ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

Психологічні особливості заздрості

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

Кравченко Марина Олександрівна

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри_____
«04» травня 2026 р.

Науковий керівник:
Шопша О. Л.,
доцент кафедри психології,
професор
Рецензент:
Комар Т.В.,
доктор психологічних наук,
професор

КИЇВ – 2026

Реєстрація

Номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту Я.М. Раєвська

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

Оцінка	дата захисту

Голова ЕК Н.В. Волинець

Підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК С.А. Палій

Підпис	ініціали, прізвище

В.Б. Синякова

Підпис	ініціали, прізвище

О.Л. Туриніна

Підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК Д.В. Бур’ян

Підпис	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс IV*(бакалаврат)*

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу бакалавра
Кравченко Марина Олександрівна

1. Тема роботи: Психологічні особливості заздрості
2. Цільова установка: особи раннього дорослого віку міста Києва; вихідні дані: матеріали виробничої та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу 5 табл., рис.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Шопша О. Л.		
Розділ 2	Шопша О. Л.		

5. Зміст роботи:
   Вступ
   Розділ 1. Теоретичні основи дослідження заздрості як емоційного компонента соціальних порівнянь.
   Розділ 2. Емпіричне дослідження заздрості в майбутніх психологів.
   Висновок
   Список використаних джерел
   Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи бакалавра.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра.	липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, затвердження його керівником.	серпень 2025	серпень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	жовтень 2025	жовтень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	грудень 2025	грудень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час виробничої та переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січень-березень 2026	січень-березень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи бакалавра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Шопша О. Л.)

Завдання прийняв(ла)
до виконання
здобувач(ка) _____ (Кравченко М. О.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 97 с., 6 табл., рис. 6, 45 джерел.

Об’єкт дослідження: заздрість як психологічний феномен.

Предмет дослідження: особливості прояву заздрості та її зв’язок з самооцінкою в осіб юнацького та раннього дорослого віку (15-21 років).

Мета: виявити психологічні особливості заздрості в осіб раннього дорослого віку та її зв’язок з самооцінкою особистості.

Гіпотеза дослідження: між рівнем деструктивної заздрості та самооцінкою осіб юнацького та раннього дорослого віку існує обернений кореляційний зв’язок; доброякісна заздрість не пов’язана значущо із самооцінкою та виступає відносно стабільною індивідуальною позицією.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз літератури з проблеми дослідження, узагальнення, порівняння, систематизація;
- емпіричні: проведення трьох методик Опитувальник ревнощів та заздрості розроблений О. П. Санніковою О. Р. Санніковою, Шкала доброякісної та злоякісної заздрості, розробленої Й. Ланге та Й. Крузіусом, шкала невпевненості в собі, що була спеціально розроблена для дослідження на теоретичній основі концепцій самоефективності (Bandura, 1977) [11] та самооцінки (Rosenberg, 1965) [39].
- методи математичної статистики: описова статистика, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз (коефіцієнт парної кореляції Пірсона).

Обмеження дослідження: обсяг вибірки (N=25) є меншим за рекомендований мінімум, тому отримані результати мають розглядатися як попередні та потребують перевірки на ширших вибірках.

ЗАЗДРІСТЬ, ДОБРОЯКІСНА ЗАЗДРІСТЬ, ДЕСТРУКТИВНА ЗАЗДРІСТЬ, САМООЦІНКА, СОЦІАЛЬНЕ ПОРІВНЯННЯ, РАННІЙ ДОРОСЛИЙ ВІК

ENVY, BENING ENVY, MALICIOUS ENVY, SELF-ESTEEM, SOCIAL COMPARISON, EARLY ADULTHOOD

ЗМІСТ

ВСТУП....8
РОЗДІЛ 1....11
1.1. Поняття заздрість у науковій літературі....16
1.2. Психічна структура заздрості....35
1.3. Теоретичний аналчинників що впливають на феномен заздрості....52
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1....64
РОЗДІЛ 2....66
2.1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ....66
2.2. Аналіз результатів дослідження....77
2.3. Узагальнення результатів і психологічні рекомендації....86
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2....90
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ....92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ....93

ВСТУП

Актуальність дослідження. Заздрість є складним психологічним феноменом, що охоплює емоційну, когнітивну та соціальну сфери особистості. У психологічній науці склалися різні підходи до її розуміння: психоаналітичний (З. Фрейд, М. Кляйн, К. Хорні) розглядає заздрість як глибинний афект, пов’язаний із несвідомими конфліктами та ранніми об’єктними відносинами; соціально-психологічний (Л. Фестінгер, С. Фіске) акцентує її виникнення через механізм соціальних порівнянь; еволюційний (С. Хілл) трактує заздрість як адаптивний механізм, що сигналізує про відставання в еволюційно значущих сферах. Незважаючи на значний теоретичний доробок, проблема зв’язку заздрості з самооцінкою осіб юнацького та раннього дорослого віку залишається недостатньо емпірично дослідженою, що й зумовлює актуальність цієї роботи.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості заздрості у осіб юнацького та раннього дорослого віку та її зв’язок з самооцінкою особистості.

Об’єкт дослідження: заздрість як психологічний феномен.

Предмет дослідження: особливості прояву заздрості та її зв’язок з самооцінкою у осіб юнацького та раннього дорослого віку (15-21 років).

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномену заздрості в психологічній науці.
2. Розкрити роль соціальних порівнянь як механізму формування заздрості.
3. Проаналізувати психологічні чинники та наслідки заздрості для особистості.
4. Емпірично дослідити особливості прояву заздрості в осіб юнацького та ранньому дорослом у віці 15-21 років.
5. Виявити зв’язок між рівнем заздрості та самооцінкою у представників досліджуваної вікової групи.

6. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної роботи з проявами деструктивної заздрості у юнацькому віці та в ранній дорослості.

Методи дослідження: Теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; порівняльний аналіз теоретичних підходів до вивчення заздрості. Емпіричні методи:

- Опитувальник ревнощів та заздрості розроблений О. П. Саннікової О. Р. Саннікової;
- Шкала доброякісної та злоякісної заздрості розробленої Й. Ланге та Й. Крузіусом;
- Шкала невпевненості в собі (Self-Confidence Scale), авторська розробка, створена на теоретичній основі концепцій самоефективності (Bandura, 1977) [11] та самооцінки (Rosenberg, 1965) [39].

Методи математико-статистичної обробки даних: коефіцієнт Спірмена, t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, описова статистика. Обробка даних здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм Jamovi.

База дослідження. Дослідження проводилося на базі Міжрегіональної академії управління персоналом. У дослідженні взяли участь 25 осіб віком від 15 до 21 років, з них 23 жіноки та 2 чоловіки. Середній вік респондентів склав 19 років.

Теоретичне значення дослідження полягає в систематизації та узагальненні теоретичних підходів до вивчення феномену заздрості, розкритті психологічних механізмів її формування через призму теорії соціальних порівнянь, а також у поглибленні наукових уявлень про специфіку прояву заздрості в період юнацького та раннього дорослого віку та її зв'язок з самооцінкою особистості.

Практичне значення дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів у практичній діяльності психологів, що працюють з молоддю, зокрема у консультативній практиці, тренінговій роботі, психопрофілактичних заходах. Розроблені рекомендації можуть бути впроваджені у роботу психологічних служб закладів вищої освіти, центрів

психологічної допомоги молоді, а також використані в навчальному процесі при викладанні курсів “Психологія емоцій”, “Соціальна психологія”, “Психологія особистості”.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел 45. Повний обсяг роботи становить 97 сторінок, з них основного тексту – 79 сторінок. Робота містить 6 таблиць, 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЗДРОСТІ ЯК ЕМОЦІЙНОГО КОМПОНЕНТА СОЦІАЛЬНИХ ПОРІВНЯНЬ

Заздрість є предметом систематичного вивчення в психології емоцій, соціальній та особистісній психології, оскільки охоплює афективну, когнітивну та поведінкову сфери особистості, та впливає на самооцінку та характер міжособистісної взаємодії. У науковій літературі заздрість розглядається як невід'ємний компонент соціальних порівнянь. Індивід оцінює власні досягнення, здібності та соціальний статус у контексті успіхів інших осіб. Це обумовлює необхідність розглядати заздрість у ширшому контексті теорії соціальних порівнянь та у взаємозв'язку з особистісними, когнітивними і емоційними характеристиками індивіда [1].

У класичних та донаукових концепціях заздрість переважно розглядалася як морально несхвалюване явище, що відображено у релігійних, філософських та культурних текстах різних епох. У традиційних уявленнях заздрість кваліфікувалася як прагнення заволодіти тим, що належить іншому, поєднане з ворожістю до чужих успіхів, що відображало моральні оцінки поведінки індивіда у суспільстві. Сучасні психологічні підходи до вивчення цього феномену характеризуються багатоаспектністю. Новітні дослідники виділяють різні типи заздрості, підкреслюють роль когнітивних оцінок, особистісних рис і соціального контексту. Заздрість трактується не лише як деструктивна емоція, але й як сигнал, що вказує на розрив між бажаним та реальним становищем. У цьому сенсі вона може виступати чинником, що сприяє особистісними змінам та розвитку [42, с.46-64].

Теорія соціального порівняння утворює центральне теоретичне підґрунтя для розуміння механізмів виникнення заздрості. Одним із перших дослідників, хто науково обґрунтував процес порівняння себе з іншими, був Леон

Фестінгер. Він звертав увагу, що «люди найнаполегливіше прагнуть оцінити свої досягнення, порівнюючи себе з іншими, а не користуючись абсолютними стандартами»[17, с. 118]. За відсутності або нечіткості об'єктивних критеріїв, оцінки індивіди звертаються до досягнень інших людей та соціального контексту як до референтних точок.

Подальший аналіз дає змогу побудувати цілісну модель заздрості як емоційного компонента соціальних порівнянь.

У сучасній психологічній літературі заздрість диференціюється на якісно відмінні типи залежно від характеру мотиваційного імпульсу, який вона породжує. Перший тип визначається як доброякісна заздрість. Це відчуття виникає як відповідь на успіх іншого і не супроводжується наміром руйнувати або зменшувати цей успіх. Людина за цих обставин переживає легку фрустрацію у зв'язку з власною недосконалістю, при цьому визнає, що успіх іншого зумовлений його власними заслугами, старанністю чи здібностями. Доброякісна заздрість здійснює адаптивну функцію. Вона здатна спонукати індивіда до покращення показників, освоєння нових компетентностей або досягнення власних цілей. Дослідники зазначають, що ця заздрість може бути пов'язана з високим рівнем самоконтролю, позитивною самооцінкою та здатністю до рефлекції [14, с.1-11].

Другий тип злоякісна заздрість – характеризується негативним афективним забарвленням у вигляді неприязні, роздратування та деструктивних імпульсів щодо об'єкта заздрості [13].

Деструктивний характер ворожої заздрості полягає в тому, що вона активує негативні когніції стосовно об'єкта порівняння та знижує рівень просоціальних установок, зменшує доброзичливість і посилює відчуття неприязні, що проявляється у відповідних поведінкових тенденціях та емоційних реакціях.

Такий різновид заздрості зазвичай проявляється у тих, хто має нестійку або занижену самооцінку, а також у людей, які гостро реагують на власні помилки чи поразки. Для ворожої заздрості характерним є те, що особистість

сприймає досягнення іншого не як мотивацію, а як загрозу для власної самоповаги і цінності.

У психологічній науці ревнощі та заздрість розмежовуються як самостійні конструкти, попри те що в буденному слововживанні ці поняття нерідко ототожнюються. Ревнощі виникають у ситуації, коли індивід побоюється втратити важливий для нього статус або особу через появу конкурента; вони завжди передбачають трикутник: людина, об'єкт прив'язаності і потенційний конкурент. Заздрість завжди пов'язана з діадою, тобто з двома особами. Індивід заздрить тому, хто має щось недоступне або бажане для нього. Заздрість, на відміну від ревнощів, не повязана з переживанням втрати – вона орієнтована на зіставлення власного та чужого положення [5, с.158-162].

Характер переживання заздрості визначається стабільністю та рівнем самооцінки особистості. Людина з високою, але стабільною самооцінкою рідше відчуває ворожу заздрість, оскільки сприймає успіхи інших як звичне явище, що не позбавляє її особистої цінності. Водночас особи з заниженою чи нестійкою самооцінкою здатні чутливо реагувати на досягнення оточення. У них формується відчуття, що успіхи іншого є доказом їхньої неуспішності або неспроможності. Саме тому заздрість у таких людей часто супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями, проявами пасивної агресії та психологічним напруженням.

Інтенсивність заздрості залежить не лише від факту порівняння, а й від ступеня подібності між суб'єктом і об'єктом порівняння. Якщо зіставлення відбувається з кимось, хто має приблизно рівний рівень спроможностей, такі обставини провокують більш інтенсивне відчуття заздрості. Люди менш схильні заздрити тим, хто характеризується значно вищим матеріальним або соціальним становищем, оскільки це сприймається як недосяжне. У той же час успіхи людей з найближчого оточення спричиняють більш сильну реакцію, оскільки їхні результати сприймаються як досяжні та реалістичні.

Однак у 21 столітті уявлення про те, що є «реалістичним» і «досяжним», зазнало змін під впливом віртуальної комунікації. Цифрове середовище

соціальних мереж трансформувало умови здійснення соціальних порівнянь, підвищивши їх частоту та інтенсивність. Людина систематично спостерігає ретельно відображені досягнення інших осіб. Це сприяє формуванню викривленого уявлення про життя та досягнення інших осіб, які мають більше можливостей і досягають більшого. Як наслідок, заздрість сприймається болючіше і виникає частіше. Наукові дослідження свідчать, що в соціальних мережах інтенсивність заздрості корелює зі зниженням самооцінки, невдоволеністю власним життям і підвищенням тривожності. Люди, які схильні часто порівнювати себе з іншими, більше страждають від негативних ефектів перегляду контенту, що демонструє успіхи інших.

Схильність до заздрості корелює з індивідуально-психологічними особливостями особистості, зокрема з рівнем нейротизму, тривожності та емпатійними здібностями. Дослідження демонструють, що особи з високим нейротизмом, підвищеною тривожністю або емоційною сензитивністю частіше реагують на чужі досягнення злоякісною заздрістю. Натомість екстравертовані особи та індивіди з високою відкритістю до досвіду частіше демонструють доброякісну заздрість, що стимулює прагнення до саморозвитку. Крім того, рівень емпатійних здібностей визначає характер емоційної реакції на чужі успіхи: особи з розвиненою емпатією рідше відчувають ворожі переживання під час соціального зіставлення.

Форма та інтенсивність заздрості визначаються не лише фактом несприятливого порівняння, а й когнітивною інтерпретацією причин чужого успіху. Індивід інтерпретує ситуацію, визначає причини чужих досягнень та співвідносить їх зі своїми можливостями. Коли успіхи іншого сприймаються як обґрунтовані та заслужені, інтенсивність заздрості зазвичай знижується; якщо досягнення інтерпретуються як незаслужені або випадкові - виникає виражене відчуття несправедливості [35, с.449-479].

Вплив заздрості на психологічне благополуччя суттєво диференціюється залежно від її форми. Злоякісна заздрість часто призводить до внутрішнього напруження, погіршення емоційного стану, дестабілізації міжособистісних

взаємин. Особистість, що переживає негативні емоції та систематично порівнює себе з оточенням, може страждати від зниження самооцінки, почуття незадоволеності і фрустрації. Це провокує зниження мотивації та погіршення якості життя. Водночас доброякісна заздрість здатна стимулювати зростання внутрішньої мотивації, розвиток особистісних та професійних компетенцій, а також формування нових життєвих цілей.

На груповому рівні заздрість виступає регулятором поведінкових патернів, впливаючи на характер міжособистісних взаємодій та згуртованості колективу. У певних випадках заздрість може провокувати конфліктні ситуації або соціальне відчуження, якщо людина починає уникати об'єкта заздрості або демонструвати агресивні поведінкові форми. Проте в інших ситуаціях заздрість може сприяти соціальному розвитку. Якщо індивід визнає чужий успіх і прагне аналогічних результатів, це може оптимізувати взаємодію в груповому середовищі.

У сучасній психології диференціюють різні типи заздрості, акцентуючи роль когнітивних оцінок, особистісних рис та соціального контексту. Заздрість являє собою комплексну емоційну реакцію, що включає елементи фрустрації, процеси порівняння, самосприйняття та соціальні оцінки. Для її вивчення необхідний інтегративний підхід, що охоплює когнітивні, емоційні, соціальні та особистісні аспекти. У цьому контексті заздрість набуває особливого значення як об'єкт психологічного аналізу, особливо - в період юнацького та ранньої дорослого віку. Саме на цьому етапі відбувається формування самооцінки, особистісних цілей та активізуються соціальні порівняння, що робить прояви заздрості особливо актуальними для дослідження.

