., Giannicola та ін. Envy, Social Comparison, and Depression on Social Networking Sites: A Systematic Review. *European journal of Investigation in health, psychology and education*. 2023. № 13(2). P. 364–376. DOI: 10.3390/ejihpe13020027.

25. De Prada E., Mareque M., Pino-Juste M. Self-Esteem among University Students: How It Can Be Improved through Teamwork Skills. *Education Sciences*. 2024. Vol. 14(1). P. 108. DOI: 10.3390/educsci14010108.

26. Foster G. M., Apthorpe R. J., Bernard H. R. та ін. The Anatomy of Envy: A Study in Symbolic Behavior. *Current Anthropology*. 1972. Vol. 13, no. 2. P. 165–202. URL: https://escholarship.org/content/qt60h425cx/qt60h425cx_noSplash_b2fe52ceadeeb1f03d5c738280cd6305.pdf (дата звернення: 02.04.2026).

aman E., De Paola H. An Investigation Into the Psychoanalytic Concept of Envy. *Int. J.*

28. Festinger L. Informal social communication. *Psychological Review*. 1950. Vol. 57, No. 5. P. 271–282.
29. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*. 1954. Vol. 7, No. 2. P. 117–140. DOI: 10.1177/00187267540070020.
30. Hill S. E., Buss D. M. The evolutionary psychology of envy // *Envy: Theory and research* / ed. R. H. Smith. Oxford University Press, 2008. P. 60–70. URL: <https://personal.tcu.edu/sehill/evolution%20of%20envy.pdf> (дата звернення: 02.04.2026).
31. Jannah N. N., Rahmawati W. K., Fauziyah N., Mamahit H. C. The Effectiveness of WDEP Reality Counseling in Reducing Social Comparison Among Students. *Al-Musyrif Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*. 2025. Vol. 8, No. 2. P. 163–176. URL: <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v8i2.3401> (дата звернення: 02.04.2026).
32. Joffe W. G. A Critical Review of the Status of the Envy Concept. *International Journal of Psychoanalysis*. 1969. Vol. 50. P. 533–545.
33. Klein M. Envy and Gratitude. *Envy and Gratitude and Other Works 1946–1963*. 1957. Vol. 104. P. 176–235.
34. Lange J., Paulhus D. L., Crusius J. Elucidating the Dark Side of Envy: Distinctive Links of Benign and Malicious Envy With Dark Personalities. *Personality & social psychology bulletin*. 2018. Vol. 44, No. 4. P. 601–614. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5843025/> (дата звернення: 02.04.2026).
35. Nguyen T. D., McGregor M. International higher education students' self-esteem: A systematic review. *Journal of International Students*. 2026. Vol. 16, No. 3. P. 63–86. DOI: 10.32674/84anxm91.
36. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ : Princeton University Press, 1965. DOI: 10.1515/9781400876136.
37. Salovey P., Rodin J. Some antecedents and consequences of social comparison jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. Vol. 47. P. 780–792.

URL: https://www.researchgate.net/publication/232576099_Some_antecedents_and_consequences_of_social-comparison_jealousy (дата звернення: 02.04.2026).

38. Shakespeare W. *The tragedy of Julius Caesar*. New York : Henry Holt, 1934. P. 40–41, 52–62, 134.

Smith R. H. Envy and Its Transmutations // *The social life of emotions* / ed. L. Z. Tiedens, C. W.

40. Smith R. H., Kim S. H. Comprehending envy. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133. P. 46–64.

41. Spillius E. B. Varieties of envious experience. *The International journal of psycho-analysis*. 1993. Vol. 74, Pt 6. P. 1199–1212.

42. *Social comparison theories* / ed. D. A. Stapel, H. Blanton. New York : psychology, 2007.

43. Tai K., Narayanan J., McAllister D. J. Envy as Pain: Rethinking the Nature of Envy and its Implications for Employees and Organizations. *Academy of Management Review*. 2012. Vol. 37, No. 1. P. 107–129.

