

Міністерство освіти і науки України
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка
Кафедра психології

«До захисту допускаю»

Завідувач кафедри психології

Доктор психологічних наук, професор

_____ М.В.Савчин «___» _____ 2026 р.

ФЕНОМЕН ЗАЗДРОСТІ У КОНТЕКСТІ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ
ЦІЛІ ТА УСПІХУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Спеціальність: Психологія
Освітня програма: Практична психологія

Бакалаврська робота
на здобуття кваліфікації – бакалавр з психології
за спеціалізацією «Практична психологія»

Автор роботи Данчик Денис Богданович _____
підпис

Науковий керівник кандидат психологічних наук,
Ригель Олеся Володимирівна _____
підпис

Дрогобич, 2026

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей заздрості у студентської молоді та її зв'язку з мотивацією досягнення успіху. Актуальність теми зумовлена зростанням ролі конкуренції, соціального порівняння та високих вимог до особистісної й професійної самореалізації молоді в сучасному суспільстві. Студентський вік є важливим періодом формування професійної ідентичності, системи цінностей, самооцінки та мотиваційної сфери, що підсилює значущість дослідження феномену заздрості саме у цьому віковому контексті.

У роботі здійснено теоретичний аналіз психологічних підходів до вивчення природи заздрості, розглянуто її види, форми та чинники формування у студентському середовищі. Встановлено, що заздрість є багатовимірним емоційно-когнітивним феноменом, який може виконувати як деструктивні, так і конструктивні функції у процесі особистісного розвитку та мотивації досягнення.

У межах емпіричного дослідження вивчено особливості прояву заздрості, самооцінки та соціального порівняння у студентської молоді. У дослідженні взяли участь 30 студентів віком від 18 до 22 років. Для збору емпіричних даних застосовано психодіагностичні методики, спрямовані на визначення рівня заздрості, самооцінки та соціального порівняння особистості. Обробка результатів здійснювалася за допомогою методів описової статистики та кореляційного аналізу.

Результати дослідження засвідчили переважання середнього рівня заздрості серед студентів, а також наявність статистично значущих взаємозв'язків між заздрістю, самооцінкою та соціальним порівнянням. Встановлено негативний кореляційний зв'язок між рівнем заздрості та самооцінкою та позитивний зв'язок між заздрістю і схильністю до соціального порівняння. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та корекції деструктивних проявів заздрості у студентському середовищі.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання її результатів у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, у процесі психологічного супроводу студентської молоді, розробленні тренінгових програм розвитку самооцінки, емоційної компетентності та конструктивних стратегій особистісного розвитку.

Ключові слова: заздрість, студентська молодь, мотивація досягнення, самооцінка, соціальне порівняння, психологічні особливості, емоційна регуляція.

ABSTRACT

The qualification thesis is devoted to the study of psychological features of envy among student youth and its relationship with achievement motivation. The relevance of the topic is determined by the increasing role of competition, social comparison, and high demands for personal and professional self-realization in modern society. Student age represents an important period of professional identity formation, value system development, self-esteem, and motivational sphere establishment, which increases the significance of studying the phenomenon of envy within this age context.

The paper provides a theoretical analysis of psychological approaches to understanding the nature of envy, its types, forms, and factors of formation in the student environment. It has been established that envy is a multidimensional emotional and cognitive phenomenon that can perform both destructive and constructive functions in the process of personal development and achievement motivation.

Within the empirical study, the features of envy, self-esteem, and social comparison among student youth were investigated. The study involved 30 students aged 18–22 years. Psychodiagnostic methods aimed at determining the levels of envy, self-esteem, and social comparison were used for data collection. Data processing was carried out using descriptive statistics and correlation analysis.

The research findings demonstrated the predominance of a moderate level of envy among students and revealed statistically significant relationships between envy, self-esteem, and social comparison. A negative correlation between envy and self-esteem, as well as a positive relationship between envy and the tendency toward social

comparison, was identified. Based on the obtained results, practical recommendations for the prevention and correction of destructive manifestations of envy in the student environment were developed.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying its findings in the work of practical psychologists in higher education institutions, in psychological support programs for students, and in the development of training programs aimed at enhancing self-esteem, emotional competence, and constructive strategies of personal development.

Keywords: envy, student youth, achievement motivation, self-esteem, social comparison, psychological characteristics, emotional regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЗАЗДРОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ	11
1.1. Поняття та природа заздрості в психології	11
1.2. Види та форми заздрості у студентському середовищі.....	13
1.3. Фактори формування заздрості серед студентської молоді.....	16
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЗДРОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ	24
2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження заздрості у студентської молоді.....	24
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня заздрості у студентської молоді.....	28
2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку заздрості, самооцінки та соціального порівняння у студентської молоді.....	32
2.4. Практичні рекомендації щодо профілактики та корекції деструктивних проявів заздрості у студентської молоді.....	37
Висновки до розділу 2.....	42
Список використаних джерел.....	45
Додатки	47

ВСТУП

У сучасних умовах суспільного розвитку, що характеризуються динамічними соціальними змінами, посиленням конкуренції, цифровізацією міжособистісної взаємодії та орієнтацією на високі стандарти успішності, особливої актуальності набуває проблема емоційних переживань особистості, пов'язаних із соціальним порівнянням та оцінюванням власних досягнень. Одним із таких психологічних феноменів є заздрість, яка супроводжує людину в різних сферах її життєдіяльності та істотно впливає на емоційний стан, самооцінку, мотивацію та міжособистісні стосунки.

Сучасне соціальне середовище створює численні умови для постійного порівняння себе з іншими людьми. Академічна конкуренція, професійні амбіції, соціальні мережі, високі очікування суспільства щодо успішності та самореалізації значною мірою актуалізують переживання заздрості, особливо серед молоді. У цьому контексті студентський вік становить особливий інтерес для психологічного дослідження, оскільки саме в цей період відбуваються інтенсивні процеси професійного становлення, формування особистісної ідентичності, системи цінностей, життєвих орієнтирів та мотиваційної сфери особистості.

Студентська молодь регулярно стикається із ситуаціями оцінювання, конкурентної взаємодії та необхідності підтвердження власної компетентності. Успішність у навчанні, академічні рейтинги, участь у науковій діяльності, професійні перспективи, соціальне визнання та матеріальні можливості часто стають підґрунтям для виникнення процесів соціального порівняння, які можуть супроводжуватися переживанням заздрості. Водночас цей феномен не можна розглядати виключно як негативне або деструктивне явище.[3]

У сучасній психологічній науці заздрість дедалі частіше інтерпретується як багатовимірний феномен, що має амбівалентну природу. З одного боку, вона може провокувати внутрішню напругу, тривожність, фрустрацію, зниження самооцінки, міжособистісні конфлікти та емоційне виснаження. З іншого боку, заздрість здатна виконувати конструктивну функцію, виступаючи джерелом

особистісної активності, прагнення до самовдосконалення, професійного розвитку та досягнення поставлених цілей. Саме тому особливого значення набуває дослідження взаємозв'язку між заздрістю та мотиваційною сферою студентської молоді.

Актуальність теми дослідження визначається необхідністю поглибленого вивчення психологічних особливостей прояву заздрості у студентському середовищі та її ролі у формуванні мотивації досягнення успіху. Попри значний інтерес науковців до проблематики емоційної регуляції, самооцінки, соціального порівняння та мотивації особистості, питання впливу заздрості на мотиваційні процеси студентської молоді залишається недостатньо дослідженим і потребує подальшого теоретичного та емпіричного аналізу.

Теоретико-методологічне підґрунтя дослідження становлять праці вітчизняних і зарубіжних учених у галузі психології емоцій, психології особистості, соціальної психології та психології мотивації. У наукових дослідженнях заздрість розглядається як складне емоційне утворення, пов'язане з механізмами соціального порівняння, самооцінки, особистісного розвитку та міжособистісної взаємодії.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості прояву заздрості у студентської молоді та її взаємозв'язок із мотивацією досягнення успіху.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі **завдання дослідження**:

- здійснити теоретичний аналіз психологічних підходів до розуміння феномену заздрості;
- розкрити психологічну природу, види та форми прояву заздрості у студентському середовищі;
- дослідити фактори формування заздрості серед студентської молоді;
- проаналізувати особливості мотивації досягнення успіху у студентів;
- емпірично дослідити рівень прояву заздрості у студентської молоді;

- встановити взаємозв'язок між заздрістю, самооцінкою, соціальним порівнянням та мотиваційними аспектами особистості;
- розробити практичні рекомендації щодо профілактики негативних проявів заздрості у студентському середовищі.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості студентської молоді.

Предмет дослідження – заздрість як психологічний чинник мотивації досягнення успіху у студентської молоді.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження.

Методи дослідження:

- **теоретичні методи:** аналіз, синтез, систематизація, узагальнення та порівняння наукових джерел із проблеми дослідження;
- **емпіричні методи:** психодіагностичне опитування, тестування, кількісний та якісний аналіз отриманих результатів;
- **методи математичної статистики:** описова статистика, кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 30 студентів віком від 18 до 22 років, здобувачі педагогічних та психологічних спеціальностей закладу вищої освіти.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі феномену заздрості у студентської молоді та розгляді її не лише як деструктивного емоційного явища, але і як потенційного мотиваційного ресурсу, здатного впливати на прагнення особистості досягати успіху, професійного розвитку та самореалізації.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, під час психологічного супроводу студентської молоді, розроблення профілактичних і корекційних програм, тренінгів розвитку емоційної компетентності, самооцінки та навичок конструктивної саморегуляції.