ВИСНОВОК

Заздрість є об'ємним психологічним феноменом, що потребує комплексного розгляду, оскільки інтегрує когнітивні, емоційні, особистісні та соціальні чинники. Її аналіз залишається актуальним напрямком психологічної

науки, особливо – в умовах трансформації сучасного суспільства та змін у способах соціальної взаємодії.

Підрозділ 1.1. Поняття заздрість у науковій літературі

Заздрість належить до емоційних феноменів, які тривалий час є предметом дослідження. Психологи та соціологи різних епох, аналізували механізми її формування та вплив на особистість [45, с. 69-81].

Виникнення заздрості відбувається в особливому контексті соціальних порівнянь, коли людина зіставляє власні характеристики з іншим індивідом, який володіє ресурсами, досягненнями або якостями, що виступають для неї суб'єктивною значущістю. Процес такого порівняння викликає низку емоційних переживань: смуток, сором, роздратування, а подекуди – схильність до поведінки, що завдає шкоди суб'єкта або оточенню.

Деякі дослідники зазначають, що заздрість може спричиняти внутрішні конфлікти особистості, міжособистісні протиріччя, та впливати на соціальні зв'язки. З огляду на зазначене, дослідження заздрості доцільне в межах сучасної наукової пародигми. Для систематичного аналізу феномену заздрості необхідно звернутися до ключових теоретичних позицій, що сформувалися в межах психоаналізу, соціальної психології та когнітивного підходу. Аналізуючи психоаналітичні підходи до розуміння феномену заздрості, необхідно звернути увагу на теоретичних розробок Меланії Кляйн.

Концепція первинної заздрості, розроблена Меланією Кляйн, ґрунтується на спостереженні про те, що заздрість відрізняється особливою амбівалентністю: вона здатна порушувати міжособистісні зв'язки та виступати чинником особистісного розвитку. Психоаналітикиня Мелані Кляйн локалізує витоки

заздрості в ранніх, стосунках немовляти зі світом. «Заздрість – це почуття, пов’язане з гнівом, що виникає через те, що інша людина володіє й насолоджується чимось бажаним; заздрісний імпульс полягає в тому, щоб забрати бажане або зіпсувати його. Крім того, заздрість передбачає ставлення суб’єкта лише до однієї особи й сягає корінням у найраніші виключні стосунки з матір’ю [32, с. 6].

У психоаналітичному вченні Мелані Кляйн заздрість визначається як афект, сфокусований на об’єкті, що в суб’єктивній оцінці індивіда володіє максимальною значимістю або бажаністю. Це відрізняє заздрість від простого бажання чи конкуренції. У психічному просторі це створює ситуацію, коли суб’єкт атакує власну можливість задоволення, оскільки руйнує той об’єкт, через який задоволення могло б прийти. У зазначеному контексті заздрість виступає не лише емоцією, спрямованою на іншого, а й механізмом внутрішнього гальмування: вона обмежує здатність досягати бажаного, перетворюючи прагнення на джерело внутрішнього конфлікту.

У контексті дослідження заздрості в юнацькому та ранньому дорослому віці це пояснює, чому люди з вираженою зловмисною заздрістю часто не лише не досягають бажаного результату, але й демонструють погіршення власного становища: їхні дії спрямовані не на здобуття переваги, а на знецінення того, що мають інші. Такий патерн за відсутності усвідомлення виступає перешкодою для розвитку, а не чинником, що його прискорює. Оскільки, психологічна робота із заздрістю має фокусуватися не на придушенні почуття, а на розрізненні деструктивного імпульсу від конструктивного – саме це розрізнення Кляйн робить можливим через аналіз ранніх об’єктних відносин.

Кляйн вводить поняття «первинної заздрості», яка формується в дорефлексивний період розвитку та впливає на здатність до вдячності та цілісного сприйняття іншого. Її підхід пояснює, чому деякі форми заздрості є глибоко ірраціональними й не піддаються простій корекції.

За класичним визначенням Кляйн заздрість - це: «роздратоване почуття, що виникає з бажання заволодіти добротою іншої людини, і є спрямованим на

цю особу, щоб приховано зіпсувати або знищити цю доброту [32, с.181]. Деструктивна інтенція, спрямована знецінення об'єкта, виступає диференційною ознакою порівняно з іншими емоційними явищами.

Принципово важливим у теорії Кляйн є визначення первинного об'єкта заздрістного імпульсу: материнські груди, що забезпечують виживання дитини, виступають об'єктом деструктивних фантазій внаслідок своєї високої значущості для виживання дитини. Дослідниця зазначала: «Це перше відчуття заздрості, спрямоване на джерело життя, тобто груди, що дають молоко і любов, має безпосередньо впливати на здатність відчувати вдячність» [32, с. 11].

У цьому фрагменті Кляйн окреслює не просто психоаналітичну гіпотезу, а структурну умову психічного розвитку. Її положення не збігається з поширеними поглядами: здатність до вдячності не є результатом виховання чи морального вибору – вона залежить від того, чи зміг суб'єкт у перші місяці життя витримати власну заздрість. При високій інтенсивності заздрість не лише перешкоджає виникненню вдячності, але й унеможливлює отримання задоволення: об'єкт, якому заздрять, знецінюється або знищується у фантазії, а разом із ним зникає й джерело блага.

Груди, які годують, стають мішенню деструктивних імпульсів саме тому, що вони є джерелом життя. У контексті дослідження заздрості в юнацькому та ранньому дорослому віці це положення пояснює, чому деструктивна заздрість часто супроводжується нездатністю приймати допомогу, униканням близькості та хронічним відчуттям, що жодний позитивний об'єкт не є достатньо цінним, щоб його прагнути - адже прагнення до блага активує несвідомий страх його знищити.

Це пояснюється тим, що: деструктивний потенціал заздрості є особливо високим тому, що він спрямований проти тієї істоти, від якої Я отримує найбільш бажані блага [32, с. 183]. Дослідниця підкреслювала подвійний ефект: «Заздрість, яка спрямовується на гарні об'єкти, не тільки знищує відчуття вдячності, але й руйнує здатність насолоджуватися доброю річчю» [32, с.183]. Це означає втрату можливості позитивних переживань навіть за позитивних умов.

Відтак, заздрість є не лише негативною емоцією, але й чинником, що становить загрозу для психічного благополуччя. У цьому контексті важливого значення набуває запропоноване Кляйн розмежування між заздрістю та спорідненими емоціями.

Розмежування між заздрість та спорідненими емоціями у Кляйн будується на відмінності мотиваційного імпульсу: «Скупість - це бажання володіти; заздрість - це бажання таємно зіпсувати. Ревнощі виникають пізніше, включають стосунки трьох осіб і менше загрожують добру» [32, с. 11]. Зазначене розмежування дозволяє точніше ідентифікувати психологічні механізми різних негативних емоцій.

На основі цього розмежування Кляйн локалізує заздрість шизо-параноїдній позиції - ранній фазі психічного розвитку.

У теоретичній системі Кляйн займає центральне місце в шизо- параноїдній позиції - ранній фазі психічного розвитку. Немовля не може інтегрувати суперечливі образи «хороших грудей» (що задовольняють) на «поганих грудей (що фруструють). Заздрість активує захисні механізми: розщеплення (нездатність сприймати об'єкт цілісно - він або як повністю хороший, або як абсолютно поганий) та проєктивну ідентифікацію (заздрість проектується на зовні, через що об'єкт сприймається як зіпсований чи небезпечний).

Мелані Кляйн концептуалізувала заздрість як первісну деструктивну силу раннього розвитку, що формує базові патерни майбутніх міжособистісних стосунків. Висновок про руйнування здатності любити став вагомим внеском у розуміння психологічних механізмів формування особистості.

Окремі положення концепції Кляйн, зокрема ті, що стосуються незворотності руйнування особистості, потребують критичного перегляду. Твердження про те, що заздрість спонукає суб'єкта відштовхувати позитивний досвід і знецінювати благо, видається переконливою та узгоджеється з клінічними спостереженнями. Водночас твердження про незворотнє руйнування особистості під впливом заздрості видається надмірно категоричним. Більш виваженою є позиція, згідно з якою тривала та інтенсивна заздрість здатна

суттєво трансформувати особистісні структури, однак не обов'язково призводить до їх повного руйнування. З цього випливає концепція Кляйн є продуктивною як аналітичний інструмент для розуміння психологічних механізмів заздрості, проте її застосування потребує критичного осмислення з урахуванням сучасних уявлень про психологічну резильєнтність та здатність особистості до змін.

У теорії об'єктивних відносин М. Кляйн заздрість визначається як одна з базових детермінант раннього психічного генезу – ще до того, як дитина набуває мови й здатності до рефлексії. Для з'ясування теоретичних витоків цього положення необхідно звернутися до концептуальної спадщини З. Фрейда.

У теоретичних напрацюваннях Зігмунда Фрейда концепт заздрості розглядається переважно у контексті психосексуального розвитку та групової динаміки. Фрейд інтерпретував це почуття як один із факторів формування соціальних взаємодій [7].

Найвідомішим прикладом використання Фрейдом поняття заздрості є концепція заздрості до пеніса в контексті жіночого психосексуального розвитку. Дослідник зазначав: «Вона [дівчинка] зауважує різницю і, напевне, хотіла б мати щось подібне, а заздрість до пеніса при цьому відразу ж закріплюється як комплекс…» [22, с. 252]. Ця концепція стала предметом численних дискусій у психоаналітичній спільноті.

Поряд із клінічним розглядом заздрості як комплексу індивідуального психосексуального розвитку, Фрейд звертається до її функції у становленні соціальних зв'язків, де вона зазначає трансформації в егалітарні прагнення.

Зв'язок між заздрістю та егалітарними прагненнями Фрейд формулює через механізм трансформації афекту: «Соціальне почуття ґрунтується на перетворенні первісного ворожого почуття на позитивно забарвлений зв'язок, що за своєю природою ідентифікується» [21, с. 120]. Заздрість постає фундаментом для формування соціальної справедливості та егалітарних прагнень.

У своєму зверненні до проблеми людського нещастя Фрейд визначав

заздрість як чинник, що ускладнює міжособистісні взаємодії. Він писав: «Уявімо собі, що якісь люди, наприклад, усі чоловіки, могли б бути щасливі з певних причин. Тоді заздрість і ревнощі змусили б усіх жінок, які не поділяють цього щастя, відчувати нещастя» [20, с. 88]. Дослідник підкреслював ірраціональність та несвідомий характер цієї емоції, наголошуючи на її виникненні там, де людина спостерігає в іншого недосяжне для себе. Заздрість розглядалась як потужний внутрішній імпульс, що суттєво впливає на поведінку та міжособистісні взаємини.

Концепція заздрості у теоретичній спадщині Фрейда є неоднорідною і видається суперечливою. Якщо його спостереження щодо соціальних вимірів заздрості – зокрема, її ролі у формуванні егалітарних прагнень та групової динаміки – зберігають аналітичну цінність, то концепція заздрості до пеніса викликає обґрунтовані критичні зауваження. Редукування жіночого психічного розвитку до анатомічної відмінності видається теоретично недостатнім і не враховує соціокультурного контексту формування гендерної ідентичності. Саме тому ця концепція закономірно стала предметом тривалої дискусії як у межах психоаналітичної традиції, так і поза нею. Показово, що науковий доробок Фрейда у вивченні заздрості потребує диференційованого підходу: його ідеї щодо несвідомої природи цієї емоції та її ролі у міжособистісних взаємодіях залишаються продуктивними, тоді як окремі концептуальні положення вимагають критичного переосмислення з урахуванням сучасного наукового контексту [10].

Психоаналітична концепція заздрості, розроблена З. Фрейдом, зосереджена переважно на інтрапсихічних процесах і залишає поза увагою вплив соціокультурного середовища на формування цього переживання. Подальший розвиток психоаналітичної пов’язаний із переорієнтацією дослідницького акценту у бік міжособистісного та культурної детермінації заздрості – насамперед у працях К. Хорні [6, с.54-49].

Невротична заздрість у теорії Карен Хорні. Карен Хорні інтерпретувала заздрість як похідну базальної тривоги та компенсаторних прагнень до

досконалості. Індивід, переживаючи дефіцитарність власного «Я», починає заздрити тим, хто, на його суб'єктивне переконання, досягли бажаного стану [27, с.449-457].

Нездатність невротичної особистості відчути задоволення від власних досягнень Хорні пов'язує із специфічною природою її змагання з іншими: воно спрямоване не на реальний розвиток, а на здобуття престижу та захоплення. Такий патерн вона розглядала як типовий прояв «пошуку слави» - центрального механізму невротичної заздрості.

Ідеалізований образ «Я», що вимагає винятковості,- центральний механізм невротичної заздрості за Хорні: будь-яка рівність з іншими загрожує цьому образу, тому заздрість виникає не з браку матеріальних ресурсів, а з неможливості підтримати самовиняткову самооцінку. Це положення пояснює механізми виникнення заздрості у осіб з порушеною самооцінкою, які потребують постійного підтвердження своєї унікальності.

Соціокультурний вимір заздрості пов'язаний, за Хорні, з її табуйованим статусом: «Однією з найбільш приховуваних і заперечуваних емоцій є заздрість. Причина цього приховування криється в тому, що заздрість є соціально неприйнятною; вона також свідчить про нижчість» [30, с. 113]. Заздрість стає табуйованою емоцією, яку індивід намагається приховати навіть від самого себе.

Саме це витіснення заздрості із сфери усвідомлення, зумовлене її соціальною неприйнятністю, створює, за Хорні, передумови для її переходу в більш явні форми міжособистісної агресії.

Динаміку трансформації заздрості у відкриту ворожість Хорні описує через зміщення акценту: «Коли ми відчуваємо, що нам не вистачає того, що має інша людина, заздрість перетворюється на ворожість, що її успіх принижує нас» [30, с. 115]. Така трансформація робить заздрість особливо деструктивною для міжособистісних стосунків.

Поряд із аналізом зовнішніх проявів заздрості у вигляді ворожості, Хорні звертається до її внутрішніх детермінант, локалізуючи джерело цього афекту в динаміці співвідношення між реальним та ідеалізованим «Я».

Розрив між ідеалізованим та реальним «Я» як постійне джерело заздрості Хорні описує так: «Невротик намагається втекти від свого зневаженого реального «Я» до ідеалізованого образу «Я». Він відчуває, що його ідеалізований образ заслуговує на все, що він бачить в інших, і заздрить тим, хто це саме має, бо сам не може досягти цього стандарту» [28, с. 23]. Розрив між ідеалізованим та реальним «Я» стає постійним джерелом заздрості.

Наслідком цього хронічного внутрішнього напруження стає, за Хорні, формування специфічної міжособистісної стратегії, яку вона означує як «помстливу тріумфальність». «Помстливу тріумфальність» Хорні визначає як таку поведінкову стратегію, що спрямована не на власний розвиток, а на подолання суперника. Знищити конкурента стає самоцілою, підпорядкованою не прагненню успіху, а потребі підтвердити власну перевагу через приниження іншого. Заздрість виступає рушійною силою такого деструктивного прагнення, перетворюючи здорову конкуренцію на ворожість [29, с.192-203].

Окреслений механізм злоякісної заздрості не є, виключно наслідком внутрішньоособистої динаміки – він живиться специфічними умовами соціального середовища, яке стимулює постійне порівняння індивіда з оточенням.

Положення Карен Хорні щодо соціального порівняння як чинника формування невротичної особистості заслуговують на пильну увагу. Хорні наочно ілюструє, що саме конкурентне середовище живить невротичну заздрість, яка виявляється не у прагненні до власного зростання, а у схильності знецінювати та руйнувати досягнення опонента. Це спостереження знаходить підтвердження і в ранньому соціальному досвіді: систематичне порівняння дитини з іншими здатне закласти підґрунтя для подібних патернів у дорослому житті. Концепція Хорні є продуктивною для розуміння деструктивних форм заздрості та їх витоків у процесі формування особистості.

Згідно з Хорні, існує зв’язок між структурою самооцінки та формою заздрісного переживання. Нестабільна самооцінка, що спирається на ідеалізований образ, призводить до того, що чужий успіх викликає не дієвий

імпульс, а переживання власної недостатності. Це переживання Хорні визначає як основу деструктивної заздрості. Наведене теоретичне положення кореспондує з емпіричними гіпотезами цієї роботи щодо оберненого зв'язку між рівнем самооцінки та інтенсивністю деструктивної заздрості.

К. Хорні розширила психоаналітичне розуміння заздрості, включивши до аналізу соціальні умови її виникнення. Проте її концепція обмежується рівнем індивідуальної психодинаміки: питання про функції заздрості на рівні суспільних відносин у цілому залишається поза межами її аналізу. Ця проблема стала предметом соціологічного дослідження Г. Шека.

Соціологічна перспектива: Гельмут Шек про заздрість як соціологічну силу. Гельмут Шек, видатний німецький соціолог та антрополог, автор фундаментальної праці «Заздрість: теорія соціальної поведінки» 1966, яка стала класичною у дослідженні заздрості. Шек аргументує, що заздрість є універсальною та домінантною силою у конструюванні соціальних систем [44].