44. Tesser A. Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior // *Advances in experimental social psychology* / ed. L. Berkowitz. 1988. Vol. 21. P. 181–227. DOI: 10.1016/S0065-2601(08)60227-0.

45. Upadhyay A., Tripathy P. K. The Impact of Academic Jealousy and Self-Esteem on Psychological Well-Being of Tribal College Students. *Mind and Society*. 2025. Vol. 14, No. 3. P. 8–19. DOI: 10.56011/mind-mri-143-20252.

46. Van de Ven N., Hoogland C. E., Smith R. H., van Dijk W. W., Breugelmans S. M., Zeelenberg M. When envy leads to schadenfreude. *Cognition and Emotion*. 2015. Vol. 29, No. 6. P. 1007–1025. DOI: 10.1080/02699931.2014.961903.

U

n

i

v

e

r

ДОДАТКИ

P
A
G
E

Додаток А

Шкала доброякісної та злоякісної заздрості Benign and Malicious Envy Scale

\
*

Автори: Jens Lange, Jan Crusius (2015) Український переклад: Наталія Пилат, Інна Галецька (2017) I

M
E

Інструкція: Нижче наведено твердження, які тою чи іншою мірою стосуються кожного

Ф

Визначте для кожного твердження, ступінь який найбільше Вас характеризує відповідності з наступною шкалою:

G
E

F

1 – категорично не погоджуюсь

O

2 – не погоджуюсь

R

3 – трохи не погоджуюсь

M

4 – майже погоджуюсь

A

5 – погоджуюсь

T

6 – повністю погоджуюсь

1. Коли я заздрю іншим, я зосереджуюсь на тому, як мені стати таким самим успішним у майбутньому ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

2. Я хочу, щоб люди, які в чомусь мене перевершують, втратили свої переваги ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

3. Якщо я зауважую, що хтось перевершує мене в чомусь, я намагаюсь себе в

4. Заздрість до інших спонукає мене до досягнення власних цілей ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

5. Якщо інші мають щось, що я хочу мати, мені б хотілося забрати це в них ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

6. Я відчуваю неприязнь до людей, яким заздрю ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

7. Я прагну досягти найкращих здобутків, яких досягли інші люди ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

н

а

л

и

8. Почуття заздрості заважає мені добре ставитися до іншої людини ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

9. Якщо хтось володіє кращими якостями, досягненнями або матеріальними благами, я намагаюся досягти такого ж для себе ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

10. Коли я бачу досягнення інших людей, я злюсь ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Ключ до методики

Легідна заздрість: 1, 3, 4, 7, 9

Шкідлива заздрість: 2, 5, 6, 8, 10

P
A
G
E

\
*

M
E
R
G
E
F
O
R
M
A
T

Методика діагностики самоцінності та її порушення, версія 1

автори: Миколенко Н.В., Плєскач Б.В.

Інструкція: Вам запропоновано перелік суджень, що характеризують ставлення людини до себе, своїх вчинків і дій. Уважно прочитайте кожне судження. Якщо Ви погоджуєтесь зі змістом судження, то навпроти питання, дайте відповідь «так», якщо не згодні, то дайте відповідь «ні».