Апробація результатів. Окремі аспекти магістерського дослідження були представлені тезами: на Міжнародній науково-практичній конференції «New Horizons in Scientific Research: Challenges and Solutions».15-17 червня 2026 | Марсель, Франція

Структура роботи . Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЗАЗДРОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

1.1. Поняття та природа заздрості в психології

Проблема заздрості в психології належить до числа складних та багатовимірних феноменів, що поєднують у собі емоційні, когнітивні та соціальні компоненти. У науковому дискурсі заздрість визначається як специфічний емоційний стан, що виникає в ситуації соціального порівняння, коли суб'єкт усвідомлює наявність у іншої особи значущих переваг - матеріальних, статусних, інтелектуальних чи особистісних - і переживає власну обмеженість у їх досягненні. Таким чином, заздрість постає як результат оцінювання нерівності у значущих ресурсах та інтерпретації цієї нерівності як несправедливої або небажаної для себе.[3]

У психологічній літературі поняття заздрості розглядається як складне емоційно-когнітивне утворення, що включає переживання фрустрації, образи, роздратування, а також внутрішню напругу, спричинену невідповідністю між реальним і бажаним «Я». Вона не є суто ситуативною реакцією, а часто має диспозиційний характер, формуючись під впливом індивідуального досвіду, особистісних рис та системи цінностей. У цьому контексті заздрість тісно пов'язана з такими психологічними категоріями, як самооцінка, рівень домагань, соціальна ідентичність та потреба у визнанні.

З позицій психоаналітичної традиції природа заздрості пов'язується з глибинними внутрішніми конфліктами та незадоволеними потребами особистості. Зокрема, Зигмунд Фрейд розглядав заздрість як прояв внутрішнього суперництва та боротьби за володіння бажаним об'єктом, що має витоки у ранньому психічному розвитку. У межах цього підходу заздрість трактується як афективна реакція, пов'язана з несвідомими переживаннями втрати, дефіциту та загрози власній цілісності. Вона може виступати механізмом психологічного захисту, спрямованим на зниження внутрішньої напруги через знецінення досягнень іншого.[5]

Соціально-психологічний підхід пояснює природу заздрості через механізми соціального порівняння та взаємодії індивіда з референтною групою. Відповідно до концепції Леон Фестінгер, людина постійно прагне оцінювати власні досягнення, здібності та соціальний статус через порівняння з іншими. У ситуації «висхідного порівняння», коли інша особа сприймається як більш успішна або значуща, виникає загроза позитивній Я-концепції, що актуалізує переживання заздрості. Таким чином, заздрість виступає реакцією на усвідомлення розриву між власними можливостями та досягненнями значущого іншого.

У когнітивному вимірі заздрість розглядається як результат суб'єктивної інтерпретації соціальної інформації. Важливим є не сам факт успіху іншого, а те, як цей успіх осмислюється суб'єктом: як справедливий чи випадковий, досяжний чи недосяжний, загрозовий чи стимулюючий. Отже, когнітивні оцінки та атрибуції причин успіху іншої людини відіграють ключову роль у формуванні інтенсивності та спрямованості заздрості. У цьому сенсі заздрість є не лише емоційною реакцією, а й результатом складної пізнавальної діяльності особистості.[1]

З погляду гуманістичної психології заздрість постає як індикатор незадоволених потреб самореалізації та самоповаги. Представники цього напрямку, зокрема Абрахам Маслоу, підкреслювали, що прагнення до самореалізації є фундаментальною потребою людини, а неможливість її задоволення породжує почуття внутрішньої неповноцінності, що може трансформуватися у заздрість до тих, хто досяг вищого рівня розвитку. У такому контексті заздрість виконує сигнальну функцію, вказуючи на зону нереалізованого потенціалу особистості.

Природа заздрості характеризується амбівалентністю та соціальною зумовленістю. З одного боку, вона має негативне емоційне забарвлення і може супроводжуватися ворожістю, агресивними тенденціями, прагненням до знецінення іншого або навіть бажанням позбавити його переваг. З іншого боку, заздрість здатна виконувати конструктивну функцію, виступаючи мотиваційним

ресурсом для самовдосконалення, підвищення рівня домагань та досягнення нових життєвих цілей. Саме ця подвійність визначає складність її психологічної природи та необхідність диференційованого наукового аналізу.[3]

Важливою детермінантою виникнення заздрості є особливості самооцінки та Я-концепції особистості. Особи з нестійкою або заниженою самооцінкою більш схильні до переживання заздрості, оскільки успіхи інших сприймаються ними як підтвердження власної неспроможності. Натомість сформована позитивна Я-концепція, високий рівень рефлексії та внутрішня впевненість у власних можливостях знижують інтенсивність заздрості або трансформують її у стимул до особистісного розвитку.

Отже, у психології заздрість визначається як багатовимірний емоційно-когнітивний феномен, що виникає внаслідок соціального порівняння та відображає суб'єктивне переживання нерівності у значущих досягненнях або ресурсах. Її природа зумовлена взаємодією внутрішньоособистісних, соціальних та когнітивних чинників, що дозволяє розглядати заздрість як складний психологічний механізм, здатний виконувати як деструктивні, так і конструктивні функції у процесі особистісного розвитку та соціальної взаємодії.[1]

1.2. Види та форми заздрості у студентському середовищі

У сучасній психологічній науці заздрість розглядається як складне емоційно-ціннісне утворення, що виникає у процесі соціального порівняння та відображає переживання дефіциту значущих ресурсів або досягнень у порівнянні з іншими. У студентському середовищі цей феномен набуває особливої актуальності, оскільки період навчання у закладі вищої освіти характеризується інтенсивною конкуренцією, формуванням професійної ідентичності, пошуком соціального статусу та самоствердженням. Згідно з теорією соціального порівняння Леон Фестінгер, індивіди схильні оцінювати власні досягнення через співставлення з успіхами значущого соціального оточення, що створює психологічне підґрунтя для виникнення заздрості в академічному середовищі.[1]

У науковій літературі виокремлюють декілька основних видів заздрості, релевантних для студентського середовища. Передусім, розрізняють конструктивну (беневоолентну) та деструктивну (малигнантну) заздрість. Конструктивна заздрість пов'язана з прагненням до самовдосконалення, мотиваційним підсиленням навчальної діяльності, активізацією змагальності та особистісного росту. Вона може виступати внутрішнім стимулом до досягнення академічних успіхів, професійної самореалізації та розвитку компетентностей. Натомість деструктивна заздрість характеризується негативними афективними переживаннями, зниженням самооцінки, появою ворожості, недовіри та прагненням до знецінення успіхів інших студентів. Такий вид заздрості здатний спричинити міжособистісні конфлікти, порушення психологічного клімату академічної групи та формування неадаптивних стратегій поведінки.

У сучасній психологічній літературі важливого значення набуває диференціація заздрості на конструктивну («білу») та деструктивну («чорну»), оскільки саме такий підхід дозволяє глибше зрозуміти особливості її прояву у студентському середовищі.[7]

Конструктивна або «біла» заздрість характеризується тим, що досягнення іншої людини сприймаються не як привід для знецінення чи агресії, а як стимул до власного розвитку. У цьому випадку успіх одногрупника, професійні досягнення знайомого або академічна успішність іншого студента можуть виступати джерелом додаткової мотивації та прагнення до самовдосконалення. Така форма заздрості нерідко супроводжується активізацією внутрішніх ресурсів особистості, постановкою нових цілей та підвищенням рівня особистісних домагань.

У студентському середовищі конструктивна заздрість може проявлятися через прагнення підвищити власну успішність, покращити результати навчальної діяльності, розширити професійні компетентності або активніше долучатися до наукової, громадської чи волонтерської діяльності.[3]

Деструктивна або «чорна» заздрість, навпаки, супроводжується переживаннями внутрішньої образи, роздратування, неприйняття чужого успіху

та прагненням знизити значущість досягнень іншої людини. У таких випадках позитивні результати однолітків можуть сприйматися не як стимул для розвитку, а як джерело психологічного дискомфорту та загрози власній самоцінності.

Окремо варто виділити ситуативну та диспозиційну заздрість. Ситуативна заздрість виникає у відповідь на конкретні події (наприклад, отримання одногрупником стипендії, перемога у науковому конкурсі, схвалення викладача) і має короткочасний характер. Диспозиційна заздрість виступає відносно стабільною особистісною рисою, що проявляється у схильності до частого соціального порівняння та переживання хронічного незадоволення власними досягненнями. У студентів із високим рівнем диспозиційної заздрості спостерігається підвищена чутливість до оцінок, конкурентна тривожність і прагнення уникати ситуацій відкритого порівняння.[1]

З огляду на специфіку освітнього простору, доцільно розмежовувати академічну, соціальну та професійно-орієнтовану заздрість. Академічна заздрість пов'язана з успішністю у навчанні, результатами іспитів, рівнем інтелектуальних досягнень. Соціальна заздрість виникає щодо популярності, комунікативної привабливості, статусу в групі, міжособистісних зв'язків. Професійно-орієнтована заздрість спрямована на перспективи працевлаштування, участь у наукових проєктах, стажуваннях та можливості професійного зростання. Усі ці різновиди заздрості взаємопов'язані та можуть взаємно підсилювати один одного в умовах конкурентного освітнього середовища.