Шек стверджує: «Заздрість - це універсальна і всепроникна соціальна сила; ігнорування її впливу означає відмову від розуміння не лише більшості політичних та економічних систем, але й багатьох аспектів нашої повсякденної взаємодії» [40, с. 1].

Ця положення є визначальним для соціологічної антропології: вона виводить заздрість за межі індивідуальної психіки та морального осуду, натомість надаючи статусу структурного принципу організації суспільних відносин. Автор стверджує, що заздрість діє латентно, але її вплив можна виявити в архітектурі політичних інститутів, економічних механізмах та повсякденних нормах.

Концепція соціального табу, розроблена Шеком, ґрунтується на спостереженні, що заздрість систематично витісняється з публічного і приватного визнання. Індивід, який зазнає цього переживання, як правило, не ідентифікує його як заздрість – натомість воно набуває форми морального обурення, антиелітарної риторики або вимог рівності. Саме ця здатність до трансформації унеможливлює точне визначення реального масштабу її

соціального впливу.

Концепція Шека є релевантною для дослідження заздрості в осіб юнацького та раннього дорослого віку: цифрове середовище суттєво посилює частоту та інтенсивність соціальних порівнянь, водночас зберігаючи культурну заборону на відкрите визнання. Для аналізу це означає необхідність враховувати не лише індивідуально-психологічні, а й соціоконтекстуальні чинники виникнення заздрісних переживань.

Предметом спеціальної дослідницької уваги Г. Шека постає унікальна здатність заздрості, виокремлена ним серед інших її властивостей: «На відміну від багатьох інших пороків, заздрість має здатність перетворюватися на соціальний інститут» [40, с. 7]. Це означає, що заздрість може інституціоналізуватися через законодавство, соціальні норми та політичні ідеології.

Автор відзначив та сформулював концепцію заздрості як табу:

«Заздрість є табуйованою емоцією. Це соціальне табу не дозволяє людині відкрито визнати, що вона заздрить; натомість вона перетворю це почуття на моральне обурення або вимогу справедливості» [40, с. 10]. Аналіз цього положення дозволяє стверджувати, що визнання «несправедливості світу» є психологічно прийнятнішими для особистості, ніж визнання власної заздрості. Психологічний захист перетворює болісне почуття власної недостатності на благородний гнів. Така трансформація допомагає зберегти позитивний образ себе, адже вимагати справедливості – це соціально схвалено, а визначати заздрість – соромно.

Принципова неможливість повної експлікації впливу заздрості на соціальну динаміку належить до ключових положень концепції: «Ми ніколи не можемо знати, наскільки далекосяжним є її [заздрості] наслідки, оскільки її природа вимагає, щоб вона діяла таємно» [40, с. 5]. Прихований характер заздрості ускладнює її дослідження та соціальний контроль.

Антикреативна функція заздрості в концепції Шека має структурний, а не метафоричний характер: «Заздрість вимагає обмеження або знищення об'єкта

заздрості. Вона є анти-творчою силою». Це положення підкреслює деструктивну природу заздрості для соціального та культурного розвитку.

Страх викликати заздрість оточуючих , за Шеком, роль універсального соціального обмежувача: індивіди уникають демонстрації досягнень, побоюючись викликати заздрість оточуючих.

Узагальнюючи культурно-специфічні форми роботи із заздрістю, Шек зазначав: «Багато чарівних ритуалів, проклять і соціальних звичаїв у примітивних культурах є нічим іншим, як засобами протидії або задоволення заздрості» [40, с. 15]. Це свідчить про універсальність феномену у різних культурах.

Концепція Шека формує аналітичну рамку, в якій заздрість разглядається не як індивідуальна моральна вада, а як структурний елемент соціальної організації. Послідовним у Шека є одне : «Немає іншої емоції, що мала б такий глибоких вплив на людські стосунки, як заздрість» [40 с. 1]. Для наукової позиції дослідника характерне послідовне обстоювання погляду, згідно яким заздрість часто приховується та маскується, оскільки індивіди рідко готові відкрито визнавати її присутність у власному емоційному досвіді.

Соціологічний аналіз Г. Шека фіксує заздрість як приховану рушійну силу суспільних відносин, однак залишається поза увагою внутрішні когнітивні процеси, що уможливлюють її виникнення та маскування. Дослідження в галузі соціального пізнання – зокрема, праці Н. Еплі – заповнюють цю прогалину, звертаючись до механізмів сприйняття і оцінювання чужих досягнень [36].

Ніколас Еплі, сучасний соціальний психолог, відомий своїми дослідженнями соціального пізнання та механізмів міжособистісного розуміння. Його підхід зосереджено на аналізі когнітивних механізми, що лежать в основі соціального сприйняття та можуть посилювати емоцію заздрості.

У дослідженнях соціального пізнання показано, що люди систематично переоцінюють роль особистих якостей інших, недооцінюючи ситуативний контекст – цей ефект, відомий як фундаментальна помилка атрибуції, здатен посилювати заздрість, оскільки чужий успіх сприймається як цілком заслужений

і підконтрольний. Когнітивні спотворення у сприйнятті інших формують ту суб'єктивну картину соціальної реальності, в якій чужий успіх постає як закономірний і відтворюваний результат особистих зусиль. Саме ця інтерпретація, а не сам факт нерівності, створює підґрунтя для заздрісного переживання.

Дослідження атрибутивних процесів свідчать: заздрість загострюється тоді, коли успіх іншого сприймається як повністю заслужений і досяжний, - адже це позбавляє суб'єкта зручних пояснень власного відставання. Отже, не обсяг відмінності між собою та іншими визначає інтенсивність заздрості, а те, якою мірою ці відмінність атрибутується внутрішнім, підконтрольним чинникам.

Із цього випливає, що заздрість виникає не просто тому, що інший має більше, а тому, що ми припусуємо йому повний контроль над власним успіхом, ігноруючи все випадкове, ситуативне непідвладне. Це когнітивне спотворення, а не афективний збій. Саме в момент, коли чужий успіх здається виключно заслуженим, а власна позиція – несправедливою, заздрість набуває найгострішої форми.

Цей підхід має теоретичне значення для розробки стратегій корекції соціальних порівнянь: емоцію безпосередньо складно коригувати, натомість переосмислення атрибуційних схем є когнітивно досяжним завданням.

Атрибуційні викривлення, досліджені Еплі, є не супутним, а конститутивним чинником заздрості: саме через них чужий успіх набуває того Відповідно, робота із заздрістю на когнітивному рівні – зокрема, корекція атрибуційних схем – є теоретичною обґрунтованим напрямком психологічного втручання, а не лише допоміжним інструментом.

Когнітивний механізми, опис Н. Еплі, пояснюють характер викривлень у сприйнятті, проте не торкаються питання про еволюційне походження цієї емоції. Еволюційно-психологічний підхід, представлений у дослідженнях С. Хілл, дозволяє розглянути заздрість як адаптивний феномен із власною функціональною логікою [26].

В еволюційній перспективі Сари Хілл заздрість постає як адаптивна

емоція, сформована природним добором у контексті конкуренції за ресурси, значущі для виживання та репродуктивного успіху.

Щоб зрозуміти, яким чином заздрість виконую цю роль, необхідно розглянути механізм її виникнення на рівні соціального порівняння.

Сигналом відставання конкуренції за еволюційно значущі ресурси є заздрість у концепції Хілл – функціональним механізмом власного становища відносно соціальних конкурентів. Дослідження концептуалізує цю емоцію як функціональний механізм – інструмент оцінки власного становища відносно соціальних конкурентів у еволюційно важливих сферах.

Еволюційна логіка, що лежить в основі цієї концепції, передбачає розгляд заздрості як адаптивного механізму, сформованого в умовах безпосередньої міжособистісної конкуренції за обмежені ресурси.

Адаптивне значення заздрості, за Хілл, полягало еволюційно у мотивації до відновлення конкурентної переваги - проте в сучасному середовищі соціальних мереж цей механізм дає збій: порівняння з відфільтрованими версіями життя мільйонів активує хронічний стрес замість мобілізації.

Характер цього збою визначається тим, у яких саме сферах активізується порівняння – адже еволюційна чутливість до відставання розподілена нерівномірно.

Сильніше заздрість переживається, за даними Хілл, у сферах, еволюційно найбільшезначущих для репродуктивного успіху: репродуктивні можливості, соціальні зв’язки та фінансові ресурси.

Сфери найбільш еволюційної значущості визначають не лише інтенсивність заздрості, а й характер поведінкових реакцій, які вона породжує

Щодо поведінкових наслідків дослідниця доводить: основна функція заздрості полягає у мотивації до дії - або до наполегливішої праці задля наздоганяння успішного іншого, або, в деяких випадках, до зменшення його переваги. Хілл засвідчує: заздрість посилює прагнення до самовдосконалення та адаптації, коли людина усвідомлює, що її поточне становище є менш оптимальним порівняно з однолітками.

Сукупність цих поведінкових ефектів спонукає переосмислення саму постановку питання щодо заздрості – з оцінювальної на функціональну.

Підхід Хілл розглядає заздрість з функціональної позиції, аналізуючи її роль в адаптації, а не з позиції моральної . Вона діагностує сфери відставання, створює дискомфорт як рушій активності та утримує від стагнації через постійне порівняння з оточенням.

Принциповим у цій концепції є розрізнення між суб'єктивним переживанням заздрості як страждання та її об'єктивною функцією як інструменту адаптації – саме це розрізнення визначає терапевтичний і дослідницький потенціал еволюційного підходу.

Адаптивна функція заздрості, обґрунтована С. Хілл на індивідуальному рівні, не вичерпує всього діапазону її проявів. У реальних соціальних умовах це переживання нерозривно пов'язане із статусними ієрархіями та міжгруповою динамікою – аспекти, що системно досліджуються у працях С. Фіске.

Сьюзен Фіске є видатною соціальною психологинею, відомою дослідженнями у сфері соціального пізнання, стереотипів та упереджень. Її найвідоміший теоретичний підхід - Модель Змісту Стереотипів - пояснює, як заздрість виникає в міжгрупових взаємодіях [24].

Згідно з Моделлю Змісту Стереотипів, заздрість виникає тоді, коли аутгрупа сприймається як висококомпетентна, але позбавлена теплоти. Емпіричне підтвердження цього висновку представлено в класичному дослідженні 2002 року: «Наші дослідження показують, що заздрість є ключовою емоцією, пов'язаною з заздрісним підтипом стереотипів, що застосовуються до таких груп, як заможні люди, євреї, та інші успішні азійські американці» [19 с. 882]. Фіске також звертає увагу на те, як ця емоція зворотно впливає на сприйняття, формуючи замкнене коло упередженості: «Стереотипний зміст слугує виправдання для тих емоцій, які ми відчуваємо. Відповідно до моделі змісту стереотипів, сприйняття групи як компетентної, але холодної, закономірна викликає емоцію заздрості, яка, своєю чергою, раціоналізує та виправдовує відповідне соціальне упередження»[19, с. 883].

Ця динаміка свідчить про те, що когнітивні та афективні процеси у сприйнятті аутгрупи є нерозривно взаємопов'язані.

Зворотній зв'язок між емоцією і стереотипом психологічно-захисну функцію: атрибуція успіху аутгрупи її «холодності» або «нечесності» дозволяє суб'єкту інтерпретувати чужі досягнення як незаслужені, зберігаючи позитивний образ власного «Я». У такий спосіб стереотип функціонує не як інструмент пізнання, а як механізм регуляції самооцінки.

Поведінкові наслідки міжгрупової заздрості, на думку Фіске, входять далеко за межі пасивного невдоволення, трансформувалися у конкретні дії:

«Емоція заздрості у міжгрупових відносинах не просто викликає незадоволення; вона прогнозує активну шкоду, особливо коли заздрісна група вважається такою, що активно змагається» [19, с. 885].

Наведене твердження Фіске фіксує критичний момент у динаміці заздрості – перетин між переживанням і поведінкою. Заздрість набуває поведінкового виміру саме тоді, коли об'єкт сприйняття як активний конкурент: сприйняття суперництва послаблює моральні стримувачі, трансформуючи деструктивний імпульс у суб'єктивно виправдану захисну реакцію ти внутрішнім станом і стає соціальною силою саме тоді, коли об'єкт сприймається як активний конкурент. Конкуренція знімає моральні стримувачі: якщо інший «змагається», то завдати йому шкоди виглядає не як агресія, а як захист власної позиції.

Модель виокремлює три взаємопов'язані наслідки цього сприйняття. По-перше, конкуренція за ресурси перетворює заздрість на механізм соціального дистанціювання. По-друге, стереотипізація успішних груп як «холодних» раціоналізує упередженість, послаблюючи моральні стримувачі. По-третє, в умовах нестабільності заздрість здатна легітимувати дискримінацію та відкриту агресію.

Резюмуючи викладене, зниження міжгрупової заздрості потребує не лише визнання чужих досягнень, а й цілеспрямованого формування довіри – переміщення сприйняття успішних груп із зони можливої співпраці.

Модель змісту стереотипів С. Фіске розкриває когнітивні механізми

міжгрупової заздрості, однак залишає поза увагою питання про те, за яких умов соціальне порівняння породжує заздрість. Відповідь на це питання пропонує теорію соціального порівняння Л. , яка описує фундаментальну потребу людини оцінювати себе через інших за відсутності об’єктивних критеріїв [17].

Центральне положення теорії полягає втому, що за відсутності об’єктивних критеріїв самооцінки індивід звертається до соціального порівняння як до основного механізму оцінювання власних здібностей.

Саме ця залежність від соціального оточення як референтної інформації становить методологічне підґрунтя теорії і визначає її пояснювальний потенціал щодо феномену заздрощів.

Необхідність соціального порівняння Фестінгер пов’язує з відсутністю об’єктивних мірил самооцінки: «Існує прагнення до оцінки своїх думок і здібностей. Якщо об’єктивні, не соціальні засоби недоступні, людина оцінює свої здібності шляхом порівняння з думками та здібностями інших» [17, с. 117]. Він додатково зазначає: «Невизначеність щодо власних здібностей створює мотивацію для пошуку соціального порівняння» [17, с. 120].

Взаємозв’язок між цими положеннями не є випадковим: відсутність об’єктивних критеріїв і суб’єктивна невизначеність щодо власних здібностей утворюють замкнений причинно-наслідковий ланцюг, який і запускає механізми соціального порівняння.

Ці два твердження Фестінгера, хоч і розділені десятиліттями наукового дискурсу, утворюють єдину логічну конструкцію, яка пояснює, чому заздрість є не випадковими збоєм психіки, а її структурою необхідністю. Перше положення стверджує: за відсутності об’єктивних людина змушена порівнювати себе з іншими. Друге додає: саме невизначеність щодо власних здібностей штовхає до цього порівняння. Разом вони окреслюють фундаментальний парадокс соціального пізнання: ми прагнемо зменшити невизначеність через порівняння, але саме порівняння, особливо висхідне, породжує нову невизначеність – тепер уже щодо власної цінності [15].

У контексті заздрості це означає, що емоція виникає не тому, що людина

«занадто багато» порівнює себе з іншими, а тому, що вона змушена це робити там, де бракує об'єктивних критеріїв. Парадоксально, але саме в тих сферах, які найбільш значущим і для самооцінки, об'єктивних найменше, тож, порівняння – і, як наслідок, заздрість – є неминучими. Теоретичне значення концепції полягає у розгляді заздрості як явища, до сфери психології мотивації та само, а не моральної.

Запропонована дослідником модель передбачає, що схильність до порівняння є не патологічною рисою окремих індивідів, а універсальною когнітивною стратегією, що активується в умовах інформаційної невизначеності.

Фестінгер закладає теоретичний фундамент для розуміння заздрості як неминучого супутника соціального порівняння. У сучасному суспільстві, насиченому соціальними мережами, частота таких ситуацій зростає, що підвищує інтенсивність заздрісних переживань.

Конкретизуючи умови, за яких соціальне порівняння набуває найбільш психологічної значущості, Фестінгер вводить принцип подібності, що визначає вибір референтного об'єкта.

У подальшому розгортанні теорії Фестінгер переводить цей загальний принцип у площину емпіричного вимірювання відношень, фіксуючи обернену залежність між ступенем розбіжності характеристик та інтенсивністю тенденції до соціального порівняння.

Принцип близькості – одне з центральних положень теорії щодо вибору об'єкта порівняння: «Тенденція до порівняння себе з іншою людиною зменшується, чим більша розбіжність між здібностями іншої особи та власними» [17, с. 121]. Він декларує: «Порівняння є найбільш інформативними і точними при порівнянні з тими, хто найбільш схожий на себе» [17, 121].

Узагальнюючи, дослідник стверджує: «Людина порівнює себе з тим, хто найближче до неї за відповідними характеристиками» [17, с. 122].