1	Щоб мене любили, мені треба проявляти себе з найкращого боку	так	ні
2	Треба старатися бути хорошим, щоб подобатися людям.	так	ні
3	Я завжди беру на себе багато роботи, щоб показати усім, що я класний (-на)	так	ні
4	Коли хтось натякає, що я не такий, як треба, я відчуваю страх, що він правий	так	ні
5	Я дивуюся, коли хтось ставиться до моїх почуттів серйозно	так	ні
6	Я думаю, що не дуже цікавий (-а) людям, бо нічим не виділяюсь	так	ні
7	Якщо щось відбувається не так, я в першу чергу звинувачую себе	так	ні
8	Я відчуваю відповідальність за те, щоб людям поруч зі мною було весело та комфортно	так	ні
9	Я весь час підстроююсь під інших	так	ні
10	Я знаю, що неможливо подобатись усім, але все одно хотів (-ла) би цього	так	ні
11	Коли я зазнаю невдачі в чомусь важливому для мене, мене охоплює почуття неадекватності	так	ні
12	Я намагаюся з розумінням і терпінням ставитися до тих аспектів моєї особистості, які мені не подобаються	так	ні
13	Мені здається, якщо я не виконаю свою роботу добре, люди можуть відкинути мене	так	ні
14	Я майже завжди орієнтуюся на очікування інших і поступаю відповідно до цього	так	ні
15	У мене часто виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.	так	ні
16	Для мене важливо, чи поділяють інші мою точку зору.	так	ні
17	Я впевнений у собі.	так	ні
18	Я можу сказати, що я собі подобаюся.	так	ні
19	Я відчуваю себе впевненим у відносинах з іншими людьми.	так	ні
20	Я завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися в ситуації.	так	ні
21	Мені часто доводиться виправдовувати перед самим собою за свої вчинки.	так	ні
22	Мені завжди вдається керуватися в житті власними почуттями і бажаннями.	так	ні
23	Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною	так	ні

\
*

М
Е
Р
Г
Е
F
O
R
M
A
T

- 24 Я часто замислююся про те, чи відповідає моя поведінка ситуації. так ні
- 25 Я мирюся з суперечностями в самому собі. так ні
- 26 Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку. так ні
- 27 Мені важко примиритися зі своїми помилками. так ні
- 28 Мені легко змиритися зі своїми слабкостями. так ні
- 29 Більшість з тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене. так ні
- 30 Я маю привабливу зовнішність. так ні
- Я вважаю себе цікавою людиною – привабливою як особистість та так ні
- 31 помітною.
- Немає нічого, в чому б я виразив себе, проявив свою індивідуальність, так ні
- 32 своє Я.
- 33 У мені зараз багато що гідне презирства. так ні
- 34 Я себе просто недостатньо ціную. так ні
- 35 Я ставлюсь до себе в цілому добре. так ні
- 36 Я задоволений собою. так ні
- 37 Я людина приємна, така, що подобається іншим. так ні
- 38 Я - людина тямуща, вдумлива. так ні
- 39 Можна сказати, що я ціную себе досить високо. так ні
- Мені здається, що якби було більше таких людей, як я, то життя так ні
- 40 змінилося б на краще.
- 41 Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаво. так ні
- 42 Іноді я сумніваюся, чи можна любити мене по-справжньому. так ні
- Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би досить нудний так ні
- 43 партнер по спілкуванню.
- Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути так ні
- 44 привабливим для багатьох людей.

Ключ: один бал нараховується, якщо відповідь співпадає з відповіддю, яка зазначена у клітинці, потім обчислюється загальна сума балів у кожному стовпчику.

Номер питання	Шкала 1	Шкала2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5
1	Так				
2		Так			
3	Так				
4					Так
5	Так				
6				Так	
7		Так			
8	Так				
9	Так				
10		Так			
11	Так				
12			Ні		
13	Так				

14	Так				
15	Так				
16	Так				
17		Ні			
18		Ні			
19	Ні				
20					Ні
21		Так			
22		Ні			
23			Ні		
24	Так				
25			Ні		
26					Ні
27	Так				
28					Ні
29				Ні	
30			Ні		
31			Ні		
32		так			
33				Так	
34		так			
35			Ні		
36				Ні	
37		Ні			
38			Ні		
39				Ні	
40			Ні		
41				Ні	
42		Так			
43	Так				
44				Так	
Загальна сума балів					

Для представлення результатів рекомендовано обчислити відсоток скільки питань співпадає з ключем за наступною формулою:

Відсоток Шкала 1 = $100 * (\text{сума балів за шкалою №1} / 14)$

Відсоток Шкала 2 = $100 * (\text{сума балів за шкалою №2} / 11)$

Відсоток Шкала 3 = $100 * (\text{сума балів за шкалою №3} / 8)$

Відсоток Шкала 4 = $100 * (\text{сума балів за шкалою №4} / 7)$

Відсоток Шкала 5 = $100 * (\text{сума балів за шкалою №5} / 4)$

Шкала самооцінки Розенберга

Інструкція: нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Якщо Ви повністю погоджуєтесь, обведіть «**ПП**». Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, обведіть «**П**». Якщо Ви не погоджуєтесь, обведіть «**НП**». Якщо Ви повністю не погоджуєтесь, обведіть «**ПНП**».

1	Загалом, я задоволений (-на) собою.	ПП	П	НП	ПНП
2*	Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).	ПП	П	НП	ПНП
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.	ПП	П	НП	ПНП
4	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.	ПП	П	НП	ПНП
5*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.	ПП	П	НП	ПНП
6*	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).	ПП	П	НП	ПНП
7	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.	ПП	П	НП	ПНП
8*	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.	ПП	П	НП	ПНП
9*	Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.	ПП	П	НП	ПНП
10	Я позитивно ставлюсь до себе.	ПП	П	НП	ПНП

Підрахунок балів: ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів. Пункти з зірочкою оцінюються навпаки: ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали. Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

Текст методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»
(О. Калюк, О. Савченко)

№	Твердження	Повністю не погоджуюсь	Частково не погоджуюсь	Важко визначитись	Частково погоджуюсь	Повністю погоджуюсь
1.	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню					
2.	Вважаю себе щасливою людиною					
3.	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі					
4.	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб					
5.	Мене влаштовує якість мого життя					
6.	У моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги					
7.	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час					
8.	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування					
9.	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне					
10.	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя					
11.	Я часто відчуваю, що близькі люди слабо розуміють мене та мої бажання					
12.	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних					
13.	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям					
14.	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь					
15.	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті					
16.	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17.	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					
18.	Моє життя є кращим, ніж у більшості моїх знайомих					
19.	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь					
20.	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії					

Ключі до методики

№	Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	Задоволеність власним життям	1, 2, 5, 10, 13, 15, 18	-
2	Невдоволеність собою та розчарування в житті	6, 7, 16, 17, 19, 20	-
3	Задоволеність відносинами з іншими	3, 4, 9, 12, 14	8, 11
Загальний рівень задоволеності життям		ЗР=Ш 1+Ш 3-Ш 2	

\

*

Примітка: За прямою шкалою бали нараховуються так: 5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь».

За зворотною шкалою: 1 бал – «повністю погоджуюсь», 2 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 4 – «частково не погоджуюсь», 5 – «повністю не погоджуюсь».

Таблиця демографічних характеристик вибірки дослідження

№	Вік	Стать
1	16	Ж
2	25	Ч
3	18	Ж
4	18	Ж
5	24	Ч
6	26	Ч
7	16	Ж
8	29	Ч
9	27	Ж
10	26	Ч
11	22	Ж
12	17	Ч
13	20	Ж
14	19	Ж
15	17	Ч
16	18	Ч
17	19	Ж
18	20	Ж
19	16	Ч
20	24	Ч
21	28	Ч
22	22	Ж
23	21	Ж
24	23	Ж
25	18	Ч
26	20	Ч
27	21	Ч
28	21	Ж
29	22	Ж
30	24	Ж
31	26	Ч
32	17	Ж
33	16	Ж
34	16	Ч
35	25	Ч
36	23	Ж
37	21	Ж
38	19	Ж
39	24	Ж
40	18	Ж