Форми прояву заздрості у студентському середовищі мають як відкритий, так і латентний характер. Відкрита форма проявляється у вербальних висловлюваннях, критичних зауваженнях, демонстративному знеціненні досягнень одногрупників, а також у конкурентній поведінці, спрямованій на перевершення інших. Латентна форма характеризується прихованими переживаннями, внутрішнім невдоволенням, пасивною агресією, уникненням взаємодії або емоційним дистанціюванням від більш успішних студентів. Часто

така форма заздрості супроводжується психологічними захисними механізмами - раціоналізацією, проєкцією, знеціненням.

Особливого значення набуває цифрова форма заздрості, що формується під впливом соціальних мереж і віртуального самопрезентування. У студентів вона проявляється через порівняння власних досягнень із публічними успіхами однолітків, що може посилювати почуття несправедливості, тривоги та фрустрації. Цифрове середовище створює умови для постійного соціального моніторингу, який актуалізує емоційні реакції заздрості навіть поза межами реального навчального простору.

Таким чином, заздрість у студентському середовищі є багатовимірним психологічним явищем, що проявляється у різних видах та формах залежно від особистісних характеристик, соціальних умов та специфіки освітньої взаємодії. Її конструктивні прояви можуть виступати чинником саморозвитку та академічної мотивації, тоді як деструктивні - створювати ризики для психологічного благополуччя студентів і порушувати гармонійність міжособистісних стосунків у навчальній групі.[5]

1.3. Фактори формування заздрості серед студентської молоді

Феномен заздрості у студентському середовищі є складним багаторівневим психологічним утворенням, яке формується під впливом широкого спектра індивідуально-психологічних, соціально-психологічних, культурних та освітніх чинників. У сучасній психології заздрість розглядається як результат взаємодії внутрішніх диспозицій особистості та зовнішніх соціальних умов, що актуалізують процеси соціального порівняння, суперництва та самооцінювання. Українські дослідники підкреслюють, що інтенсивність і спрямованість заздрості визначаються поєднанням особистісних характеристик, рівня розвитку самосвідомості, системи цінностей та соціального контексту функціонування молоді.

У межах сучасної наукової парадигми фактори формування заздрості серед студентської молоді доцільно систематизувати у декілька взаємопов'язаних груп: індивідуально-психологічні, соціально-психологічні, освітньо-професійні,

культурно-ціннісні та медіасоціальні. Така класифікація дозволяє комплексно осмислити механізми виникнення та закріплення заздрості у студентському віці як специфічному періоді розвитку особистості.[3]

Одним із ключових детермінантів формування заздрості у студентському віці виступають індивідуально-психологічні особливості особистості. До них належать рівень самооцінки, емоційна стабільність, мотиваційна спрямованість, рівень домагань, особливості емоційної регуляції та сформованість «Я-концепції».

Дослідження українських учених засвідчують, що заздрість тісно пов'язана зі заниженою або нестійкою самооцінкою, підвищеною соціальною тривожністю та труднощами емоційної регуляції. У таких випадках успіхи інших студентів сприймаються як загроза власній самоцінності, що спричиняє виникнення деструктивних переживань заздрості.

Розвиток мотивації досягнення бере свій початок ще у ранньому дитячому віці та зумовлюється сукупністю різноманітних чинників, серед яких вагому роль відіграє сімейне середовище. Наукові дослідження засвідчують, що діти, які виховуються в умовах підтримки самостійності, заохочення ініціативності, наявності чітких, але реалістичних вимог, а також отримують емоційну підтримку та конструктивне оцінювання результатів своєї діяльності, частіше формують високий рівень мотивації досягнення успіху. Натомість надмірна батьківська опіка, жорсткий контроль, акцентування уваги на помилках, часта критика та завищені очікування можуть сприяти розвитку мотивації уникнення невдачі. Водночас особливості батьківського стилю виховання здатні по-різному позначатися на розвитку хлопців і дівчат, що певною мірою пояснює наявність гендерних відмінностей у мотивації досягнення, зафіксованих у межах окремих культурних середовищ [13].

Значущим чинником виступає також рівень рефлексивності особистості. Студенти з розвиненою рефлексією здатні усвідомлювати власні емоції та інтерпретувати заздрість як сигнал до саморозвитку. Натомість низький рівень рефлексії сприяє виникненню неусвідомленої заздрості, яка часто проявляється

у прихованій ворожості, знеціненні успіхів інших або пасивно-агресивній поведінці.

Важливу роль відіграє й мотиваційна сфера особистості. Орієнтація на досягнення успіху або на уникнення невдач безпосередньо впливає на характер переживання заздрості. Студенти з мотивацією досягнення частіше трансформують заздрість у конструктивну форму, що стимулює саморозвиток, тоді як домінування мотивації уникнення невдач формує деструктивні форми заздрості, пов'язані з почуттям неповноцінності та фрустрації.

Окрему роль відіграють темпераментальні властивості та особливості емоційної чутливості. Висока емоційна реактивність, імпульсивність, низька толерантність до фрустрації підвищують ймовірність виникнення інтенсивних заздрісних переживань у ситуаціях соціального порівняння.[3]

Студентське середовище є специфічним соціальним простором, що характеризується високим рівнем конкурентності, соціальної мобільності та інтенсивної взаємодії між однолітками. Саме ці умови створюють сприятливий ґрунт для формування заздрості як соціально зумовленого феномена.

Згідно з позиціями українських дослідників, заздрість виникає передусім у ситуаціях соціального порівняння, коли особистість співвідносить власні досягнення, статус чи ресурси з результатами інших людей. У студентській групі такими об'єктами порівняння виступають: академічна успішність, соціальний статус у групі, матеріальні можливості, зовнішня привабливість, комунікативні здібності та професійні перспективи.

Особливе значення має групова динаміка та міжособистісні стосунки. Конкурентні відносини між студентами, боротьба за визнання, лідерські позиції та ресурси (стипендії, гранти, можливості стажування) підсилюють тенденцію до заздрісних переживань.[1]

Соціально-психологічний клімат навчальної групи також виступає вагомим фактором. Позитивний клімат, заснований на підтримці та співробітництві, знижує рівень заздрості, тоді як атмосфера суперництва, критики та порівнянь підсилює її прояви.

Важливу роль відіграють процеси соціальної ідентифікації. Студент, який не відчуває своєї приналежності до групи або переживає соціальну ізоляцію, частіше схильний до заздрості, оскільки сприймає успіх інших як доказ власної неспроможності.

Освітній процес у закладі вищої освіти створює специфічні умови, які можуть як стимулювати, так і стримувати формування заздрості серед студентської молоді.

Передусім значущим фактором є система оцінювання навчальних досягнень. Постійне ранжування студентів за рівнем успішності, публічне оголошення результатів навчання, конкуренція за академічні рейтинги підсилюють процеси соціального порівняння, що виступають психологічною основою заздрості.[26]

Дослідження показують, що заздрість може виникати як реакція на нерівномірний розподіл навчальних можливостей, зокрема участі у міжнародних програмах, наукових проєктах, отриманні рекомендацій від викладачів тощо. У таких умовах студенти сприймають переваги однолітків як несправедливі, що посилює переживання заздрості.

Важливим чинником виступає також професійна невизначеність, характерна для студентського віку. Невпевненість у майбутньому, страх професійної нереалізованості та сумніви у власній компетентності підсилюють чутливість до успіхів інших, що провокує заздрісні реакції.

Формування заздрості серед студентської молоді відбувається в контексті сучасних соціокультурних трансформацій, що характеризуються зростанням індивідуалізму, конкуренції та культу успіху.

Сучасна культура активно транслює образ «успішної людини», що досягає високого соціального статусу, матеріального благополуччя та професійного визнання. У таких умовах студенти постійно співвідносять себе з ідеалізованими стандартами успіху, що часто породжує почуття незадоволеності собою та заздрості до тих, хто, на їхню думку, відповідає цим стандартам. [3]

Ціннісні орієнтації особистості відіграють важливу роль у формуванні заздрості. Орієнтація на матеріальні цінності, престиж і соціальне визнання підсилює ймовірність виникнення заздрості, тоді як домінування гуманістичних цінностей (саморозвиток, співпраця, емпатія) знижує її інтенсивність.

Національно-культурні особливості також впливають на специфіку переживання заздрості. У пострадянському соціокультурному просторі заздрість часто має прихований характер, маскується під критику або іронію, що ускладнює її усвідомлення та регуляцію.

У сучасному студентському середовищі важливим фактором формування заздрості виступає медіапростір, насамперед соціальні мережі. Постійна демонстрація досягнень, успіхів та «ідеального життя» однолітків створює ілюзію тотального благополуччя інших, що підсилює процеси соціального порівняння.