Принцип близькості у на перший погляд постає як суто методологічне уточнення – вказівка на те, з ким саме людина порівнює себе, - однак за цим положенням криється глибша психодинамічна закономірність. Принцип

близькості фіксує не лише когнітивну зручність порівняння із схожими, а й прихований психологічний ризик: саме висока подібність між суб'єктом і референтом робить незначну перевагу іншого суб'єктивно нестерпною. За умови мінімальної дистанції між суб'єктом і референтом відставання з більшою імовірністю атрибутується внутрішнім, а не зовнішнім чинником. Відтак, інформативність порівняння і його афективна інтенсивність виявляються прямо пропорційними величинами: чим релевантніший об'єкт порівняння, тим вища ймовірність виникнення заздрощів, а не нейтральної самооцінки.

Емоційні наслідки, на які вказує Фестінгер, є закономірним продовженням логіки принципу близькості: якщо саме схожість із референтом підвищує афективну інтенсивність порівняння, то несприятливий його результат із більшою імовірністю породжує не пасивну фрустрацію, а активні регулятивні реакції.

Розгортаючи цю логіку, Фестінгер безпосередньо вказує на ті емоційні стани, що закономірно виникають за умов несприятливого порівняння з максимально подібним іншим.

Фестінтер описує емоційні наслідки несприятливого порівняння: «Коли існує розбіжність у здібностях, є тиск вгору на менш здатних членів. Це може призводити до незадоволення і прагнення до покращення» [17, с. 124]. Він констатує більш радикальні наслідки: «Незгода з думками тих, з ким здійснюється порівняння, або суттєве відставання у здібностях може призвести до ворожості [що є компонентом злісної заздрості] та відходу від групи порівняння» [17, с. 125].

Показово, що ворожість і вихід постають тут як боки однієї реакції. Ворожість спрямована назовні – на того, хто «винен» у розриві. Вихід спрямований усередину – на захист образу себе від подальшого руйнування. Обидві стратегії об'єднує спільна основа: нестабільна самооцінка, яка не витримує усвідомлення власного відставання без того, щоб не перетворити його на загрозу.

Обидві реакції, попри їхню зовнішню протилежність, виконують одну

регулятивну функцію – збереження прийнятого образу себе в умовах, коли результат порівняння загрожує цілісності самооцінки.

Принципове значення теорії полягає в переміщенні заздрості з площини морального осуду в поле психології мотивації та самооцінки. Зазначений підхід зберігає пояснювальний потенціал для емпіричного дослідження заздрості в сучасному соціальному середовищі, оскільки переміщує її аналіз із площини моральної оцінки в поле психології мотивації та самооцінки.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1.1

Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що заздрість є складним психологічним феноменом, що не зводиться лише до соціального порівняння. У психоаналітичній традиції (З. Фрейд, М. Кляйн, К. Хорні) заздрість трактується як глибинний афект, що корелює з несвідомими конфліктами, ранніми об’єктними відносинами та структурою самооцінки. У межах соціально-психологічного підходу (Л. Фестінгер, С. Фіске) вона постає як закономірний наслідок висхідних соціальних порівнянь, що активуються в умовах невизначеності або сприйняття нерівності.

Еволюційний (С. Хілл) напрями додають до цієї картини принципово важливий акцент: заздрість – не моральна вада, а адаптивний механізм із діагностичною та мотиваційною функцією. Саме тому ключовим для подальшого емпіричного дослідження є розрізнення двох її форм – доброякісної, що стимулює саморозвиток, та ворожої, спрямованої на знецінення або руйнування об’єкта заздрості. Ця дихотомія безпосередньо пов’язана з рівнем самооцінки, стабільністю Я-концепції та здатністю особистості до рефлексії.

Теоретичне підґрунтя, сформоване в цьому розділі, визначає логіку емпіричної частини дослідження. Основними змінними діагностики визначено схильність до заздрості, її якісну форму, самооцінку та інтенсивність соціальних порівнянь – зокрема в цифровому середовищі.

Підрозділ 1.2. Психічна структура заздрості

Психічна структура заздрості є складним багатокомпонентним утворенням, що інтегрує когнітивні, афективні та мотиваційні елементи. Когнітивний компонент відповідає за запуск процесу порівняння та оцінку нерівності. Афективний компонент становить емоційне ядро переживання – біль, образу, приховану агресію. Мотиваційний компонент визначає спрямованість поведінки: від прагнення до саморозвитку (доброякісна заздрість) до руйнування об’єкта заздрості (злоякісна форма). Розглянемо кожен компонент послідовно [38].

Потреба в соціальному оцінюванні є не патологічним утворенням, а базовою характеристикою психічного функціонування людини, що виявляється за відсутності об’єктивних зовнішніх орієнтирів. За відсутності об’єктивних орієнтирів особистість використовує соціальне оточення як джерело інформації для самооцінювання. Негативні наслідки виникають тоді, коли результатом порівняння стає фіксація власної невідповідності більш успішному об’єкту. Так зване висхідне порівняння - коли ми порівнюємо себе тими, хто «вищий» за статусом, досягнення чи визнанням - і запускає той специфічний дискомфорт, який ми називаємо заздрістю. Низхідне порівняння, навпаки, тимчасово заспокоює: «є люди, яким гірше за мене». Низхідне порівняння функцію тимчасової стабілізації самооцінки, однак не усуває базового дефіциту.

1.2.1. Когнітивний компонент заздрості

Когнітивний компонент є пусковим механізмом заздрості. Він включає сприйняття нерівності між собою та іншим, оцінку цієї нерівності як значущої та

усвідомлення власної недостатності у певній сфері. У межах психоаналітичної традиції заздрість трактується не як безпосередня реакція на досягнення іншого, а як симптоматичне вираження внутрішнього дефіциту структури «Я». Коли інша людина сприймається як носій того, чого «мені не вистачає», - у цьому випадку йдеться про кризу ідентичності, де соціальне порівняння актуалізує дефіцити Я-концепції. Об'єкт порівняння виступає не лише точкою відліку, а й джерелом фрустрації [9].

Цей перехід від епізодичного до хронічного порівняння є принципово важливим: якщо в традиційному соціальному середовищі референтна група обмежувалася безпосереднім оточенням суб'єкта, то цифровий простір усуває ці природні межі, перетворюючи порівняння з ситуативного акту на безперервний фоновий процес.

Соціальні мережі трансформують природу соціального порівняння, розширюючи коло об'єктів для порівняння та змінюючи сам характер цього процесу. Процес міжособистісного сприйняття в опосердкованому середовищі деформується внаслідок експозиції селективно відібраних атрибутів успішності. Це призводить до зміщення автентичного образу індивіда його ідеалізованою когнітивною моделлю, яка позбавлена природних дефектів та суперечностей. Демонстрація виключно позитивних аспектів життя (відпочинку, кар'єри, стосунків) без висвітлення супутніх труднощів. Контекст зникає, а залишається лише результат - яскравий, привабливий і, як правило, недосяжний. За таких умов соціальне порівняння перестає бути епізодичним і стає хронічним фоном, що постійно підживлює незадоволеність собою.

Алгоритмізація соціального середовища обмежує суб'єктивний контроль над параметрами порівняння.

Характер наслідків соціального порівняння – конструктивної чи деструктивної заздрості - визначається індивідуально-психологічними характеристиками суб'єкта: рівнем зрілості особистості, її ціннісною системою та здатністю до рефлексії.

Розуміння когнітивного компонента заздрості потребує звернення до теорії

соціального порівняння Леона Фестінгера – концепції, яка систематично обґрунтовувала механізм, в основі цього переживання.

Механізм когнітивного компонента заздрості безпосередньо пов’язаний із теорією соціального порівняння Л. Фестінгера, докладно розглянуто в підрозділі 1.1. Нагадагаємо лише принципове для цього контексту: за відсутності об’єктивних критеріїв самооцінювання індивід звертається до досягнень інших як до референтної точки – і саме висхідне порівняння запускає заздрісне переживання.

Згідно з Фестінгером, соціального порівняння реалізується у двох основних векторах - висхідному та низхідному. Порівняння себе з тими, хто є кращим, може слугувати орієнтиром для самовдосконалення, оскільки демонструє можливий рівень досягнень. Це явище Фестінгер описав як «односпрямований рух вгору» - фундаментальне бажання постійно покращувати свої результати. Натомість низхідне порівняння виконує функцію захисту самооцінки, дозволяючи індивіду відчути власну перевагу або полегшення від того, що його становище не є найгіршим.

Механізм зародження заздрості безпосередньо пов’язаний висхідними соціальними порівняннями, які актуалізують усвідомлення власної недостатності або невідповідності бажаному стандарту. Як ілюструє класичний приклад, наведений у психологічній літературі, радість від придбання нового автомобіля може миттєво згаснути після зустрічі сусідом, який придбав автомобіль вищого класу. У цьому випадку висхідне порівняння, замість мотивувати до розвитку, породжує фрустрацію та гостре почуття заздрості.

Однак структурний опис умов виникнення заздрощів не вичерпує проблеми: залишається нез’ясованим, які чинники визначають якісний характер афективної реакції та її поведінкові наслідки в конкретного суб’єкта.

Теоретична спадщина Л. Фестінгера зберігає високу пояснювальну силу, однак сучасний дискурс суттєво збагачує її, вказуючи на необхідність врахування якісних характеристик заздрості, глибинних особистісних чинників та специфіки соціального контексту.

Теорія соціального порівняння Леона Фестінгера залишається однією з найбільш переконливих спроб пояснити механізми самосприйняття та виникнення заздрості. Позицію автора щодо того, що прагнення до самооцінювання є не індивідуальною рисою, а універсальним адаптивним механізмом – саме соціальний контекст, а не внутрішні схильності, визначає, як людина оцінює себе [43].

Водночас теорія потребує уточнення. Фестінгер описує порівняння як нейтральний процес, однак, як засвідчує сучасна практика цифрової комунікації, висхідне порівняння все частіше набуває деструктивного характеру. Положення Фестінгера узгоджуються з сучасними уявленнями про природу заздрості – з тією відмінністю, що сучасний дискурс розглядає деструктивну інтерпретацію розриву в досягненнях як неминучість, а як когнітивний патерн, що піддається корекції.

Екстраполяція психоаналітичного інструментарію на предмет дослідження обґрунтована недосконалістю когнітивної методології. Це дозволяє змістити акценти зовнішнього середовища та умов порівняльної діяльності на дослідження глибинних трансформаційних процесів у структурі особистості.

Для пояснення механізмів виникнення заздрості Фіске звертається до базових принципів соціального прийняття, які, на її думку, є еволюційно закріпленими і визначає характер міжгрупової взаємодії.

Фіске виокремлює два виміри соціального оцінювання: теплоту та компетентність.

Більшість дослідників трактували стереотипи як однополюсні: позитивні або негативні, упереджені або нейтральні. Фіске з колегами - Емі Кадді та Пітером Глібом - запропонувала принципово інший погляд. Стереотипи, стверджує вона, є двовимірними за своєю природою, і ця двовимірність є не випадковою, а функціональною. При сприйняття нової людини або групи когнітивне оцінювання здійснюється автоматично за двома послідовними вимірами.

- Теплота: Чи має цей суб’єкт добрі наміри щодо мене? - тобто,

союзник він чи суперник?

- Компетентність: Чи здатний цей суб'єкт реалізувати свої наміри? - тобто, сильний він чи слабкий?

Фіске наполягає на тому, що ця схема є не культурним конструктом, а еволюційним інструментом: «Ці виміри є універсальними, оскільки вони відповідають на фундаментальні питання виживання» (Fiske et al., 2002, с. 879).

У такий спосіб Фіске наголошує на еволюційний, а не культурно-конструктивістський природі механізмів соціального порівняння. Відповідно до запропонованої нею моделі стереотипного вмісту, оцінювання інших за двома універсальними критеріями – доброзичливістю та компетентністю – є когнітивною адаптацією, що забезпечувала виживання в ієрархічних групах. Заздрість до вищих і презирство до нижчих постають у цій моделі не просто як емоційні реакції, а як закономірні наслідки поєднання цих двох вимірів у сприйнятті різних соціальних груп. Еволюційне обґрунтування Фіске пояснює стійкість і повсюдність цих феноменів, що має безпосереднє значення для аналізу соціально-психологічних механізмів відтворення ієрархії у сучасних суспільствах.

Особливу аналітичну цінність у теорії Фіске має не стільки сама двовимірна структура, скільки асиметрія цих вимірів. Судження про теплоту завжди первинне: ми спочатку визначаємо загрозу, і лише потім оцінюємо її масштаб. Цей порядок не випадковий - він відображає еволюційну логіку, в якій помилитися щодо намірів ворога коштувало більше, ніж помилитися щодо його сили. Саме ця асиметрія, як визначає Фіске, не лише сприйняття, а й те, яка саме емоція виникнення у відповідь - заздрість, захоплення, жалість чи огида.

З цієї логіки випливає, що заздрість не є дифузною реакцією на будь-яку перевагу іншого, а виникає лише за певного поєднання оцінок за обома вимірами.

Анатомія заздрості: де перебуває ця емоція в матриці Фіске. Відповідно до запронованої моделі, заздрість корелює з конкретною комбінацією оцінок об'єкта порівняння, а не з фактом переваги як таким.

Модель Змісту стереотипів визначає заздрості конкретне місце в системі

соціальних оцінок. Ця емоція пов’язана з одним квадратом двовимірної матриці – тим, що відповідає поєднанню високої компетентності та низької теплоти об’єкта сприйняття.

Зазначена конфігурація оцінок є аналітично значущою саме тому, що вона суперечить поширеним уявленням про детермінанти заздрісного переживання.

Це спостереження є одним найбільш теоретично значущих у концепції Фіске. Згідно з моделлю Фіске, заздрість виникає щодо осіб або груп, які сприймаються як компетентні, але позбавлені . У своїй класичній статті 2002 року Фіске зі співавторами формулює це наступним чином: «Групи, стереотипізовані як холодні, але компетентні (наприклад, багаті люди, технічні експерти, бізнесмени), викликають заздрість - амбівалентну емоцію; люди захоплюються ними, але водночас відчувають до них обурення» [19, с. 882].

Важливим є те, що «амбівалентність», як наполягає Фіске, є тією ознакою яка відрізняє заздрість від простої ворожості чи неприйняття. У своїх лекціях вона описує цей стан як когнітивний дисонанс, який вимагає розрядки: «Ми не заздримо тим, кого вважаємо некомпетентними. Ми заздримо тим, хто має те, чого хочемо ми, але кого ми водночас підозрюємо у відсутності справжньої людяності. Це когнітивний дисонанс, який потребує розрядки» [18, с. 14].

Фіске інтерпретує заздрість через призму когнітивного дисонансу. Потреба в подоланні дисонансу, пояснює деструктивний потенціал заздрості: індивід прагне знецінити об’єкт заздрості, виявити до нього ворожість або принизити його. Заздрість, у підсумку, постає не просто емоцією, а когнітивно напруженим станом, що мотивує поведінку, спрямовану на зниження статусу іншого, що має безпосереднє значення для аналізу міжгрупової взаємодії та соціальної ієрархії.

Заздрість передбачає сприйняття суб’єктом реальності або приписуваної переваги іншого. «Сприйняття компетентності слідує за сприйняттям статусом, - пояснює Фіске, - і ми схильні вважати тих, хто має високий статус, більш компетентними, навіть якщо вони не є такими насправді. Іншими словами, статус сам по собі генерує ілюзію компетентності яка, у свою чергу, живить заздрість, -

навіть якщо реальних підстав для неї немає. Когнітивна підстава для заздрісного переживання, відтак, формується на рівні статусного сприйняття, а не фактичних здібностей об'єкта порівняння».

Низька теплота як психологічний захист. Це спостереження Фіске має принципове значення для розуміння психологічних функцій заздрості. Приписування «холодності» тому, кому ми заздримо, - це не просто помилка сприйняття, а захисний механізм. «Приписуючи високу компетентність і низьку теплоту, ми створюємо образ «холодного успішного», який дозволяє нам захоплюватися досягненнями, але не відчувати себе приниженими, адже ми зберігаємо за собою моральну перевагу» [18, с. 16], - пояснює вона. Ця операція дозволяє зберегти самоповагу ціною деформації сприйняття іншого.

Другий компонент заздрості, виокремлений Фіске, безпосередньо пов'язаний з першим: саме приписування об'єкту низької теплоти визначає афективне забарвлення визнання його компетентності.

Обурення як афективний компонент. Саме відсутність «теплоти» перетворює чужу компетентність джерела натхнення на джерело болю. Фіске вводить поняття - заздрісного гніву, - підкреслюючи, що заздрість завжди несе в собі потенціал агресії. Цей потенціал стримується, поки об'єкт заздрості залишається недосяжним або могутнім. Але варто ся соціальному контексту - і він вивільняється.

Сукупність трьох виокремлених компонентів утворює внутрішньо узгоджену структуру, що пояснює як афективну, так і поведінкову динаміку заздрісного переживання.

Погляди Фіске видаються переконливими. Двомірна матриця теплоти дозволяє побачити в заздрості внутрішню логіку там, де зазвичай помічають лише дефект. Якщо заздрість є еволюційно зумовленою реакцією, а не етичною девіацією – це змінює і спосіб її осмислення, і підходи до роботи з нею.