\
*

M
E
R
G
E
F
O
R
M
A
T

41	20	Ж
42	20	Ч
43	21	Ч

Сирі бали за шкалами методик, використаних у статистичному аналізі

Шкала доброякісної та злоякісної заздрості			Методика діагностики самоцінності Миколенко, Н., & Плєскач, Б.		Шкала самооцінки Розенберга	КОСБ-3
№	Шкала "Легідна заздрість"	Шкала "Шкідлива заздрість"	Шкала 1 Здорова самоцінність – порушена самоцінність, перфекціонізм 14	Шкала 3 Добре самоприйняття – занижене самоприйняття 8	Рівень самооцінки	Невдоволеності собою та розчарування в житті
1	29	17	12	1	38	6
2	27	25	14	2	31	11
3	9	21	4	2	39	10
4	30	20	3	0	40	7
5	30	23	1	1	18	9
6	28	29	3	2	14	11
7	27	15	4	2	12	12
8	6	22	4	2	19	14
9	29	19	2	1	20	17
10	27	20	3	0	12	19
11	11	28	1	1	18	20
12	27	16	3	1	15	18
13	27	30	1	2	14	22
14	16	25	9	1	15	21
15	15	21	6	1	17	18
16	21	21	7	2	25	22
17	16	18	9	1	28	19
18	26	23	6	2	21	20
19	24	16	9	1	24	21
20	25	30	6	5	29	21
21	19	28	6	3	23	18
22	20	17	9	5	21	21
23	19	13	7	4	20	17
24	15	9	5	3	27	18
25	17	10	6	5	30	22
26	19	5	7	5	24	21
27	20	6	9	4	21	19
28	22	11	13	3	22	20
29	18	9	11	4	20	17
30	23	10	14	3	23	19
31	19	7	12	8	21	30
32	21	5	13	6	27	24

33	30	12	11	7	29	27
34	11	11	14	6	40	28
35	13	10	10	8	38	25
36	8	10	13	8	36	29
37	5	7	14	7	34	30
38	8	10	14	6	31	27
39	13	8	13	7	33	29
40	12	14	11	8	30	30
41	28	12	10	8	40	28
42	30	9	12	6	31	28
43	12	7	14	7	40	27

P
A
G
E

\
*

M
E
R
G
E
F
O
R
M
A
T

Результати кореляційного аналізу у програмі SPSS

Correlations

			Злоякісна. Заздрість	Здорова. Поруш. самоц. перфекціонізм
Spearman's rho	Злоякісна.Заздрість	Correlation Coefficient	1,000	,614**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	43	43
	Здорова.Поруш.самоц. перфекціонізм	Correlation Coefficient	,614**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	43	43

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

			Злоякісна. Заздрість	Добре. Занижене. Самоприйняття
Spearman's rho	Злоякісна.Заздрість	Correlation Coefficient	1,000	,645**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	43	43
	Добре.Занижене. Самоприйняття	Correlation Coefficient	,645**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	43	43

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

			Злоякісна. Заздрість	Незадов. Собою. Розчар.у. житті
Spearman's rho	Злоякісна.Заздрість	Correlation Coefficient	1,000	,302*
		Sig. (2-tailed)	.	,049
		N	43	43
	Незадов.Собою.Розчар. у.житті	Correlation Coefficient	,302*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,049	.
		N	43	43

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			Доброякісна. заздрість	Самооцінка. Розенберг
Spearman's rho	Доброякісна.заздрість	Correlation Coefficient	1,000	-,471**
		Sig. (2-tailed)	.	,001
		N	43	43
	Самооцінка.Розенберг	Correlation Coefficient	-,471**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,001	.
		N	43	43

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\
*

M
E
R
G
E
F
O
R
M
A
T

Correlations			Злоякісна. Заздрість	Самооцінка. Розенберг
Spearman's rho	Злоякісна.Заздрість	Correlation Coefficient	1,000	-,387*
		Sig. (2-tailed)	.	,010
		N	43	43
	Самооцінка.Розенберг	Correlation Coefficient	-,387*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,010	.
		N	43	43
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).				