Психологічні дослідження свідчать, що медіасередовище формує завищені стандарти успіху та соціального визнання, що провокує виникнення заздрості у молоді. Віртуальна репрезентація життя інших часто не відповідає реальності, проте сприймається як об'єктивний показник їхнього благополуччя, що негативно впливає на самооцінку студентів.

Крім того, цифрове середовище посилює відкритість до соціального порівняння, оскільки забезпечує постійний доступ до інформації про досягнення інших. Це створює хронічний фон латентної заздрості, який може трансформуватися у стійку особистісну характеристику.

Студентський вік як період ранньої дорослості характеризується активним формуванням особистісної ідентичності, професійного самовизначення та системи цінностей. Саме ці процеси підвищують чутливість молоді до соціальних порівнянь і, відповідно, до переживання заздрості.[1]

Емпіричні дослідження вказують на наявність гендерних відмінностей у змісті заздрості: жінки частіше заздять соціальним зв'язкам, зовнішній привабливості та емоційній підтримці, тоді як чоловіки – матеріальним досягненням, статусу та професійному успіху.

Вікові особливості студентського періоду зумовлюють підвищену емоційну вразливість та нестабільність самооцінки, що виступає психологічною передумовою формування заздрості. Саме у цей період особистість активно конструює уявлення про власну успішність, що робить її особливо чутливою до досягнень однолітків.

Отже, формування заздрості серед студентської молоді є результатом комплексної взаємодії індивідуально-психологічних, соціально-психологічних, освітньо-професійних, культурно-ціннісних та медіасоціальних факторів. Провідну роль відіграють процеси соціального порівняння, нестійкість самооцінки, конкурентність студентського середовища та вплив сучасної культури успіху.

Заздрість у студентському віці може мати як деструктивний, так і конструктивний потенціал: з одного боку, вона спричиняє фрустрацію, агресію та погіршення міжособистісних стосунків, а з іншого – здатна виступати стимулом до саморозвитку та професійного зростання. Саме тому вивчення факторів її формування є важливим завданням сучасної психологічної науки, особливо у контексті розроблення програм психологічної підтримки студентської молоді.

Висновки до розділу 1

У першому розділі роботи було здійснено теоретичний аналіз феномену заздрості як складного психологічного явища та розглянуто особливості її прояву у студентському середовищі.

У процесі теоретичного дослідження встановлено, що заздрість належить до багатокомпонентних емоційно-когнітивних феноменів, які виникають у ситуаціях соціального порівняння та відображають суб'єктивне переживання особистістю дефіциту значущих благ, досягнень, соціального статусу чи особистісних характеристик порівняно з іншими людьми. Аналіз психологічної літератури дозволив визначити, що заздрість має складну природу та поєднує емоційні, когнітивні, мотиваційні й поведінкові компоненти.[1]

У межах підрозділу, присвяченого поняттю та природі заздрості у психології, було з'ясовано, що сучасні психологічні підходи розглядають заздрість як соціально зумовлену емоцію, формування якої відбувається під впливом внутрішньоособистісних та зовнішніх соціальних чинників. Встановлено, що психологічна природа заздрості тісно пов'язана з процесами соціального порівняння, самооцінювання, формування Я-концепції та потребою особистості у соціальному визнанні. Теоретичний аналіз дозволив зробити висновок про амбівалентний характер заздрості: з одного боку, вона може набувати деструктивних форм та супроводжуватися фрустрацією, агресивністю або внутрішнім незадоволенням, а з іншого - здатна виступати чинником мотивації до саморозвитку та досягнення особистісних цілей.

У результаті аналізу видів та форм заздрості у студентському середовищі встановлено, що заздрість може проявлятися у різноманітних формах залежно від особистісних особливостей, соціального контексту та специфіки міжособистісної взаємодії. Визначено конструктивні та деструктивні форми заздрості, ситуативну та диспозиційну заздрість, а також особливості її відкритих і прихованих проявів у студентському середовищі. З'ясовано, що найбільш типовими об'єктами заздрості серед студентської молоді виступають академічна успішність, соціальний статус, професійні перспективи, матеріальні можливості та міжособистісне визнання.

Особливу увагу у першому розділі було приділено дослідженню факторів формування заздрості серед студентської молоді. Проведений теоретичний аналіз дозволив встановити, що виникнення та інтенсивність заздрості зумовлюються комплексною взаємодією індивідуально-психологічних, соціально-психологічних, освітніх, культурно-ціннісних та медіасоціальних чинників.

До основних внутрішньоособистісних факторів формування заздрості віднесено самооцінку, рівень домагань, емоційну стабільність, мотиваційну спрямованість та особливості Я-концепції особистості. Соціально-психологічними детермінантами заздрості визначено міжособистісну

конкуренцію, соціальне порівняння, групову взаємодію та особливості психологічного клімату студентського колективу.

Встановлено, що студентський вік виступає сенситивним періодом щодо виникнення заздрості, оскільки саме на цьому етапі відбуваються активні процеси професійного самовизначення, особистісного становлення, формування системи цінностей та посилення залежності від зовнішнього соціального оцінювання.

Окремо було з'ясовано, що сучасне інформаційне середовище та соціальні мережі значною мірою посилюють процеси соціального порівняння, що може сприяти збільшенню частоти та інтенсивності заздрісних переживань серед молоді.

Проведений теоретичний аналіз підтвердив, що заздрість у студентському середовищі є складним багатовимірним психологічним феноменом, який формується внаслідок взаємодії внутрішніх особистісних характеристик та зовнішніх соціальних умов.

Отримані теоретичні висновки стали методологічним підґрунтям для організації емпіричного дослідження, визначення його мети, завдань, гіпотези, добору психодіагностичного інструментарію та подальшого аналізу особливостей прояву заздрості у студентської молоді, представленого у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЗДРОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження заздрості у студентської молоді

З метою перевірки теоретичних положень дослідження та встановлення психологічних особливостей прояву заздрості у студентському середовищі було проведено емпіричне дослідження. Необхідність практичного вивчення даного феномену обумовлена тим, що студентський вік характеризується високою інтенсивністю соціальних взаємодій, активними процесами особистісного становлення, професійного самовизначення та частим виникненням ситуацій соціального порівняння, які можуть виступати психологічним підґрунтям формування заздрості.

Емпіричне дослідження здійснювалося відповідно до поставленої мети, завдань та сформульованої гіпотези роботи.

Мета емпіричного дослідження полягала у виявленні рівня прояву заздрості у студентської молоді та встановленні взаємозв'язків між рівнем заздрості, самооцінкою особистості та схильністю до соціального порівняння.

Відповідно до мети було визначено такі **завдання емпіричного дослідження**:

1. Дослідити рівень вираженості заздрості у студентської молоді.
2. Визначити особливості самооцінки студентів.
3. Встановити рівень схильності студентів до соціального порівняння.
4. Проаналізувати взаємозв'язок між показниками заздрості, самооцінки та соціального порівняння.
5. Інтерпретувати отримані результати відповідно до теоретичних положень дослідження.

Під час проведення дослідження було висунуто **гіпотезу**, згідно з якою рівень заздрості студентської молоді пов'язаний із рівнем самооцінки та схильністю особистості до соціального порівняння. Передбачалося, що низький рівень самооцінки супроводжується вищими показниками заздрості, а високий

рівень соціального порівняння позитивно корелює зі схильністю до заздрісних переживань.

Емпірична частина дослідження проводилася серед студентів закладу вищої освіти віком від 18 до 22 років. У дослідженні взяли участь **30 студентів** педагогічних та психологічних спеціальностей. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі респондентів із дотриманням базових етичних вимог психологічного дослідження.

Характеристика вибірки представлена у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження

Показник	Кількість осіб	%
Загальна кількість респондентів	30	100%
Дівчата	18	60%
Юнаки	12	40%
Вік 18–20 років	17	57%
Вік 21–22 роки	13	43%

Обрана вибірка є релевантною меті дослідження, оскільки саме студентський вік виступає періодом активного формування Я-концепції, професійної ідентичності, системи цінностей та міжособистісних стратегій взаємодії. У цей період значно посилюється роль соціального оцінювання, академічної конкуренції та порівняння власних досягнень з успіхами однолітків.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили здійснити багатостороннє дослідження феномену заздрості та чинників її формування.

Першою методикою виступив опитувальник **«Схильність до заздрості особистості»**, розроблений на основі сучасних українських досліджень емоційних переживань та соціальної поведінки студентської молоді. Дана методика була обрана з огляду на її відповідність предмету дослідження та можливість комплексної оцінки феномену заздрості.

Методика дозволяє визначити:

- загальний рівень вираженості заздрості;
- афективний компонент заздрості;
- когнітивний компонент, пов'язаний із процесами соціального порівняння;
- поведінкові тенденції реагування у конкурентних ситуаціях.

Використання даного інструментарію дало можливість не лише встановити рівень заздрості серед студентів, але й виявити специфіку психологічного переживання даної емоції.

Другою методикою стала **методика дослідження самооцінки особистості** (українська психодіагностична адаптація), що застосовується для визначення рівня сформованості уявлень особистості про власні можливості, здібності та особистісну цінність.