1.2.2. Афективний компонент заздрості

Якщо теорія соціального порівняння пояснює зовнішній механізм

виникнення заздрості, то психоаналізвертається до її внутрішніх, несвідомих детермінант. Ці – соціально-психологічний і психоаналітичний – не просто доповнюють один одного, вони описують різні рівні одного й того самого явища. Перший працює з поверхнею: фіксує умови, за яких заздрість виникає і яких форм набуває. Другий занурюється під поверхню: запитує, чому одна й та сама ситуація порівняння для однієї людини є нейтральною, а для іншої – нестерпною [4].

Психоаналітична рамка Фрейда: лібідо та фрустрація. Повертаючись до фрейдівської концепції, окресленої в підрозділі 1.1, варто підкреслити її значення саме для афективного компонента заздрості. Якщо Кляйн акцентує деструкцію об’єкта, то Фрейд фіксує увагу на блокуванні лібідо: заздрість сигналізує не стільки про нестачу блага, скільки про неможливість ідентифікації з тим, хто це благо має.

Основою для такої реконструкції є концепція лібідо. Концепція лібідо та його переміщень є ключовою для розуміння фрейдівської інтерпретації заздрості: заздрість постає як похідна від фрустрації лібідозного прагнення, сигналізуючи не стільки про нестачу блага, скільки про неможливість ідентифікації з тим, хто це благо має. Лібідо - як психічна енергія сексуального походження - у своїй динаміці підпорядковане принципу задоволення: воно прагне до об’єкта, і коли виявляється заблокованим - зокрема через те, що ним уже «оволодів» інший, - виникає специфічна конфігурація психічного невдоволення. Заздрість, з цієї перспективи, є похідною від фрустрації лібідозного прагнення: вона сигналізує не стільки про нестачу певного блага, скільки про неможливість ідентифікуватися з тим, хто це благо має.

Едіпів комплекс конкретизує абстрактну логіку лібідозної фрустрації, надаючи чіткої міжособистісної структури: заздрість тут прив’язана до визначеного об’єкта, визначеного суперника і визначеного дифіциту [2].

Найбільш розробленою психоаналітичною структурою, в якій заздрість набуває конкретних психодинамічних обрисів, є Едіпів комплекс: дитина сприймає батька як суперника, який «має» те, чого вона позбавлена. Батько

постає не просто як перешкода, а як уособлення бажаного стану. Ця структура є принципом соціального порівняння у психоаналітичному сенсі - порівняння, що супроводжується потужним афективним навантаженням: бажанням усунення суперника або оволодіння його атрибутами. Фрейд наголошував, що нормальний розвиток передбачає «вирішення» цього комплексу через ідентифікацію з батьком - тобто через механізм, відмінний від заздрості: замість прагнення відібрати суб'єкт прагне стати схожим.

Якщо Едіпів комплекс локалізує заздрість у конкретній міжособистісні конфігурації, то концепція нарцисизму надає ширшого онтогенетичного контексту, пов'язуючи її з базовою вразливістю психічної організації суб'єкта.

Фрейдівська концепція нарцисизму, розроблена у праці «До введення в нарцисизм»(1914), тісно пов'язана з феноменом заздрості: будь-яка зовнішня перевага іншого може сприйматися як загроза власній нарцисичній цілісності. Первинний нарцисизм - стан, у якому лібідо спрямоване на власне «Я», - є вихідною точкою психічного розвитку. У процесі дорослішання суб'єкт змушений переносити лібідо на зовнішні об'єкти, зберігаючи при цьому нарцисичну вразливість: будь-яка зовнішня перевага іншого може сприйматися як загроза власній цілісності. У цьому контексті заздрість постає як нарцисична реакція на «зовнішню нерівність»: успіх чи привілей іншого суб'єктивно руйнує власне відчуття виняткової цінності. Фрейд описував цей механізм, аналізуючи динаміку групових ідентифікацій: рівність між членами групи досягається не через подолання заздрості, а через спільне пожертвування нарцисичними домаганнями на користь лідера.

Нарцисична вразливість, згідно з теорія Фрейда, є психодинамічною передумовою активації захисних механізмів: що менш стійким є нарцисичний баланс суб'єкта, то більша імовірність того, що усвідомлення власної заздрості виявиться нестерпним і потребуватиме захисного перетворення [23, с. 29].

У психоаналітичній теорії заздрість функціонує у тісному зв'язку захисними механізмами проекції та заперечення: нездатний усвідомити власне заздрісне почуття, суб'єкт може проектувати його назовні. Такий механізм

описується Фрейдом у контексті параноїдних утворень, де відчуття «мене переслідують» нерідко є трансформацією витісненого «я заздрю». Цей зворотній рух - від внутрішнього афекту до зовнішньої проекції - є показовим для психоаналітичної логіки загалом: несвідоме прагнення знаходить вираження не у прямому визнанні, а у симптомі, сновидінні, обмовці або параноїдній конструкції.

Захисні механізми, задіяні у зв'язку із заздрістю, свідчать про те, що йдеться не про перефирійний афект, а про переживання, яке зачіпає центральні структури психічної організації суб'єкта – і саме це визначає як евристичну цінність фрейдівського підходу, так і межі його застосовності.

Це подвійне положення заздрості – на перетині несвідомого, тілесного й соціального – робить психоаналітичну спадщину Фрейда водночас незамінною для розуміння афективної глибини явища і недостатньою для охоплення його багатовимірності.

Психоаналітична спадщина Фрейда у дослідженні заздрості є водночас і продуктивною, і обмежувальною. Продуктивною - оскільки були запропоновані нові терміни для висвітлення несвідомих вимірів заздрісного переживання, недоступних безпосередній інтроспекції; відповідно до цього заздрість була вписана у ширший контекст психічного розвитку та соціального зв'язку. Обмежуючою - тому що панлібідозна редукція звужує семантику заздрості до сексуально-агресивних потягів, ігноруючи когнітивні, культурні та соціокультурні виміри явища. Подальший розвиток психології соціального порівняння, пов'язаний насамперед теорією Леона Фестінгера, здійснювався великою мірою поза психоаналітичною парадигмою - але питання про афективні механізми порівняння, про те, чому нерівність переживається болісно і що відбувається з суб'єктом у момент зіткнення з чужої перевагою, залишалися у тій площі, яку Фрейд окреслив першим.

Визначення еврестичної цінності фрейдівського підходу не виключає, однак, необхідності його критичного перегляду – зокрема в частині методологічних засад, на яких ґрунтується інтерпретація заздрощів як явища

переважно біологічно детермінованого.

Попри фундаментальний внесок З. Фрейда в дослідженнях несвідомого, його інтерпретація заздрості позначена радикальним біологічним редукціонізмом, що викликає обґрунтовану критику.

По-перше, Фрейд зводить заздрість до лібідозної фрустрації, ігноруючи її когнітивні, соціальні та ціннісні виміри. По-друге, він жорстко детермінує це явище ранньодитячими фазами розвитку, що заперечує суб'єктність особистості та її здатність до свідомої трансформації емоцій. По-третє, психоаналітична модель фактично вилучає заздрість соціокультурного контексту, на відміну від теорії соціального порівняння, які враховують реальні умови нерівності та інтеракції.

У такий спосіб, Фрейдівська концепція є прикладом глибинного радикалізму, цінного для розуміння ірраціональних аспектів заздрості, однак недостатнього для пояснення її багатогранності в сучасному науковому дискурсі.

Соціокультурний вимір заздрості у концепції К. Хорні. Карен Хорні здійснила переорієнтацію психоаналітичного розуміння заздрості: якщо Фрейд зводив її лібідозної фрустрації та анатомічно обумовленого дефіциту, то Хорні змістила фокус аналізу на міжособистісне середовище та соціокультурні умови формування особистості. У межах її теоретичної системи заздрість є не проявом вродженої деструктивності, а симптомом порушеного розвитку «Я» в конкретному середовищі.

Ідеалізований образ «Я» відіграє в цій моделі роль структурного генератора заздрості. Особистість, що ідентифікується з ідеалізованим образом, не здатна толерувати рівність з іншими: будь-яке досягнення оточення сприймається як доказ власної неповноцінності, а не як нейтральний факт. Хорні описує цю динаміку так: невротик відчуває заздрість не через реальний брак ресурсів, а через неможливість підтримати самовиняткову самооцінку, якої вимагає його ідеалізований образ. Отже, заздрість у Хорні є не реакцією на зовнішню нерівність, а наслідком внутрішнього розриву між ідеалізованим та реальним «Я» [37].

Цей розрив визначає специфічну форму змагальності, характерну для невротичної особистості. Конкуренція, якою вона керується, спрямована не на реальний розвиток, а на здобуття престижу та підтвердження власної переваги. У цьому полягає відмінність між адаптивним і деструктивним варіантами заздрості.

Зв'язок між заздрістю та самооцінкою Хорні розкриває через поняття «зневаженого реального Я»: суб'єкт, нездатний прийняти власну недосконаліть, відчуває гостру заздрість до тих, хто, на його переконання, відповідає стандарту, якого він сам досягти не може. Така заздрість є не мотивуючою, а паралізуючою.

Теоретична позиція Хорні є релевантною для дослідження заздрості в юнацькому та ранньому дорослому віці. У цей період активно формується ідентичність, зростає чутливість до соціальних порівнянь і посилюється тиск конкурентного середовища – умови, за яких описана Хорні невротична динаміка набуває вираженого характеру. Водночас концепція Хорні зосереджена та індивідуальній психодинаміці й не охоплює рівня первинних об'єктних відносин, з якого кляйнівська модель. Цей рівень потребує окремого аналізу.

Онтологічний статус заздрості в теорії об'єктних відносин. Як було показано в підрозділі 1.1, у теорії об'єктних відносин М. Кляйн заздрість набуває статусу первинного, конституційного чинника психічного розвитку. Для розуміння її афективної структури принциповим є не переказ біографії немовляти, а аналог того, яким чином ця вроджена деструктивність трансформується у конкретні психічні механізми атаки на «хороший об'єкт».

Онтологічна радикалізація позиції Кляйн породжує низку критичних запитань, зокрема: якою мірою вроджена заздрість підлягає модифікації в процесі терапевтичної взаємодії? Відповідь Кляйн на це питання є обережною, оптимістичною, однак сама його постановка свідчить про глибоке усвідомлення меж, які вроджена деструктивність накладає на психічний розвиток.

Деструкція «хорошого об'єкта» як афективне ядро. Спираючись на розглянуту раніше (див 1.1) концепцію первинної заздрості, варто детальніше розглянути тепер її афективні механізми. Кляйн виокремлює модуси психічної

атаки, через які заздрість реалізує свою деструктивну функцію: фантазм висмоктування (примусове привласнення хорошого) та садистичну проекцію («забруднення» об'єкта). В обох випадках наслідок ідентичний: хороший об'єкт пошкоджується або знищується, позбавляючи суб'єкта того самого , якого він прагнув.

У межах параноїдно-шизоїдної позиції немовля не сприймає матір як цілісний об'єкт, натомість груди переживаються амбівалентно – як ідеалізований «хороший» об'єкт і водночас як відчужений, недоступний для контролю ресурс. Саме ця відчуженість і провокує заздрість: немовля спрямовує свої деструктивні імпульси на материнські груди, які стають об'єктом його заздрості, оскільки вони є джерелом їжі та любові, якими він не володіє і над якими не має повного контролю [32, с. 183-184].

Наведене положення потребує окремого аналітичного коментаря, оскільки воно фіксує якісно інший рівень детермінації заздрості порівняно з розглянутими вище соціально-психологічними концепціями.

У межах теорії об'єктивних відносин це положення окреслює найбільш ранній рівень детермінації заздрісно переживання. Авторка експлікує глибинний механізм зародження заздрощів, який локалізується не у сфері свідомого соціального порівняння, а в архаїчному, долінгвістичному досвіді дитини.

Концепція Кляйн набуває пояснювальної сили саме завдяки тому, що вона розглядає заздрість не як відповідь на зовнішні стимули, а як внутрішньопсихічних процес, спрямований на блокування власної здатності до досягнення бажаного, що атакує власну можливість отримати те, чого прагне суб'єкт. Запропонований підхід дозволяє пояснити інтрапсихічний механізм, унаслідок якого заздрість набуває аутоагресивної спрямованості; відповідно, визнання вродженої деструктивності виступає не проявом теоретичного песимізму, а необхідною умовою реалістичного терапевтичного мислення.

Механізм цього процесу Кляйн описує через якісно відмінні, проте функціонально споріднені способи психічної атаки на об'єкт заздрості.

Попри якісну відмінність цих способів психічної атаки, їх об'єднує

спільний вектор спрямованості – руйнування саме того об’єкта, який є життєво необхідним для суб’єкта. У цьому полягає структурне ядро кляйнівської концепції: деструктивний імпульс спрямовується проти того, що забезпечує виживання та розвиток.

Структурним ядром кляйнівської концепції є парадокс: деструктивний імпульс спрямовується проти того, що є необхідним для виживання та розвитку суб’єкта. Кляйн чітко підкреслює наслідки такої динаміки: «Надмірна заздрість підвищує інтенсивність цих нападів і їх тривалість, і тим самим ускладнює немовляті можливість відновити хороший об’єкт. Наслідком є порушення здатності інтегрувати хороший об’єкт і, відповідно, здатності до формування стабільного, інтегрального его» [32, с. 183-184].

Порушення інтеграції его, зафіксоване Кляйн, створює структурні передумови для хронічної нестабільності самооцінки.

Ідея Кляйн є безпосередньо релевантною для розуміння зв’язку між заздрістю та самооцінкою: нестабільне, фрагментоване его не здатне продукувати стійке позитивне самоставлення – воно потребує постійного зовнішнього підтвердження, з огляду на це, залишається хронічно вразливим до порівнянь. Заздрість у такому разі не просто супроводжує низьку самооцінку – вона є одним механізмів її відтворення [31].

Структурний парадокс заздрості полягає в тому, що вона підриває саме ту здатність, яка могла б її послабити. Відновлення хорошого об’єкта – тобто здатності довіряти, отримувати і цінувати – є єдиним виходим заздрісної динаміки, але саме цей вихід заздрість і блокує. Суб’єкт виявляється замкненим у колі, де деструктивний імпульс відтворює ту саму відчуженість, яка його породила.

Теоретична значущість цього аналізу суттєво зростає при його розгляді в контексті поняття депресивної позиції, досягнення якої є ключовим кроком психічного дозрівання. Заздрість, якщо вона надто інтенсивна, підриває саму можливість цього кроку: «Заздрість спрямована проти зв’язку, який створює цілісний об’єкт; вона атакує саму можливість об’єднання хороших і поганих

аспектів в одному об'єкті» [32, с.192]. Тим самим заздрість виступає як сила, що утримує психіку в примітивному, розщепленому стані, перешкоджаючи інтеграції.

У такий спосіб заздрість нелише блокує розвиток, а й відтворює власні передумови, змикаючи психіку в колі самопідтримуваної деструкції.

Блокування депресивної позиції, описане Кляйн, означає, що заздрість відтворює саме психічну організацію, яка робить її виникнення неминучим.

Визнання цієї циркуляції природи заздрості становить, власне, основний теоретичний внесок Кляйн у розумінні феномену.

Визнання вродженої деструктивності в концепції Кляйн є не песимізмом. Терапевтичний реалізм Кляйн означає не капітуляцію перед деструктивністю, а готовність працювати з нею як реальною силою, а не як симптомом поганого виховання чи несприятливого середовища.

1.2.3. Мотиваційний компонент заздрості

Характер мотиваційного імпульсу, що виникає на основі афективного переживання, визначає якісну форму заздрості та її поведінкові наслідки.

Мотиваційний компонент визначає поведінкову спрямованість заздрості. Тут і полягає межа між двома її формами - доброякісною і злоякісною. Доброякісна заздрість спонукає суб'єкта до наслідування та власного розвитку, орієнтуючи його на досягнення аналогічного результату. Злоякісна заздрість, натомість, спрямована на знецінення або усунення переваги об'єкта порівняння.

Показово, що вибір між цими двома стратегіями рідко є свідомим. Мотиваційний імпульс формується раніше, між суб'єктом усвідомлює власну заздрість, - і саме тому злоякісна заздрість так часто маскується під справедливість обурення або раціональну критику. Людина переконана, що оцінює чужі досягнення об'єктивно, натомість фактичним підґрунтям цієї діяльності виступає латентна деструктивна мотивація.

У контексті юнацького та раннього дорослого віку це набуває особливого значення: період формування ідентичності характеризується підвищеною

чутливістю до соціальних порівнянь, а самооцінка ще не набула достатньої стабільності, щоб витримувати чужі успіхи без загрози власній цінності. Саме тому в цьому віці злоякісна заздрість частіше трансформується не у відкриту агресію, а у знеціненні цей успіх трактується суб'єктом як результат дії зовнішніх неконтрольованих чинників, що свідчить про низьку персональну детенрмінацію результатів - що дозволяє зберегти позитивний образ себе, не визначаючи власного відставання.