Застосування цієї методики дозволило дослідити:

- високий рівень самооцінки;
- адекватний рівень самооцінки;
- низький рівень самооцінки.

Включення показника самооцінки до структури емпіричного дослідження пояснюється численними психологічними дослідженнями, які підтверджують взаємозв'язок між нестабільною самооцінкою та схильністю до переживання заздрості. Особи із заниженою самооцінкою частіше інтерпретують успіхи інших як загрозу власній значущості, що підсилює ймовірність виникнення заздрісних переживань.

Третьою методикою став **опитувальник соціального порівняння особистості**, який використовується у сучасних психологічних дослідженнях студентської молоді.

Методика спрямована на діагностику:

- частоти порівняння себе з іншими;
- рівня суб'єктивної конкурентності;
- орієнтації особистості на зовнішні критерії оцінювання.

Вибір цього діагностичного інструментарію був обумовлений теоретичними положеннями концепції соціального порівняння, відповідно до яких заздрість формується як наслідок оцінювання власного становища через зіставлення себе з іншими людьми.

Дослідження проводилося у декілька послідовних етапів.

На **підготовчому етапі** було здійснено аналіз наукової літератури, уточнено мету та завдання дослідження, сформовано вибірку респондентів і підібрано психодіагностичний інструментарій.

На **основному етапі** проводилося безпосереднє психодіагностичне обстеження студентів. Учасникам було запропоновано комплект діагностичних методик, виконання яких тривало орієнтовно 40–45 хвилин. Перед початком роботи респондентам надавалася інструкція щодо порядку заповнення опитувальників та гарантувалася анонімність отриманих результатів.

На **аналітичному етапі** здійснювалася математико-статистична обробка отриманих емпіричних даних, їх систематизація, інтерпретація та формулювання висновків.

Для статистичної обробки результатів використовувалися методи описової статистики та кореляційного аналізу. Описова статистика дозволила встановити частотний розподіл показників заздрості, самооцінки та соціального порівняння серед студентської молоді. Для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r).

Використання кореляційного аналізу дозволило визначити напрям і силу статистичного зв'язку між показниками заздрості, самооцінки та соціального порівняння, що забезпечило перевірку висунутої гіпотези дослідження.

Таким чином, організація емпіричного дослідження та обраний комплекс психодіагностичних методик забезпечили можливість комплексного аналізу психологічних особливостей заздрості у студентської молоді та створили необхідне методичне підґрунтя для подальшого аналізу емпіричних результатів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня заздрості у студентської молоді

Наступним етапом емпіричного дослідження став аналіз отриманих результатів щодо особливостей прояву заздрості у студентської молоді. Відповідно до поставлених завдань дослідження було здійснено вивчення рівня заздрості, самооцінки та схильності до соціального порівняння, а також проведено психологічну інтерпретацію одержаних емпіричних даних.

Першочергово було досліджено рівень вираженості заздрості серед студентів за допомогою опитувальника «Схильність до заздрості особистості».

Отримані результати подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 Розподіл студентів за рівнем прояву заздрості

Рівень заздрості	Кількість осіб	%
Високий	8	27%
Середній	15	50%
Низький	7	23%

Як видно з таблиці 2.2, найбільш чисельною групою виявилися студенти із середнім рівнем прояву заздрості — 15 осіб (50% вибірки). Високий рівень заздрості було виявлено у 8 студентів (27%), тоді як низький рівень продемонстрували 7 респондентів (23%).

Отримані результати свідчать про те, що заздрість є достатньо поширеним психологічним явищем у студентському середовищі, однак переважно не набуває виражених деструктивних форм. Домінування середнього рівня може вказувати на ситуативний характер переживання даної емоції та її залежність від конкретних умов міжособистісної взаємодії.

Слід зазначити, що студентський вік характеризується активними процесами особистісного розвитку, професійного самовизначення та формування соціальної ідентичності. У цей період особливої значущості набувають питання успішності, соціального статусу, професійних перспектив і міжособистісного визнання. Саме тому студенти досить часто потрапляють у

ситуації соціального порівняння, що може виступати чинником актуалізації заздрості.

Високий рівень заздрості, встановлений у 27% опитаних студентів, потребує окремої психологічної інтерпретації. Для цієї категорії респондентів характерною є підвищена чутливість до досягнень інших людей, більш інтенсивне переживання конкурентних ситуацій та схильність інтерпретувати успіхи однолітків як непряме свідчення власної недостатньої успішності.

У поведінковому вимірі це може проявлятися у:

- емоційному напруженні під час оцінювання власних досягнень;
- частих порівняннях себе з більш успішними одногрупниками;
- зростанні внутрішньої незадоволеності власними результатами;
- підвищеній чутливості до критики та зовнішнього оцінювання.

Натомість студенти з низьким рівнем заздрості демонструють відносно вищий рівень психологічної стійкості, меншою мірою залежать від зовнішнього схвалення та характеризуються більшою автономністю у процесі оцінювання власних досягнень.

У ході якісного аналізу відповідей було встановлено, що основними об'єктами заздрості у студентському середовищі виступають різні сфери особистісної та академічної успішності.

Зокрема, серед найбільш поширених причин виникнення заздрісних переживань респонденти називали:

- високі академічні результати одногрупників;
- отримання стипендій та інших форм матеріального заохочення;
- участь студентів у конференціях, міжнародних проєктах та програмах академічної мобільності;
- популярність та соціальне визнання у студентському колективі;
- матеріальне благополуччя однолітків;
- професійні перспективи та можливості майбутнього працевлаштування.

Отримані дані підтверджують висновки теоретичного розділу дослідження, відповідно до яких заздрість у студентському віці має переважно

соціально-порівняльний характер та формується навколо значущих для молоді особистості сфер самореалізації.

Наступним етапом дослідження стало вивчення особливостей самооцінки студентської молоді.

Результати дослідження представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 Розподіл студентів за рівнем самооцінки

Рівень самооцінки	Кількість осіб	%
Високий	6	20%
Адекватний	14	47%
Низький	10	33%

Аналіз отриманих даних показав, що найбільшу частину вибірки становлять студенти з адекватною самооцінкою — 14 осіб (47%). Низький рівень самооцінки виявлено у 10 студентів (33%), а високий — у 6 респондентів (20%).

Отримані результати дозволяють припустити, що значна частина студентської молоді перебуває у процесі активного формування уявлень про власну особистісну цінність, професійні можливості та соціальну значущість.

Важливо відзначити, що саме студентський вік є сенситивним періодом становлення самооцінки. У цей час особистість активно інтегрує зовнішні оцінки, академічні досягнення, професійні очікування та соціальний досвід у систему уявлень про себе.

Виявлення третини студентів із низькою самооцінкою має суттєве психологічне значення. Низька самооцінка часто супроводжується невпевненістю у власних здібностях, страхом невдачі, залежністю від зовнішнього схвалення та підвищеною чутливістю до успіхів інших людей. Саме ці характеристики можуть виступати внутрішньоособистісним підґрунтям формування заздрості.

Студенти з адекватною самооцінкою, навпаки, зазвичай демонструють більш збалансоване ставлення до власних успіхів і невдач, що знижує інтенсивність деструктивних форм заздрості.

Окремо було досліджено рівень схильності студентів до соціального порівняння.

Результати наведено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 Розподіл студентів за рівнем соціального порівняння

Рівень соціального порівняння	Кількість осіб	%
Високий	11	37%
Середній	13	43%
Низький	6	20%

Результати дослідження показали, що переважна більшість студентів характеризується середнім або високим рівнем соціального порівняння.

Зокрема, високий рівень було встановлено у 11 респондентів (37%), середній рівень — у 13 осіб (43%), низький — у 6 студентів (20%).

Одержані результати підтверджують положення теорії соціального порівняння, згідно з якою людина прагне оцінювати власні досягнення через зіставлення себе з іншими людьми.

Для студентського віку цей механізм набуває особливого значення, оскільки освітнє середовище постійно створює умови для міжособистісного оцінювання та конкуренції. Навчальні рейтинги, результати іспитів, участь у науковій діяльності, соціальний статус у групі та професійні перспективи формують простір безперервного соціального порівняння.

Студенти з високим рівнем соціального порівняння частіше орієнтуються на зовнішні критерії успішності, більше уваги приділяють досягненням інших людей та гостріше переживають власні невдачі.

Водночас помірний рівень соціального порівняння не обов'язково має негативний характер. У деяких випадках він може виконувати адаптивну функцію, стимулюючи особистісне зростання, підвищення навчальної мотивації та прагнення до самовдосконалення.

Узагальнюючи результати проведеного аналізу, можна констатувати, що для більшості студентів характерний середній рівень заздрості, адекватний рівень самооцінки та помірна або висока схильність до соціального порівняння.

Водночас отримані результати дають підстави припускати наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками, що потребує проведення подальшого кореляційного аналізу, результати якого будуть представлені у наступному підрозділі дослідження.

2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку заздрості, самооцінки та соціального порівняння у студентської молоді

Після проведення аналізу основних емпіричних показників наступним етапом дослідження стало встановлення характеру взаємозв'язків між рівнем заздрості, самооцінкою особистості та схильністю студентів до соціального порівняння.

Необхідність проведення кореляційного аналізу обумовлена метою дослідження, яка передбачала не лише опис окремих психологічних характеристик студентської молоді, але й виявлення статистично значущих зв'язків між досліджуваними змінними.

Для перевірки висунутої гіпотези було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r), який дозволяє встановити силу та напрям статистичного взаємозв'язку між кількісними показниками.

Використання коефіцієнта Пірсона у межах даного дослідження було обумовлено необхідністю встановлення:

- взаємозв'язку між рівнем заздрості та самооцінкою;
- взаємозв'язку між рівнем заздрості та соціальним порівнянням;
- взаємозв'язку між самооцінкою та соціальним порівнянням.

Коефіцієнт кореляції Пірсона може набувати значень від -1 до $+1$.

Інтерпретація отриманих значень здійснювалася таким чином:

- значення r від 0 до $\pm 0,30$ — слабкий зв'язок;
- значення r від $\pm 0,31$ до $\pm 0,50$ — помірний зв'язок;
- значення r від $\pm 0,51$ до $\pm 0,70$ — виражений зв'язок;

– значення r понад $\pm 0,70$ — сильний кореляційний зв'язок.

Під час статистичної обробки результатів також враховувався рівень статистичної значущості ($p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$), що дозволяє оцінити достовірність отриманих результатів.

Результати проведеного кореляційного аналізу подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 Кореляційна матриця взаємозв'язку між заздрістю, самооцінкою та соціальним порівнянням

Показники	Заздрість	Самооцінка	Соціальне порівняння
Заздрість	1,00	-0,62**	+0,71**
Самооцінка	-0,62**	1,00	-0,48*
Соціальне порівняння	+0,71**	-0,48*	1,00

Примітка: $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$ *

Отримані результати підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між усіма досліджуваними показниками.

Першочергово було проаналізовано взаємозв'язок між рівнем заздрості та самооцінкою студентів.

За результатами кореляційного аналізу встановлено виражений негативний зв'язок між зазначеними змінними ($r = -0,62$; $p \leq 0,01$).

Отриманий показник свідчить про те, що зі зниженням рівня самооцінки зростає інтенсивність переживання заздрості.

Іншими словами, студенти, які меншою мірою задоволені власними особистісними якостями, академічними досягненнями та соціальним становищем, демонструють вищу схильність до заздрісних переживань.

З психологічної точки зору даний результат можна пояснити тим, що самооцінка виконує функцію внутрішнього регулятора ставлення особистості до себе та навколишнього соціального середовища.

Особи зі стабільною та адекватною самооцінкою зазвичай менш залежні від зовнішнього оцінювання, легше сприймають досягнення інших людей та рідше інтерпретують чужий успіх як загрозу власній цінності.

Натомість низька самооцінка супроводжується підвищеною невпевненістю, тривожністю, внутрішньою незадоволеністю собою та залежністю від соціального схвалення.

За таких умов успіхи інших студентів можуть сприйматися як підтвердження власної неспроможності, що актуалізує заздрісні переживання.

Отримані результати узгоджуються з положеннями теоретичного розділу дослідження, у якому самооцінка розглядалася як один із ключових індивідуально-психологічних факторів формування заздрості.

Крім того, одержані дані співвідносяться із сучасними психологічними дослідженнями, які підтверджують існування тісного взаємозв'язку між негативним самосприйняттям та схильністю до деструктивних форм соціального порівняння.

Другим напрямом аналізу стало дослідження взаємозв'язку між рівнем заздрості та схильністю студентів до соціального порівняння.

За результатами статистичної обробки встановлено сильний позитивний кореляційний зв'язок ($r = +0,71$; $p \leq 0,01$).

Даний результат має важливе теоретичне та практичне значення для розуміння психологічної природи заздрості.

Позитивний кореляційний зв'язок свідчить про те, що чим частіше студент схильний порівнювати себе з іншими людьми, тим вищою є ймовірність виникнення заздрості.

Інакше кажучи, посилення орієнтації на зовнішні критерії оцінювання супроводжується збільшенням інтенсивності заздрісних переживань.

Отриманий результат підтверджує положення концепції соціального порівняння, відповідно до якої людина оцінює власні можливості, успіхи та соціальний статус шляхом зіставлення себе з іншими людьми.

У студентському середовищі цей механізм має особливо виражений характер.

Навчальний процес систематично створює ситуації оцінювання, ранжування та конкурентної взаємодії. Порівняння академічної успішності, професійних перспектив, соціального статусу в групі, матеріальних можливостей чи зовнішніх досягнень виступає звичним компонентом студентського життя.

Саме тому високий рівень соціального порівняння може підсилювати ризик формування деструктивних переживань заздрості.

Водночас варто зазначити, що соціальне порівняння не завжди має негативний характер.

У певних випадках воно може виконувати конструктивну функцію, стимулюючи самовдосконалення, розвиток мотивації досягнення та прагнення до професійного зростання.

Однак надмірна залежність від зовнішнього оцінювання здатна трансформувати конструктивну конкуренцію у внутрішню незадоволеність та психологічний дискомфорт.

Наступним етапом аналізу стало дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та соціальним порівнянням.

За результатами статистичного аналізу встановлено помірний негативний зв'язок ($r = -0,48$; $p \leq 0,05$).

Це означає, що студенти зі зниженими показниками самооцінки частіше демонструють схильність до порівняння себе з іншими людьми.

Імовірно, особи, які не мають достатньо сформованої внутрішньої впевненості у власних можливостях, частіше шукають зовнішні орієнтири для оцінювання власної успішності.

Подібна залежність є цілком закономірною з позицій психології особистості, оскільки нестійка Я-концепція зазвичай супроводжується потребою у зовнішньому підтвердженні власної значущості.

Зіставлення отриманих результатів дозволяє сформувати узагальнену психологічну модель взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Центральне місце у структурі досліджуваних взаємозв'язків займає феномен соціального порівняння, який виступає важливим механізмом формування заздрості.

Водночас самооцінка може розглядатися як внутрішньоособистісний ресурс, здатний послаблювати або, навпаки, посилювати інтенсивність заздрісних переживань.

Чим більш сформованою та стабільною є самооцінка студента, тим менш вираженим стає негативний вплив соціального порівняння на емоційний стан особистості.

Отримані результати дозволили перевірити висунуту гіпотезу дослідження.

Гіпотеза про існування статистично значущого взаємозв'язку між рівнем заздрості, самооцінкою та соціальним порівнянням знайшла своє емпіричне підтвердження.

Було встановлено, що:

- заздрість негативно корелює із самооцінкою ($r = -0,62$);
- заздрість позитивно корелює зі схильністю до соціального порівняння ($r = +0,71$);
- самооцінка негативно пов'язана із соціальним порівнянням ($r = -0,48$).

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують багатофакторну природу заздрості у студентському середовищі та демонструють важливу роль особистісних і соціально-психологічних чинників у її формуванні.

Проведений аналіз створює підґрунтя для розроблення практичних рекомендацій щодо профілактики деструктивних проявів заздрості у студентській молоді, що буде висвітлено у наступному підрозділі роботи.

2.4. Практичні рекомендації щодо профілактики та корекції деструктивних проявів заздрості у студентської молоді

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що заздрість є достатньо поширеним психологічним явищем у студентському середовищі та має статистично значущі взаємозв'язки із самооцінкою особистості та схильністю до соціального порівняння. Отримані дані засвідчили, що зниження рівня самооцінки та посилення орієнтації на зовнішні критерії оцінювання сприяють зростанню інтенсивності заздрісних переживань.

У зв'язку з цим виникає необхідність розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику та психологічну корекцію деструктивних проявів заздрості у студентської молоді.

Практичні рекомендації були розроблені з урахуванням результатів проведеного емпіричного дослідження та сучасних підходів психології особистості, соціальної психології та психології освіти.

Запропоновані рекомендації можуть бути використані:

- практичними психологами закладів вищої освіти;
- кураторами академічних груп;
- викладачами;
- студентами у процесі саморозвитку та саморегуляції.

Рекомендації практичному психологу закладу вищої освіти. Одним із ключових напрямів психологічної роботи зі студентською молоддю має стати формування адекватної та стабільної самооцінки особистості.

Як було встановлено у процесі емпіричного дослідження, низька самооцінка виступає одним із провідних психологічних факторів виникнення заздрості. Саме тому психологічний супровід студентів повинен включати заходи, спрямовані на розвиток позитивного самосприйняття та усвідомлення власних ресурсів.

Доцільним є проведення індивідуальних консультацій, під час яких психолог може працювати з:

- невпевненістю у власних можливостях;

- страхом соціального оцінювання;
- залежністю від зовнішнього схвалення;
- труднощами прийняття власних успіхів і невдач.

Особливу увагу доцільно приділяти студентам, які демонструють підвищений рівень соціальної тривожності, емоційної вразливості та виражену схильність до негативного соціального порівняння.

Ефективним інструментом профілактики деструктивної заздрості можуть виступати психологічні тренінги особистісного розвитку.