З огляду на це, заздрість є не монолітним переживанням, а складно організованим психічним утворенням, у якому когнітивна похибка, афективна напруга та мотиваційний імпульс утворюють єдину динамічну структуру. Розуміння цієї структури є необхідною передумовою для аналізу як деструктивного, так і потенційного конструктивного потенціалу заздрості у контексті соціальної поведінки та психологічного розвитку особистості.

Як показує аналіз, теорія соціального порівняння Л. Фестінгера та її сучасні модифікації пояснюють, за яких умов виникає заздрість. Однак сам механізм порівняння, який виступає її безпосереднім пусковим чинником, не вичерпує природи цього феномену. Для розуміння якісних відмінностей між доброякісною та злоякісною заздрістю необхідно звернутися до афективної та мотиваційної складових, які розглянуто вище, а також до емпіричного дослідження їх зв'язку з самооцінкою в наступному розділі.

Реконструкція психічної структури заздрості дозволяє виокремити її ключові компоненти – когнітивний, афективний та мотиваційний. Однак сама по собі структура не пояснює, чому одні люди більш схильні до переживання заздрості, ніж інші, і за яких умов ця емоція набуває деструктивних, а за яких – конструктивних форм. Відповіді на ці питання потребують аналізу чинників, що впливають на виникнення та перебіг заздрості – як індивідуально-психологічних, так і соціально-контекстуальних [3].

ВИСНОВОК ДО ПІДРОЗДІЛУ 1.2.

Аналіз психічної структури заздрості засвідчує, що ця емоція є складним трикомпонентним утворенням. Когнітивний компонент запускає процес порівняння та фіксує нерівність – особливо в умовах цифрового середовища, де порівняння набуває хронічного характеру. Афективний компонент охоплює біль, образу та приховану агресію, детермінованих як несвідомою динамікою (Фрейд, Кляйн), так і когнітивним дисонансом у сприйнятті «холодних, але компетентних» об’єктів (Фіске). Мотиваційний компонент визначає якісну форму заздрості: доброякісна спонукає до саморозвитку, злоякісна – до знецінення або усунення переваги іншого. Взаємодія цих компонентів пояснює, чому заздрість може бути як рушієм розвитку, так і деструктивною силою – залежно від рівня самооцінки та здатності особистості до рефлексії.

Підрозділ 1.3. Теоретичний аналчинників що впливають на феномен заздрості.

Виникнення заздрості не є довільним процесом — воно підпорядкова певній внутрішній логіці, яка визначається сукупністю взаємопов´язаних чинників. У психологічній науці прийнято розрізняти чинники індивідуально-психологічного, соціально-психологічного та ситуативного характеру, кожен з яких здійснює самостійний вплив на виникнення та перебіг заздрісного переживання, водночас взаємодіючи з іншими у складній детермінантній системі.

До індивідуально-психологічних чинників належать передусім рівень і стабільність самості, особистісні риси, схильність до соціального порівняння як стійка диспозиція, а також характер атрибуційних стратегій, якими послуговується суб'єкт при інтерпретації чужих досягнень. Самооцінка займає особливе місце серед цих чинників: її нестійкість або занижений рівень підвищує чутливість особистості до соціальних порівнянь і знижує здатність сприймати чужі успіхи без суб'єктивного відчуття загрози власної цінності. Особистісні риси — зокрема нейротизм, тривожність та емоційна сензитивність — також корелюють схильністю до переживання заздрості у її деструктивній формі.

Поряд з індивідуально-психологічними чинниками суттєву роль у детермінації заздрісного переживання відіграють чинники соціально-психологічного характеру, що визначають умови та параметри самого процесу порівняння. Соціально-психологічні чинники охоплюють характеристики референтної групи, ступінь подібності між суб'єктом і об'єктом порівняння, а також соціокультурні норми щодо допустимості відкритого визнання заздрісних переживань. Порівняння з особами, близькими за соціальним статусом, рівнем досягнень або приналежністю до спільної групи, породжує більш інтенсивне заздрісне переживання, ніж порівняння з тими, чиє становище суттєво відрізняється від власного. Культурний контекст при цьому визначає, наскільки

заздрість табуюється як соціально неприйнятна емоція, що, своєю чергою, впливає на ступінь її усвідомлення та готовність суб'єкта визнавати її присутність. Водночас реалізація соціально-психологічних чинників значною мірою залежить від конкретних ситуативних умов, що створюють безпосереднє підґрунтя для актуалізації порівняльних процесів.

До ситуативних чинників належать конкретні умови, що провокують соціальне порівняння: публічна демонстрація чужих досягнень, конкурентне середовище, а також цифровий простір соціальних мереж, який якісно змінив природу порівняльних процесів.

Окремої уваги в контексті ситуативних чинників заслуговує вплив цифрового середовища, який тісно трансформував описані Берґером механізми публічності. Якщо традиційна реклама створювала обмежену кількість «гламурних» образів, то соціальні мережі генерують безперервний потік персоналізованого контенту, що демонструє успіхи референтної груп. Це призводить до ефекту «хронічного висхідного порівняння», за якого індивід постійно перебуває в ситуації оцінювання власної недостатності. Дослідження свідчать, що пасивне споживання контенту в соціальних мережах є надійним передиктом зниження суб'єктивного благополуччя саме через механізм активації заздрості. Підсумовуючи, цифрове середовище виступає не просто тлом, а активним модератором, що підсилює індивідуально-психологічну схильність до заздрісних реакцій, особливо в період юнацького віку та ранньої дорослості, коли ідентичність ще не є стабільною.

Важливо підкреслити, що жоден з окреслених чинників не діє ізольовано. Інтенсивність і якісна форма заздрості визначаються їхньою взаємодією: однакові зовнішні умови можуть породжувати якісно відмінні афективні реакції залежно від того, яким є рівень самооцінки суб'єкта, наскільки він схильний до соціального порівняння як диспозиції та яким чином інтерпретує причини чужого успіху. Саме ця багатовимірність детермінації феномену заздрості зумовлює необхідність комплексного підходу до його емпіричного вивчення.

Щоб поілюструвати дібцих трьох груп чинників і їх історичному та теоретичному розвитку, розглянемо спочатку філософські витоки уявлень про заздрість (Аристотель), а потім – соціально- психологічні (Фестінгер, Сміт) та культурно-критичні (Матт, Берґер) моделі, які по-різному акцентують індивідуальні, соціальні, соціальні та ситуативні детермінанти.

Еволюційно-психологічна оптика дозволяє виокремити ще один пласт чинників, пов’язаних не із свідомою оцінкою, а з автоматичними афективними реакціями на загрозу статусу. У цьому контексті заздрість виступає як «калібрувальний механізм» (С. Хілл, Д. Басс), чутливість якого підвищується у сферах, критичних для репродуктивного успіху. Дослідження показують, що інтенсивність заздрості зростає не лише через схожість об’єкта, а й через підвищену гормональну реактивність (зокрема, рівень кортизолу та тестостерону) в ситуаціях прямої конкуренції. У такий спосіб, біологічний субстрат виступає немов «підсилювачем» когнітивного компонента порівняння, перетворюючи нейтральне спостереження чужого успіху на гострий афективний стан.

Теоретичний аналіз чинників заздрості: філософська традиція Аристотеля та соціально-психологічний підхід.

У корпусі Аристотеля феномен заздрості отримав систематичне теоретичне осмислення, що заклало підґрунтя для подальших досліджень цієї емоції. У «Риториці» Аристотеля визначає заздрість як болісне переживання, що виникає у відповідь на сприйняття успіху рівних - не з метою отримати це благо, а через сам факт його наявності в іншого. Це визначення містить три ключові компоненти: афективна природа заздрості як страждання; об’єктна спрямованість на блага, що мають суспільну цінність; реляційну специфіку.

Подальша концептуалізація заздрості в межах аристотілівської системи здійснюється через її диференціацію від суміжних афективних станів у «Нікомаховій етиці».

«Нікомахова етика» Аристотель здійснює диференцію заздрісті від суміжних моральних станів. Він розташовує її між обуренням від незаслуженого

успіху іншого та зловтіхою від його невдачі, визначаючи заздрість як стан, за якого суб'єкт страждає від будь-якої удачі іншого - незалежно від того, заслужена вона чи ні. Ця диференціація є теоретично значущою, оскільки вона підкреслює ірраціональний характер заздрості: на відміну морального обурення несправедливостю, заздрість не потребує оцінити легітимності чужого успіху.

Визначивши місце заздрості в типології афективних станів, Аристотель переходить до систематизації умов її виникнення, диференціюючи чинники за характеристиками суб'єкта, об'єкта та соціальної дистанції між ними.

Класифікацію чинників заздрості за трьома групами подано в працях Аристотеля. Щодо характеристик суб'єкта: до заздрості схильні ті, хто вважає певні блага «своїми за правом», хто прагне визнання у конкретній сфері діяльності, а також ті, для кого будь-яке чуже досягнення суб'єктивно здається великими. Щодо характеристик об'єкта: заздрість викликає блага, що мають суспільну значущість і суб'єктивно важливі для самого суб'єкта - особливо ті, яких він сам прагне або вважає для себе досяжним. Щодо соціальної дистанції: заздрість виникає щодо тих, хто є близькими за часом, місцем, віком або становищем. Аристотель прямо зазначає, що ми не заздримо тим, хто жив багато віків тому, або тим, хто перебуває надто далеко від нас за статусом - або значно вище, або значно нижче.

Наведена класифікація отримує подальшу конкретизацію в аристотелівському аналізі конкурентних відносин, які філософ розглядає як умову найбільш інтенсивного прояву заздрісного переживання.

Найбільш розробленим аспектом аристотелівської теорії є аналіз конкурентних відносин як чинника заздрості. Філософ зазначає, що заздрість найінтенсивніша між тими, хто змагається за одні й ті самі блага у тій самій сфері. Цю думку він ілюструє образом «гончар заздрить гончареві» - заздрість найсильніша , де суб'єкт і об'єкт конкурують за обмежені ресурси в одному домені.

Аристотелівська теза про те, що заздрість виникає щодо рівних і досягає найбіль інтенсивності в умовах конкуренції за спільні блага, упродовж тривалого

часу залишалася на рівні філософської інтуїції. Її емпіричне обґрунтування стало можливим лише з появою теорії соціального порівняння Лена Фестігнера, яка забезпечила ці спостереження операціоналізованим концептуальним апаратом.

Поряд із базовим положенням теорії соціального порівняння, формулює низку менш досліджених тез, що уточнюють уявлення про чинники заздрості. Зокрема, він зазначає, що чим більше група є єдиним доступним джерелом порівняння для своїх членів, тим сильнішим є тиск до однаковості всередині неї. У контексті заздрості він показує, що сама структура групи - а не лише індивідуальні особливості її членів - здатна продукувати заздрісні переживання: чим менше можливостей вийти з порівняльного контексту, тим болючіше переживається будь-яка перевага іншого.

Змістовий характер об'єкта порівнянні також визначає специфіку заздрісного переживання, що відображено в аналітичному розмежуванні, запропонованому Фестінгером.

Розрізнення, яке Фестінгер вводить між порівнянням здібностей і порівнянням думок, має безсумнівну теоретичну цінність. Здібності верифікуються через реальну продуктивність і передбачають об'єктивний критерій , тоді як думки та соціальне визнання такого критерію позбавлені. Для аналізу заздрості це розмежування має практичне значення: до здібностей може бути редукована заздрість через покращення власних результатів, тоді як заздрість до статусу або визнання є хронічно нередукованою, оскільки об'єктивне мірило її подолання відсутнє.

Положення щодо структурних і змістовних чинників соціального порівняння отримують подальший розвиток у сучасній психології заздрості, зокрема в дослідженнях Р. Сміта, який інтегрує соціально-порівняльний підхід аналізом афективних та оцінних компонентів заздрісного переживання.

Сміт характеризує заздрість як стан, що поєднує усвідомлення власної відносної неповноцінності, фрустрацію та суб'єктивне відчуття несправедливості, спровоковане несприятливим соціальним порівняння. Ця характеристика зберігає три компоненти, виділені ще Аристотелем: когнітивний

- усвідомлення нерівності; афективний - фрустрація та недоброзичливість; оцінний - відчуття несправедливості.

Важливим внеском Сміта є диференціація двох афективних форм заздрісного переживання залежно від когнітивної ситуації. Якщо суб'єкт сприймає перевагу об'єкта як несправедливу або незаслужену, переважає ворожий компонент - роздратування та агресивні імпульси щодо об'єкта. Якщо ж перевага сприймається як закономірна, але суб'єктивно недосяжна, на перший план виходить депресивний компонент - пригніченість та відчуття власної меншовартості. Це розмежування пояснює варіантність поведінкових наслідків заздрості: в одному випадку вона спрямована зовні у формі ворожості до об'єкта, в іншому - інтерналізується як депресивний стан.

У роботах Сміта анлізується спввідношення заздрості та зловтіхи - задоволенням від невдачі того, кому заздрять. Невдача об'єкта заздрості змінює матрицю соціального порівняння на користь суб'єкта, зменшуючи болісне відчуття відносної неповноцінності. Саме тому людина, що переживає заздрість, виявляється мотивованою до очікування або пошуку інформації про невдачі об'єкта. Хронічне переживання заздрості корелює з підвищеним рівнем ворожості, сорому та соціальної ізоляції, поступово знецінюючи і власні досягнення суб'єкта.

Соціально-психологічний підхід Сміта розкриває внутрішні механізми заздрісного переживання та його афективні наслідки для індивіда, однак залишає поза увагою питання про те, яким чином макросоціальні умови визначають саму можливість і частоту виникнення заздрісних переживань у суспільстві. Відповідь на це питання пропонує культурно-історичний аналіз С. Дж. Матт, яка розглядає заздрість не як сталу психологічну диспозицію, а як соціально детерміноване нормативних чинників.

Культурно-історичний підхід С. Дж. Матт до теоретичного аналізу чинників заздрості. Американська С. Дж. Матт у мотографії «Keeping Up with the Joneses: Envy in American Consumer Society, 1890-1930" (2003) пропонує культурно-історичну рамку, в межах якої заздрість постає не як стала риса

людської природи, а як динамічне утворення, детерміноване макросоціальними чинниками - насамперед розвитком економіки споживання та трансформацією нормативних кодів.

Центральна теза дослідниці полягає в тому, що на межі 19-20 століть у американському суспільстві відбувся радикальний зсув у ставлення до заздрості: з морально засуджуваного афекту вона поступово перетворилася на соціально легітимований економічний стимул. Матт показує, що становлення суспільства споживання було нерозривно пов'язане з інституційною реабілізацією заздрості як прийнятної й навіть бажаної форми мотивації.

У період між 1890 та 1910 роками суспільний дискурс щодо заздрості визначався переважно моралістичною позицією: заздрість кваліфікувалася як деструктивна емоція і моральна вада, що підривала соціальний порядок. Моральні авторитети того часу обстоювали чесноту задоволеності власним становищем і застерігали від прагнення до майна та статусу сусідів. Відповідно, заздрість витіснялася з публічного дискурсу і функціонування як табуйований афект.

Після 1910 року, відповідно до аналізу Матт, ситуація змінилася. Секулярний дискурс поступово витіснив моральну риторику задоволеності, легітимізувавши прагнення до споживчих благ як природне і суспільно корисне. Заздрість перестала кваліфікуватися як гріх і набула статусу економічного мотиватора, що стимулює попит і забезпечує розвиток ринку.

Зазначений нормативний зсув був опосередкований низкою інституційних перетворень, що якісно зінили умови здійснення соціальних порівнянь.

Матт ідентифікує низку інституційних чинників, що опосередкували цю трансформацію. Розвиток універсальних магазинів, каталогів поштових замовлень, журналів, кіно та реклами створив якісно нове візуальне середовище для соціального порівняння, зробивши доступними для огляду стилі життя, що раніше залишається невидимими для ширшого загалу. Масове виробництво імітаційних предметів розкоші надало представникам середнього та робітничого

класів практичну можливість наслідувати споживчі зразки вищих соціальних верств, що підвищило частоту висхідних соціальних порівнянь.

Ідентифікуючи інституційні чинники трансформації заздрості, Матт водночас нагаолошує на необхідності розмежування між змінністю її соціальної функції та незмінністю самої емоції як такої.

Принципово важливим є застереження Матт: ці структурні зміни не породжують заздрість як нову емоцію - люди переживали її впродовж усієї історії. Однак розширення економіки споживання суттєво змінило соціальну роль цієї емоції, підвищивши частоту, інтенсивність і культурну легітимність заздрісних переживань.

Диференційований характер цього впливу виявляється при зверненні до конкретних соціальних груп, що є предметом окремого аналізу в дослідженні Матт.

Вагомим внеском Матт є увага до модераторів індивідуального досвіду заздрості. Аналізуючи різні соціальні групи, демонструє, що стать, вік і географічне середовище суттєво визначають характер реагування на трансформації споживчої культури та інтенсивність заздрісних переживань.

Інтеграція культурно-історичного підходу Матт соціально- психологічною теорією дозволяє уточнити механізм, через який макросоціальні чинники трансформують характер заздрісних переживань.