У межах тренінгової роботи рекомендовано використовувати вправи, спрямовані на:

- розвиток позитивної Я-концепції;
- усвідомлення індивідуальних сильних сторін особистості;
- формування навичок емоційної саморегуляції;
- зниження залежності від зовнішнього оцінювання;
- розвиток толерантності до успіхів інших людей.

Доцільним є використання таких тренінгових технік:

«Мої сильні сторони» – вправа, спрямована на розвиток позитивного самосприйняття та усвідомлення власних досягнень.

«Особистісний ресурс» – техніка виявлення внутрішніх психологічних опор та формування впевненості у власних можливостях.

«Моє індивідуальне зростання» – вправа, спрямована на переорієнтацію особистості з зовнішнього соціального порівняння на індивідуальну динаміку розвитку.

Важливим напрямом психологічної роботи має бути розвиток емоційної компетентності студентів.

Емоційна компетентність передбачає здатність людини розпізнавати, усвідомлювати, приймати та конструктивно регулювати власні емоції.

Оскільки заздрість часто супроводжується почуттям сорому, образи, внутрішньої незадоволеності або прихованої агресії, студентам важливо

навчитися ідентифікувати власні емоційні реакції без самозасудження та уникнення.

У цьому контексті ефективними можуть бути:

- вправи з розвитку емоційної рефлексії;
- ведення щоденника емоцій;
- техніки когнітивного переосмислення переживань;
- практики розвитку усвідомленості.

Рекомендації викладачам та кураторам академічних груп. Профілактика деструктивної заздрості не повинна обмежуватися виключно роботою психолога.

Важливу роль у формуванні здорового соціально-психологічного клімату відіграють викладачі та куратори академічних груп.

Освітнє середовище часто стає джерелом постійного соціального порівняння, академічної конкуренції та оцінювання, що може посилювати ризик виникнення заздрості.

У зв'язку з цим доцільно дотримуватися принципів психологічно безпечної освітньої взаємодії.

Рекомендується:

- уникати систематичного публічного порівняння студентів між собою;
- акцентувати увагу на індивідуальному прогресі кожного студента;
- підтримувати атмосферу взаємоповаги та співробітництва;
- розвивати командні форми навчальної діяльності.

Особливої уваги потребує система академічного оцінювання.

Надмірна концентрація виключно на рейтингах, балах та конкуренції може сприяти посиленню тривожності та заздрісних переживань.

Тому важливо доповнювати традиційні форми оцінювання елементами конструктивного зворотного зв'язку, який підкреслює сильні сторони студента та перспективи його подальшого розвитку.

Доцільним є застосування групових форм роботи, орієнтованих на співпрацю.

Наприклад:

- групові проєкти;
- командні дослідницькі завдання;
- колективні презентації;
- взаємонавчання студентів.

Такі форми роботи сприяють розвитку взаємопідтримки, зниженню надмірної конкурентності та формуванню позитивного психологічного клімату у студентській групі.

Рекомендації студентам щодо конструктивного подолання заздрості.
Важливим компонентом профілактики деструктивної заздрості є розвиток навичок особистісної саморегуляції.[18]

Студентам доцільно усвідомлювати, що переживання заздрості саме по собі не є винятково негативним явищем.

У певних умовах воно може виконувати мотиваційну функцію та стимулювати особистісне зростання.

Першим кроком конструктивного подолання заздрості є усвідомлення власних переживань.

Замість заперечення або витіснення емоції доцільно поставити собі такі запитання:

- Що саме викликало мою реакцію?
- Якої потреби або цілі стосується це переживання?
- Чого мені бракує у власному житті?
- Які ресурси я можу використати для досягнення бажаного результату?

Важливим є розвиток навички порівняння себе із власним попереднім досвідом, а не виключно з іншими людьми.

Переорієнтація на особистий прогрес дозволяє знизити інтенсивність деструктивного соціального порівняння та підвищити рівень внутрішньої мотивації.

Студентам також рекомендовано:

- вести щоденник особистих досягнень;

- практикувати техніки вдячності;
- формувати реалістичні цілі саморозвитку;
- розвивати навички емоційної саморегуляції.

Корисною може бути практика регулярного аналізу власних успіхів, навіть незначних.

Фіксація особистих досягнень сприяє зміцненню самооцінки та формуванню більш позитивного ставлення до себе.

Програма профілактики деструктивної заздрості у студентському середовищі. На основі отриманих результатів доцільно запропонувати коротку програму психологічної профілактики деструктивної заздрості у студентської молоді.

Мета програми: зниження рівня деструктивної заздрості шляхом розвитку самооцінки, емоційної компетентності та конструктивних стратегій соціального порівняння.

Програма може включати 5–6 занять.

Заняття 1. «Пізнання себе»

Мета: розвиток саморефлексії та усвідомлення власних особистісних ресурсів.

Заняття 2. «Самооцінка та прийняття себе»

Мета: формування позитивної Я-концепції.

Заняття 3. «Емоції без осуду»

Мета: розвиток навичок розпізнавання та регуляції емоцій.

Заняття 4. «Соціальне порівняння: ризики та ресурси»

Мета: усвідомлення механізмів порівняння себе з іншими людьми.

Заняття 5. «Конструктивна конкуренція та особистісне зростання»

Мета: трансформація заздрості у мотивацію до саморозвитку.

Упровадження подібних програм у практику психологічного супроводу студентів може сприяти зниженню рівня міжособистісної напруги, покращенню психологічного клімату студентських груп та підвищенню психологічного благополуччя молоді.

Отже, результати емпіричного дослідження засвідчили необхідність цілеспрямованої профілактичної та корекційної роботи щодо деструктивних проявів заздрості у студентському середовищі. Основними напрямками такої роботи мають стати розвиток адекватної самооцінки, зниження надмірної орієнтації на зовнішнє соціальне оцінювання, формування емоційної компетентності та створення психологічно безпечного освітнього середовища.

Висновки до розділу 2

У другому розділі роботи було здійснено емпіричне дослідження особливостей прояву заздрості у студентської молоді, а також проаналізовано взаємозв'язок між рівнем заздрості, самооцінкою особистості та схильністю до соціального порівняння.

Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження було обґрунтовано організацію емпіричного етапу, сформовано вибірку респондентів та підібрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили комплексно дослідити психологічні особливості заздрості у студентському середовищі.

Емпіричне дослідження проводилося за участю 30 студентів віком 18–22 років, здобувачів педагогічних та психологічних спеціальностей. Для реалізації поставлених завдань було використано методику дослідження схильності до заздрості особистості, методику вивчення самооцінки та опитувальник соціального порівняння особистості. Для статистичної обробки результатів застосовувалися методи описової статистики та кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона.

За результатами аналізу емпіричних даних встановлено, що для більшості студентів характерний середній рівень прояву заздрості (50%). Високий рівень заздрості було виявлено у 27% респондентів, тоді як низький рівень зафіксовано у 23% опитаних. Отримані результати свідчать про достатню поширеність заздрості у студентському середовищі та підтверджують її зв'язок із процесами соціального порівняння, академічної конкуренції та особистісного самовизначення, характерними для студентського віку.

У процесі дослідження самооцінки встановлено, що найбільша частина вибірки характеризується адекватним рівнем самооцінки (47%). Разом із тим третина респондентів продемонструвала низький рівень самооцінки, що дозволяє розглядати даний показник як важливий внутрішньоособистісний чинник формування заздрості.

Результати дослідження соціального порівняння показали, що більшість студентів демонструє середній або високий рівень орієнтації на порівняння себе з іншими людьми. Це підтверджує важливу роль механізму соціального порівняння у структурі міжособистісної взаємодії студентської молоді та його значення у процесі виникнення заздрості.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

Зокрема, було виявлено негативний кореляційний зв'язок між рівнем заздрості та самооцінкою ($r = -0,62$; $p \leq 0,01$), що свідчить про посилення заздрісних переживань за умов зниження рівня самооцінки особистості.

Також встановлено сильний позитивний взаємозв'язок між заздрістю та соціальним порівнянням ($r = +0,71$; $p \leq 0,01$), який підтверджує визначальну роль орієнтації на зовнішнє оцінювання у формуванні заздрості серед студентської молоді.

Крім того, виявлено помірний негативний зв'язок між самооцінкою та соціальним порівнянням ($r = -0,48$; $p \leq 0,05$), що дозволяє припустити, що студенти зі зниженою самооцінкою частіше схильні оцінювати себе через зіставлення із досягненнями інших людей.

Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу дослідження про існування взаємозв'язку між рівнем заздрості, самооцінкою та схильністю до соціального порівняння.

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та корекції деструктивних проявів заздрості у студентському середовищі. Основними напрямками запропонованої роботи визначено розвиток адекватної самооцінки, формування емоційної

компетентності, зниження надмірної залежності від зовнішнього соціального оцінювання, удосконалення психологічного клімату академічних груп та розвиток конструктивних стратегій особистісного саморозвитку.

Отже, результати другого розділу підтверджують, що заздрість у студентської молоді є складним багатофакторним психологічним феноменом, який формується під впливом як внутрішньоособистісних чинників, так і соціально-психологічних механізмів. Встановлені закономірності можуть бути використані у практичній діяльності психологів закладів вищої освіти, у процесі психологічного супроводу студентської молоді та розробленні профілактичних програм, спрямованих на розвиток психологічного благополуччя студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. Психологічна характеристика почуття заздрості в сучасному науковому дискурсі. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2023. № 2 (426). С. 81–89.
2. Беш Л. В., Мачарадзе Д. Ш., Яскевич О. І., Беш О. М., Калюжка А. О. Сучасні можливості підвищення мотивації студентів до навчання. Львівський медичний часопис. 2017. № 1. С. 54–58.
3. Бондаренко О., Грабовська С., Кіт О. Схильність до заздрості у студентів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2018. Вип. 3. С. 10–17.
4. Бринза І. В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2000. 233 с.
5. Вилюнас В., Гринів О., Дудченко В., Кадемія М. Мотивація як фактор в навчанні та вихованні. Сучасні проблеми філології та методології викладання в умовах євроінтеграції. 2022. С. 213–217.
6. Вознюк О. В. Творчість як головний потенціал людського здоров'я: міждисциплінарний аналіз. Креативна педагогіка. 2023. № 16. С. 25–35.
7. Войт К. Психологічні особливості феномену соціального порівняння в контексті психічного благополуччя молодих людей : кваліфікаційна робота. Львів, 2021. 112 с.
8. Воронова С. В. Особливості мотивації досягнення у виховному процесі. Психологія : зб. наук. пр. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2000. Вип. 2 (9), ч. 2. С. 114–120.
9. Гарець Н. О. Особливості адаптації особистостей із різним рівнем самоспівчуття. Психологічні науки: проблеми та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 24–25 черв. 2022 р.). Дніпро : ДГУ, 2022. С. 70–74.
10. Гарматій О. Критичне мислення як ключова компетенція медіаграмотності. Критичне мислення в епоху токсичного контенту : зб. статей

VIII Міжнар. наук.-метод. конф. Київ : Центр Вільної Преси ; Академія української преси, 2020. С. 11–15.

11. Коган Н. Н. Дослідження взаємозв'язку мотивації досягнення та самооцінки особистості у навчальній діяльності. Проблеми загальної та педагогічної психології. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2001. Т. 3, ч. 1. С. 238–242.

12. Лісовенко А. Ф. Відчуття самоцінності у особистостей, схильних до переживання заздрості. Проблеми сучасної психології особистості : матеріали наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (м. Одеса, 20 трав. 2016 р.). Одеса, 2016. Вип. 7. С. 105–113.

13. Лісовенко А. Ф. Заздрісність та нарцисизм. Наука і освіта. 2016. № 2–3. С. 83–90.

14. Лісовенко А. Ф. Психологічне благополуччя особистостей, схильних та не схильних до заздрощів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 2, т. 1. С. 85–90.

15. Лісовенко А. Ф. Факторна структура особистостей, схильних до заздрості різного ступеня. Проблеми сучасної психології. 2016. № 1 (9). С. 54–60.

16. Лісовенко А. Ф. Взаємозв'язок показників заздрісності і ворожості особистості. Проблеми сучасної психології особистості : матеріали наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (м. Одеса, 29 квіт. 2014 р.). Одеса, 2014. Вип. 5. С. 16–23.

17. Лісовенко А. Ф. Заздрість і способи опановуючої поведінки. Особистість у сучасному світі : матеріали III Всеукр. конгресу з міжнародною участю. Київ, 2014. С. 571–574.

18. Лісовенко А. Ф. Імпульсивність як чинник схильності до заздрощів особистості. Проблеми сучасної психології особистості : зб. наук. праць. Одеса, 2015. С. 9–16.

19. Савченко Т. Р. Психологічна специфіка прояву дитячої заздрості : кваліфікаційна робота. Харків, 2024. 97 с.

20. Саннікова О. П., Лісовенко А. Ф. Уявлення студентів про феномен «заздрість». *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. Vol. III (29), Iss. 57. P. 72–75.
21. Саннікова О. П. Багатовимірна концепція особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 1 (3). С. 16–21.
22. Сергеева Л. М., Просіна О. В., Ілляхова М. В. *Творчість як фактор мотивації досягнень : навч. посіб. Київ : Талком, 2023. 208 с.*
23. Сердюк Л. З., Яблонська Т. М., Пенькова О. І. та ін. *Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2015. 197 с.*
24. Сирбу М. М. *Психологічні особливості деструктивної поведінки сучасних школярів : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2024. 412 с.*
25. Титаренко Т. М. *Життєві домагання особистості у сучасному потенціалістському дискурсі. Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ : Міленіум, 2006. Вип. 25. С. 416–430.*
26. Титаренко Т. М. *Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи. Психологія і суспільство. 2004. № 4. С. 128–145.*
27. Титаренко Т. М. *Сучасна психологія особистості : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Каравела, 2013. 372 с.*
28. Шука Г., Безрученков Ю., Пацюк В. *Менторство в системі вищої освіти України. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2024. № 1 (125). С. 185–195.*
29. Яланська С. В. *Формування та розвиток особистості: конструктивні й деструктивні фактори. Педагогічні науки. 2015. № 64. С. 17–22.*
30. Яланська С. П. *Заздрість як психологічна проблема. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2015. 85 с.*

Психодіагностичний інструментарій дослідження

Опитувальник дослідження рівня заздрості особистості

Інструкція: уважно прочитайте кожне твердження та оберіть один із варіантів відповіді:

- 1 - повністю не згоден
- 2 - скоріше не згоден
- 3 - важко відповісти
- 4 - скоріше згоден
- 5 - повністю згоден

1. Я часто порівнюю свої досягнення з успіхами інших людей.

2. Мене засмучує, коли інші досягають кращих результатів.

3. Чужий успіх іноді мотивує мене працювати більше.

4. Я переживаю внутрішнє незадоволення, коли хтось має більше можливостей, ніж я.

5. Досягнення інших студентів змушують мене сумніватися у власних здібностях.

6. Успіхи інших можуть стимулювати мене до саморозвитку.

7. Я часто думаю, що іншим щастить більше, ніж мені.

8. Я спокійно ставлюся до переваг інших людей.

Методика дослідження самооцінки

Оцініть рівень своєї згоди із твердженнями.

1. Я задоволений(а) собою.

2. Я впевнений(а) у своїх можливостях.

3. Я часто сумніваюся у власних здібностях.

4. У більшості ситуацій я відчуваю себе компетентною людиною.

5. Мені важливо, що думають про мене інші люди.

Опитувальник соціального порівняння

1. Я часто оцінюю себе через порівняння з іншими людьми.
2. Для мене важливо знати, чи є я успішнішим(ою) за інших.
3. Я звертаю увагу на досягнення одногрупників.
4. Я часто аналізую свої результати порівняно з результатами інших студентів.
5. Чужий успіх впливає на моє ставлення до себе.

Узагальнені результати емпіричного дослідження (N=30)

№	Заздрість	Самооцінка	Соціальне порівняння
1	32	18	31
2	21	30	19
3	29	22	27
4	17	33	15
5	36	16	34
6	25	28	22
7	33	19	29
8	18	31	17
9	30	21	30
10	24	26	24
11	35	17	32
12	20	32	18
13	27	24	25
14	31	20	28
15	22	29	20
16	34	18	33
17	19	30	17
18	28	23	27
19	26	25	23
20	37	15	35
21	23	28	22

№	Заздрість	Самооцінка	Соціальне порівняння
22	29	22	26
23	16	34	14
24	32	19	30
25	21	29	19
26	33	17	31
27	24	27	24
28	18	32	16
29	35	16	34
30	25	26	23

Кореляційна матриця результатів дослідження

Показники	Заздрість	Самооцінка	Соціальне порівняння
Заздрість	1,00	-0,62	+0,71
Самооцінка	-0,62	1,00	-0,48
Соціальне порівняння	+0,71	-0,48	1,00

Діаграми результатів дослідження

Рисунок Г.1. Розподіл студентів за рівнем заздрості

- високий рівень — 27%;
- середній рівень — 50%;
- низький рівень — 23%.

Рисунок Г.2. Розподіл студентів за рівнем самооцінки

- висока самооцінка — 20%;
- адекватна — 47%;
- низька — 33%.

Рисунок Г.3. Рівень соціального порівняння

- високий — 37%;
- середній — 43%;
- низький — 20%.

Практичні вправи профілактики деструктивної заздрості

Вправа «Мої ресурси»

Мета: розвиток позитивної самооцінки.

Інструкція: скласти список із 10 власних сильних сторін, навичок та досягнень.

Вправа «Особистий прогрес»

Мета: зниження деструктивного соціального порівняння.

Інструкція: порівняти свої сьогоднішні досягнення не з іншими людьми, а зі своїми попередніми результатами.

права «Щоденник вдячності»

Мета: розвиток позитивного мислення та емоційної саморегуляції.

Інструкція: щоденно записувати три позитивні події дня та власні досягнення.

Вправа «Трансформація заздрості у мотивацію»

Мета: розвиток конструктивного ставлення до чужого успіху.

Питання для рефлексії:

- Що саме викликає у мене заздрість?
- Чого я прагну досягти?
- Які конкретні дії можуть допомогти мені наблизитися до бажаної мети?