З позиції соціальної психології, підхід Матт може бути концептуалізований через призму теорії соціального порівняння: якщо Фестінгер обстулював універсальну потребув оцінці власних здібностей через порівняння з іншими, то Матт демонструє, що саме референтна рамка порівняння є історично та інституційно сконструйованою. Розвиток медіа в період 1890-1930 років розширив коло доступних об'єктів порівняння, підвищивши частоту висхідних порівнянь як безпосередньо когнітивного предиктора заздрості.

Сучасні диспозиційні дослідження конкрктизують зв'язок між заздрістю та «Великою п'ятіркою». Найбільш надійним предиктором деструктивної

заздрості виступає нейротизм (r=0,35-0,45), тоді як доброзичливість демонструє стійкий негативний зв'язок. Окрему увагу привертає нарцисичний компонент: грандіозний нарцисизм корелює із злоякісною заздрістю через механізм «загрози его», тоді як вразливий нарцисизм підсилює відчуття депривації. Отже, не лише рівень самооцінки, а й її стабільність та контингентність є ключовим чинником активації заздрісного переживання.

Виявлена Матт інституційна легітимація заздрості як економічного стимулу отримує подальше концептуальне поглиблення в культурно-критичній теорії Дж. Берґера, який аналізує конкретні механізми, через які споживча культура цілеспрямовано продукує цю емоцію.

Чинники заздрості в теоретичному аналізі Дж. Берґер: культурно-критична оптика Дж. Берґера. Якщо соціально-психологічній теорії зосереджується на когнітивних механізмах виникнення заздрості, то культурно-критичний аналіз, запропонований британським мистецтвознавцем і культурним критиком Дж. Берґером у праці «Ways of Seeing» (1972), розкриває інституційні чинники, що систематично продукують цю емоцію в умовах сучасного капіталістичного суспільства. Берґер досліджує феномен публічності - реклама та суміжних форм візуальної культури - як механізм цілеспрямованого конструювання заздрості з метою стимулювання споживчої поведінки.

У концепції Берґера є поняття публічності, через яке він описує механізм перетворень заздрості на керований інструмент споживчої мотивації.

Відповідно до концепції Берґера, публічність переконує споживча у можливості особистісної трансформації, демонструючи образи людей, які нібито зазнали змін і внаслідок цього стали об'єки заздрості оточуючих. Стан бути об'єктом заздрості Берґер позначає поняттям «гламур», яку у його інтерпретації є не естетичною, а соціально-економічною категорією: гламур є товаризованою формою заздрості, емоцією, відчуженою від суб'єкта і перетвореною на атрибут споживчого образу.

Введена Берґером поняття гламуру відкриває питання про те, на кого саме спрямована заздрість, що виникає в полі публічності.

Принципово важливим теоретичним внеском Берґера є переосмислення об'єктної спрямованості заздрості в полі публічності. Якщо в традиційних соціально-психологічних моделях заздрість спрямована на реального іншого, то механізм публічності переносить її на гіпотетичне майбутнє Я: споживача спонукується заздрити не іншій людині, а власній можливій версії себе після придбання товару. Цей зсув є аналітично значущим, оскільки він пояснює специфічну інтенсивність заздрості в умовах споживчої культури: об'єктом порівняння стає не реальна особа з властивими обмеженнями, а ідеалізований образ, принципово недосяжний у своїй досконалості.

Переорієнтація заздрості з реального іншого на власне гіпотетичне Я супроводжується специфічною структурою її відтворення, яку Берґер описує як циркулярну.

Берґер вказує на паразитичну структуру публічності як механізму продукування заздрості. Публічність спершу конструює відчуття власної недостатності у споживача через пред'явлення недосяжного гламурного образу, а потім пропонує компенсацію цієї недостатності у формі товару. Зважаючи на викладене, формується циркулярна структура: заздрість породжує бажання придбати товар, придбання товару тимчасово знімає заздрість, але водночас відтворює умови для її повторного виникнення через наступний рекламний образ.

Описана циркулярна структура продукування заздрості через публічність уможливлює теоретичне зіставлення культурно-критичного підходу Берґера з соціально-психологічними моделями соціального порівняння.

Інтеграція соціально-психологічної теорії соціального порівняння та культурно-критичного підходу Берґера дозволяє виокремити рівні чинників заздрості. На ситуативному рівні ключову роль відіграють сприймана подібність об'єкта порівняння та значущість домену, в якому виявлено перевагу. На структурному рівні діють механізми публічності, що систематично продукують і каналізують заздрість у межах споживчого суспільства. Публічність не лише посилює інтенсивність заздрості, але й трансформує її об'єктну спрямованість,

переносячи її з реальних інших на комодифіковані образи. Феномен заздрості постає, виходячи з цього, як результат взаємодії універсальних когнітивних механізмів і специфічних культурно-економічних умов, які визначають, які саме об'єкти порівняння стають емоціогенними в конкретному суспільно-історичному контексті.

Відмінність цифрового середовища від традиційних ситуативних чинників полягає у непрозорій алгоритмічній селекції. Якщо раніше людина обирала об'єкт порівняння у своєму безпосередньому колі, то сьогодні алгоритми соціальних платформ цілеспрямовано підбирати контингент.

Теоретичний аналіз чинників заздрості передбачає врахування її зв'язку з базовими компонентами самосвідомості особистості, зокрема із самооцінкою та впевненістю в собі. Соціально-психологічні концепції (Л. Фестінгер, Г. Сміт) експлікують когнітивний механізм виникнення заздрості як реакцію на висхідне соціальне порівняння, однак вони не забезпечують пояснення диференціації афективних та мотиваційних наслідків цього порівняння. Зокрема, залишається відкритим питання, чому аналогічна ситуація переваги іншого в одного суб'єкта продукує доброякісну заздрість і прагнення до самовдосконалення, а в іншого – деструктивну заздрість із вираженим ворожим компонентом.

Відповідь на зазначене питання знаходить у площині індивідуально-психологічних відмінностей. У межах психоаналітичної традиції (К. Хорні) обґрунтовано положення про те, що нестабільна, вразлива самооцінка та глибинне переживання невпевненості в собі зумовлюють сприйняття чужого успіху як загрози цілісності «Я», тим самим сприяючи формуванню деструктивних форм заздрості. Результати сучасних емпіричних досліджень (Ланге та Круіз, 2015)[14] підтверджують наявність позитивного кореляційного зв'язку диспозиційної злоякісної заздрості з нейротизмом та негативного – із загальним рівнем самооцінки. Водночас доброякісна заздрість виявляє відносну незалежність від рівня самооцінки та асоціюється переважно з мотивацією досягнення. Звідси, самооцінка та впевненість у собі постають не як прямі

детермінанти заздрості, а як ключові модератори, що визначають якісну специфіку заздрісного переживання та вектор його поведінкових наслідків.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Підсумовуючи теоретичний аналіз, викладений у підрозділах 1.1, 1.2, 1.3, можна зробити такі узагальнені висновки.

У підрозділі 1.1 встановлено, що заздрість є складним психологічним феноменом, який концептуалізується в межах кількох теоретичних традицій. Психоаналітичний підхід (М. Кляйн, З. Фрейд, К. Хорні) трактує заздрість як глибинний афект, укорінений у несвідомих конфліктах та структурі самооцінки. Соціально-психологічний підхід (Л. Фестінгер, С. Фіске) розкриває її як закономірний наслідок висхідних соціальних порівнянь. Еволюційний підхід (С. Хілл) обґрунтовує доброякісну функцію заздрості як сигналу відставання у конкретних значущих сферах. Соціологічний аналіз (Г. Шек) виявляє табуюваний статус цієї емоції та її здатність маскуватись під моральне обурення або вимогу справедливості.

У підрозділі 1.2 реконструйовано психічну структуру заздрості як трикомпонентного утворення. Когнітивний компонент запускає процес порівняння та оцінку нерівності. Афективний компонент охоплює біль, образу та приховану агресію, детермінованих як несвідомою динамікою (Фрейд, Кляйн), так і когнітивним дисонансом у сприйнятті «холодних, але компетентних» об’єктів (Фіске). Мотиваційний компонент визначає якісну форму заздрості: доброякісна спонукає до наслідування та саморозвитку, злоякісна – до знецінення або усунення переваги іншого.

У підрозділі 1.3 виявлено, що чинники заздрості є багаторівневими. На індивідуально-психологічному рівні виступають стабільність самооцінки, нейротизм та характер атрибуційних стратегій. На соціально-психологічному рівні – ступінь подібності між суб’єктом і об’єктом порівняння. На ситуативному рівні ключовим стає цифрове середовище соціальних мереж, що якісно трансформувало природу порівняльних процесів.

Узагальнення теоретичного матеріалу дає підстави стверджувати, що інтенсивність та якісна форма заздрості і форма заздрості визначаються не

абсолютною величиною переваги іншого, а суб’єктивною релевантністю цієї переваги для самооцінки особистості. Це теоретичне положення визначає логіку емпіричного дослідження, у якому основними змінними діагностики обрано схильність до заздрості, її якісну форму, рівень самооцінки та впевненості в собі.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЗДРОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬОГО ТА РАННЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

2.1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

Емпіричне дослідження проводилось у формі анонімного онлайн-опитування. Збір даних здійснювався дистанційно шляхом розповсюдження опитувальника серед осіб юнацького та раннього дорослого віку. Анонімність участі була забезпечена технічними умовами платформи дослідження Google Forms: дослідник не мав доступу до персональних даних респондентів, окрім їхньої статі та віку, що вказувались добровільно. Участь у дослідженні була добровільною.

Вибірку склали 25 осіб віком від 15 до 21 року (23 жінки, 2 чоловіки).

Для досягнення мети дослідження було застосовано три психодіагностичні методики. Шкала доброякісної та злоякісної заздрості (BeMaS) розроблена Й. Ланге та Й. Крузіусом. Методика містить 10 тверджень, об'єднаних у дві субшкали по 5 пунктів: субшкала доброякісної заздрості та субшкала злоякісної заздрості. Відповіді фіксуються за 6-бальною шкалою Лікерта від «повністю не погоджуюсь» до «повністю погоджуюсь». Методика дозволяє диференціювати якісно відмінні типи диспозиційної заздрості з різними мотиваційними і поведінковими наслідками.

Опитувальник ревнощів та заздрості, розроблений О. П. Санніковою та О. Р. Санніковою умежах диференціально-психологічного підходу до вивчення емоційної сфери особистості. Україномовна адаптація методики здійснена Р. І. Сірком. Методика містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта від 1 («зовсім не відповідає») до 5 («повністю відповідає»). Опитувальник діагностує взаємопов'язані, проте концептуально відмінні

конструкти: схильність до ревнощів та схильності до заздрості. Парні твердження спрямовна виявлення в як реакція на загрозу втрати значущих стосунків (пп. 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20), непарні — на діагностику заздрості як реакція на перевагу інших у досягненнях, ресурсах або соціальному становищі (пп. 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19).

Психометричні показники методики свідчать про її високу надійність: коефіцієнт внутрішньої узгодженості а Корнбаха становить 0,93. Методику валідизовано на вибірці осіб віком від 15 до 21 років. Її теоретичною основою є концепції самоефективності та самооцінки.

Шкала невпевненості у собі (авторська розробка). Методику розроблено на теоретичній основі концепцій самоефективності [12] та самооцінки [39]. З огляду на специфіку досліджуваного феномену, шкала спрямована на діагностику вираженості сумнівів у власних силах та відчуття неспроможності досягати поставлених цілей (невпевненості). Методика містить 12 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта від 1 («зовсім не згоден») до 5 («повністю згоден»). Прямі твердження відображають відчуття невпевненості (напр., «Я часто сумніваюся у правильності своїх рішень»). Пункти є зворотним (пп. 11, 12) і перекодовуються перед підрахунком сумарного балу. Відповідно, вищий сумарний бал за шкалою інтерпретується як вищий рівень невпевненості в собі, нижчий бал – як нижчий рівень невпевненості. Попри відсутність повномаштабної стандартизації на широкій популяризації, інструмент узгодженість для використання в межах даного кваліфікаційного дослідження. Психометричні характеристики шкали було перевірено на вибірці цього дослідження: внутрішня узгодженість за коефіцієнтом α Корнбаха становить 0,85 (добра), що свідчить про надійність інструментарію (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Показники внутрішньої узгодженості шкал (α Кронбаха)

Шкала	Кількісних пунктів (k)	α Кронбаха	Рівень надійності
Доброякісна заздрість	5	0,87	Добра

(BeMaS)			
Деструктивна заздрість (BeMaS)	5	0,90	Відмінна
та заздрість (загальна)	20	0,82	Добра
Невпевненість у собі	12	0,85	Добра
Самооцінка	5	0,80	Добра

Відтак, підібраний діагностичний комплекс відповідає вимогам психометричної надійності та концептуальної узгодженості. Використання трьох взаємодоповнювальних методик дозволяє охопити різні аспекти досліджуваного феномену: диспозиційну природу заздрості (BeMaS), її зв'язок ревнощами (Саннікова і Саннікова), а також роль самооцінки та невпевненості в собі у виникненні заздрісних переживань Лікерта. Такий підхід забезпечує багатовимірне вивчення психологічних характеристик заздрості в осіб юнацького віку та ранньої дорослості.

Методи математико-статистичної обробки даних. Для обробки отриманих даних використовувались методи описової статистики (середнє арифметичне M, стандартне відхиляння SD, мінімальні та максимальні значення, медіана Mdn), кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ρ), а також розрахунок коефіцієнта внутрішньої узгодженості α Конбаха. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою програмного середовища Jamovi.

Таблиця 2.2

Перевірка нормальності розподілу даних за критерієм Шапіро-Уілка (N=25)

Шкала	W (Шапіро-Уілк)	p-рівень	Характер розподілу
Адаптивна заздрість (BeMaS)	0,96	0,47	Нормальний (p>0,05)
Деструктивна заздрість (BeMaS)	0,89	0,02	Відрізняється від нормального (p<0,05)
та заздрість (загальна)	0,97	0,68	Нормальний (p>0,05)
Невпевненість в собі	0,91	0,04	Відрізняється від нормального (p<0,05)
Самооцінка	0,95	0,29	Нормальний (p>0,05)

Як свідчать таблиці 2.2, розподіл показників за шкалою деструктивної заздрості (W=0,89; p=0,02) та за шкалою невпевненості в собі (W=0,91; p=0,04) систематично значуще відрізняється від нормального, що за цими шкалами значуще відрізняються від нормального розподілу. Для деструктивної заздрості спостерігається додатна асиметрія (A=0,63) – більшість значень зосереджена на лівій частині шкали, з окремими викидами у високому діапазоні. Для невпевненості в собі також фіксується додатна асиметрія (A=0,40) та від'ємний ексцес (E=-1,02), що свідчить про плато-подібний розподіл за розкидом значень: більшість респондентів демонструють низькі значення деструктивної заздрості (M=1,71; SD=1,17; медіана=1,60) та широкий розкид за шкалою невпевненості в собі (SD=1,32; медіана=2,80). Для решти шкал (адаптивна заздрість, ревнощі та заздрість, самооцінка) відхилень від нормальності не виявлено (p>0,05 у всіх випадках).

Оскільки умова нормальності розподілу трактується не для всіх змінних, використання коефіцієнта кореляції Пірсона було б некоректним. Тому для подальшого кореляційного аналізу було обрано непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ), який не вимагає припущення про нормальність розподілу даних і є більш стійким до викидів та асиметрії. Це дозволяє уникнути хибних висновків при малому обсязі вибірки (N=25) та за наявності змінних

розподілом, що відрізняється від нормального.

Окремий коментар щодо форми розподілу деструктивної заздрості. Характер розподілу деструктивної заздрості свідчить про те, що більшість досліджуваних осіб юнацького та раннього дорослого віку не схильні до цієї форми переживання. Лише у трьох респондентів зафіксовано високий рівень деструктивної заздрості (>3,00 балів). Такий розподіл є типовим для соціального несхвалюваних емоцій: більшість людей заперечують або мінімізують їх , що створює асиметрію. Відтак, використання медіани (Mdn=1,60) як міри центральної тенденції для цієї шкали є більш інформативним, ніж середнє арифметичне (M=1,71), оскільки медіана менш чутлива до викидів.

Таблиця 2.3

Описова статистика за шкалами (N=25)

Шкала	M	SD	Min	Max	Mdn	Асиметрія	Ексцес
Доброякісна заздрість	2,62	1,02	1,00	4,80	2,60	0,52	-0,87
Деструктивна заздрість	1,71	1,17	0,00	4,00	1,60	0,63	-0,65
Ревнощі та заздрість	2,77	0,95	0,95	4,30	2,85	0,21	-0,94
Невпевненість у собі	2,54	1,32	0,50	4,90	2,80	0,40	-1,02
Самооцінка	3,02	1,07	0,50	4,50	3,00	-0,18	-0,68

Описові статистики вказують на помірний рівень вираженості більшості досліджуваних показників у вибірці, за винятком деструктивної заздрості, яка характеризується низьким середнім значенням (M=1,71). Найбільша варіативність спостерігається за шкалою невпевненості у собі (SD=1,32)(див. табл. 2.3).

Таблиця 2.4

Кореляційна матриця (r Спірмена, t-критеріями, p-значеннями)

Пара шкал	Р (Спірмена)	р-рівень	Інтерпретація
Доброякісна/Деструктивна заздрість	0,09	>0,05	Не значущий
Доброякісна заздрість/ ревнощі(субшкала)	0,11	>0,05	Не значущий
Доброякісна заздрість/Заздрість(субшкала)	0,18	>0,05	Не значущий
Доброякісна заздрість/ та заздрість (заг.)	0,15	>0,05	Не значущий
Доброякісна заздрість/Невпевненість у собі	0,53	<0,01	Значущий й прямий
Доброякісна заздрість/Самооцінка	0,27	>0,05	Не значущий
Деструктивна заздрість/ ревнощі(субшкала)	0,58	<0,01	Значущий й прямий
Деструктивна заздрість/ Заздрість(субшкала)	0,69	<0,001	Значущий й прямий
Деструктивна заздрість/ та заздрість(заг.)	0,73	<0,001	Значущий й прямий
Деструктивна заздрість/ Невпевненість у собі	0,39	>0,05	Тенденція (p=0,054)
Деструктивна заздрість/Самооцінка	-0,12	>0,05	Не значущий
Ревнощі(субшкала)/Невпевненість у собі	0,61	<0,01	Значущий й прямий
Заздрість(субшкала)/Невпевненість у собі	0,54	<0,01	Значущий й прямий
Ревнощі та заздрість(заг.)/Невпевненість у собі	0,65	<0,001	Значущий прямий
Ревнощі(субшкала)/Самооцінка	-0,09	>0,05	Не значущий
Заздрість(субшкала)/Самооцінка	-0,19	>0,05	Не значущий
Ревнощі та заздрість/(заг.)/Самооцінка	-0,16	>0,05	Не значущий
Невпевненість у собі/Самооцінка	-0,38	>0,05	Не значущий

Оскільки розподіл деструктивної заздрості та невпевненості в собі відрізняється від нормального (табл. 2.2), для кореляційного аналізу використано непараметричний коефіцієнт Спірмена (р). Значущість кореляцій визначалася за

допомогою критичних значень р Спірмена. Як видно з таблиці, статистично значущі зв'язки (p<0,05) виявлено для трьох пар змінних: адаптивна заздрість – невпевненість в собі (p=0,53), деструктивна заздрість – та заздрість (p=0,65), та заздрість – невпевненість у собі (p=0,65).

Таблиця 2.5

Результати перевірки гіпотез роботи

Гіпотеза	Результат	Статистичний показник
1. Існує обернений кореляційний зв'язок між деструктивною заздрістю та самооцінкою	Не підтверджено	p=-0,12; p>0,05
2. Доброякісна заздрість не пов'язана значущо самооцінкою	Підтверджено	p=+0,27; p>0,05
3. Деструктивна заздрість позитивно Корелює з невпевненістю в собі	Тенденція потребує перевірки	p=+0,39; p=0,054
4. Деструктивна заздрість тісно пов'язана загальним рівнем в та заздрості	Підтверджено	p=+0,73; p<0,001

Перевірка гіпотез дослідження (табл. 2.5) виявила, що перша гіпотеза – про існування оберненого кореляційного зв'язку між деструктивною заздрістю та самооцінкою – не знайшла емпіричного підтвердження (р Спірмена=-0,12; p>0,05). Це означає, що в межах досліджуваної вибірки осіб юнацького та раннього дорослого віку (N=25; вік 15-21) зниження рівня самооцінки не супроводжується підвищенням схильності до деструктивної заздрості, і навпаки.

Можливі пояснення цього результату.

По-перше, малий обсяг вибірки (N=25) обмежує статистичну потужність аналізу. При такій кількості спостережень навіть помірний за силою зв'язок (наприклад, p=0,30-0,40) може виявитися статистично незначущим через недостатню чутливість критерію. Для виявлення слабкого, але теоретично

передбачуваного зв’язку необхідна вибірка щонайменше 50-100 осіб.

По-друге, суттєва гендерна асиметрія (92% жінок) могла вплинути на. Дослідження показують, що чоловіки та жінки по-різному переживають та виражають заздрість, а зв’язок заздрості з самооцінкою може мати гендерну специфіку. Для перевірки цього припущення необхідне залучення збалансованої вибірки.

По-третє, зв’язок між деструктивною заздрістю та самооцінкою може бути не лінійним, а U-подібним. Можна припустити, що найвищий рівень деструктивної заздрості спостерігається не при найнижчій самооцінці, а при її нестабільності або при середніх значеннях, де соціальне порівняння є найбільш релевантним. Кореляційний аналіз фіксує лише лінійні зв’язки, тому нелінійні залежності залишаються непоміченими.

По-четверте, деструктивна заздрість, виміряна за допомогою опитувальника BeMaS, може бути схильною до ефекту соціальної бажаності. Респонденти можуть занижувати свої відповіді за шкалою «злоякісної заздрості», що звужує діапазон варіативності та знижує ймовірність виявлення значущих кореляцій.

Про це свідчить асиметричний розподіл цієї змінної (W=0,89; p=0,02) із скупченням значень у лівій частині шкали.

По-п’яте, не можна виключати, що зв’язок між деструктивною заздрістю та самооцінкою опосередковується третіми змінними – наприклад, нейротизмом, тривожністю або стилем прив’язаності. Без контролю цих змінних «істинних» зв’язок може маскуватися.

Відтак, не підтвердження першої гіпотези не означає хибність теоретичної моделі, а скоріше вказує на обмеження поточного дослідження та необхідність подаль перевірки на більших, гендерно збалансованих вибірках із використанням додаткових статистичних методів. Водночас друга та четверта гіпотези отримали емпіричне підтвердження.

Таблиця 2.6

Порівняння здійснювалося за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок

Шкала	M(15-17р.)	SD	M(18-21р.)	SD	T	P
Доброякісна заздрість	2,60	1,10	2,62	1,03	-0,038	0,970
Деструктивна заздрість	1,76	0,59	1,70	1,29	0,100	0,921
Ревнощі та заздрість (заг.)	3,30	0,73	2,64	0,97	1,421	0,169
Невпевненість в собі	3,42	1,20	2,31	1,28	1,750	0,094
Самооцінка	2,10	0,96	3,25	0,98	-2,354	0,027

Для перевірки наявності вікових відмінностей вибірку було розділено на дві підгрупи: молодшу (15-17 років, N=8) та старшу (18-21 років, N=17). Порівняння здійснювалося за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок (табл. 2.6.). За більшістю шкал статистично значущих відмінностей не виявлено ($p>0,05$): адаптивна заздрість ($t=-0,038$; $p=0,970$), деструктивна заздрість ($t=0,100$; $p=0,921$), ревнощі та заздрість ($t=1,421$; $p=0,169$), невпевненість в собі ($t=1,750$; $p=0,094$). Єдина значуща відмінність зафіксована за шкалою самооцінки ($t=-2,354$; $p=0,027$): особи старшої підгрупи ($M=3,25$; $SD=0,98$) демонструють вищий рівень самооцінки порівняно з молодшою ($M=2,10$; $SD=0,96$). Проте цей результат слід інтерпретувати з обережністю, оскільки підгрупа 15-17 років років налічує 8 осіб, що суттєво обмежує статистичну потужність аналізу та можливість широких узагальнень.

ВИСНОВКИ ДО ПІДРОЗДІЛУ 2.1.

У підрозділі 2.1. описано організацію та методику дослідження. Дослідження проводилось у формі анонімного онлайн-опитування на базі Google Forms. склали 25 осіб віком від 15 до 21 року (23 жінки, 2 чоловіки). Для досягнення мети дослідження застосовано три психодіагностичні методики: опитувальник ревнощів та заздрості (О. П. Саннікова, О. Р. Саннікова), шкалу доброякісної та злоякісної заздрості BeMaS (Й. Ланге, Й. Крузіус) та авторську шкалу невпевненості в собі, створену на основі концепцій самоефективності (A. Bandura) та самооцінки (M. Rosenberg). Статистична обробка даних здійснювалися за допомогою програмного середовища Jamovi з використанням методів описової статистики, кореляційного аналізу (коефіцієнт Спірмена) та t-критерію Стьюдента.

2.2. Аналіз результатів дослідження

За результатами дослідження, проведеного на вибірці з 25 осіб юнацького та раннього дорослого віку, було отримано щодо рівнів адаптивної та деструктивної заздрості, ревнощів, невпевненості у собі та самооцінки.

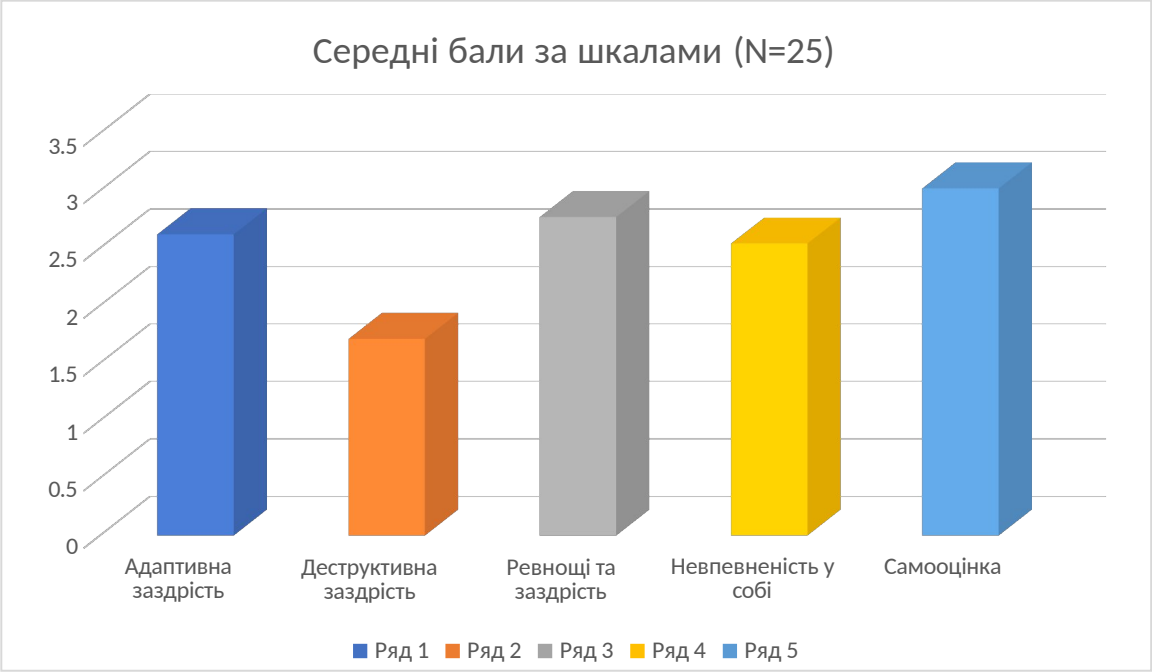


Рис. 2.1. Середні значення досліджуваних показників (М)

Інтерпретування середнього значення по кожній шкалі:

- Самооцінка має найвищий показник серед усіх досліджуваних шкал (М=3,02), що відповідає середньому рівню вираженості;
- Ревнощі та заздрість (М=2,77) і адаптивна заздрість (М=2,62) – помірні;
- Деструктивна заздрість характеризується найнижчим середнім (М=1,71; SD=1,17), тобто більшість учасників не схильна до злоякісної заздрості;
- Найбільший розкид – невпевненість у собі (SD=1,32), що свідчить про індивідуальні відмінності.

Рис. 2.1. ілюструє середні значення (М) за всіма досліджуваними шкалами. Як ілюструє графік, найвищий середній показник у вибірці зафіксовано за шкалою самооцінки (М=3,02; SD=1,07), що свідчить про помірний рівень самосприйняття у досліджуваних осіб юнацького та раннього дорослого віку. Показники ревнощі та заздрості (М=2,77; SD=0,95) та доброякісної заздрості

(M=2,62; SD=1,02) перебувають у межах помірних значень, що вказує на ситуативних характер цих переживань. Найнижчий середній показник зафіксовано за шкалою деструктивної заздрості (M=1,71; SD=1,17), це свідчить про низьку вираженість схильності респондентів до злоякісної форми цієї емоції. Найбільшу індивідуальну варіативність виявлено за шкалою невпевненості в собі (SD=1,32).

Кореляційний аналіз виявив низку значущих зв'язків між досліджуваними змінними. Найсильніший прямий зв'язок зафіксовано між деструктивною заздрістю та загальним рівнем заздрості (r=+0,728): чим вищою є схильність до злоякісної заздрості, тим вищим є загальний показник за шкалою ревнощів та заздрості, що відображає загальну тенденцію до негативного афективного реагування на переваги інших. Це узгоджується з теоретичними положеннями про те, що деструктивна заздрість і ревнощі є спорідненими конструктами, які відображають загальну тенденцію до негативної афективної реакції на преваги інших.

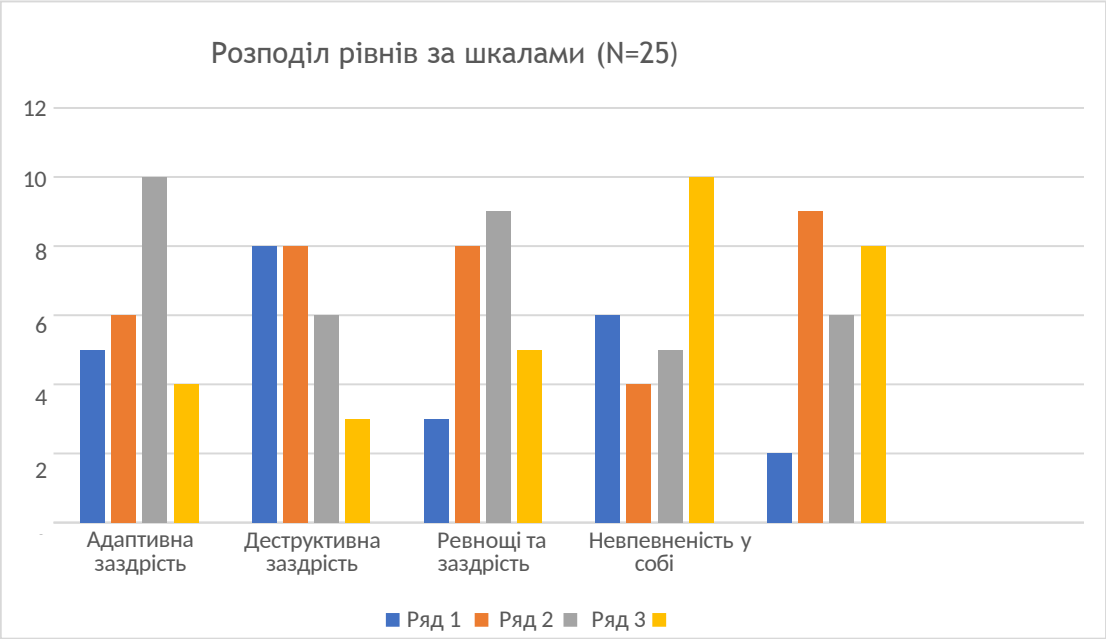


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнями доброякісної заздрості

Аналіз розподілу рівнів за основними показниками дозволяє виявити

такі закономірності:

- Адаптивна заздрість: найбільша частина вибірки (10 осіб) зосереджена на середньому рівні (2,01-3,00 балів), що свідчить про помірну вираженість конструктивної мотивації.
- Деструктивна заздрість: переважання значення у низькому діапазоні (0- 2,00 балів; 16 осіб з 25) підтверджує низьку схильність вибірки до злоякісної форми заздрості; високий рівень (понад 3,01 бали) зафіксовано лише у трьох респондентів. Це підтверджує тезу, що ворожі прояви заздрості не є характерними для досліджуваної групи.
- Ревнощі та заздрість: Показники розподілені відносно рівномірно з піком на середньому рівні (Ряд 3), що вказує на ситуативний характер цих емоцій.
- Невпевненість в собі: Спостерігається виражена тенденція до переважання високого рівняння (Ряд 4-10 осіб), що свідчить про внутрішню схильність респондентів до сумнівів у власних силах.
- Самооцінка: Розподіл має правобічну асиметрію з піком на нижче-середньому та середньому рівнях (Ряди 2 та 4), що у поєднанні з показниками невпевненості вказує на динамічність самосприйняття піддослідних.

Рис. 2.2. ілюструє розподіл респондентів за рівнями доброякісної заздрості. Графік відображає найбільша група досліджуваних (10 осіб) демонструє середній рівень за цим показником. Це свідчить про те, що для більшості осіб юнацького та раннього дорослого віку характерним є помірне використання соціального порівняння як стимул для саморозвитку. Респондентів із високими (4-5 осіб) та низьким (4-5 осіб) значеннями вказує на індивідуальні відмінності у схильності до конструктивного реагування на успіхи інших.

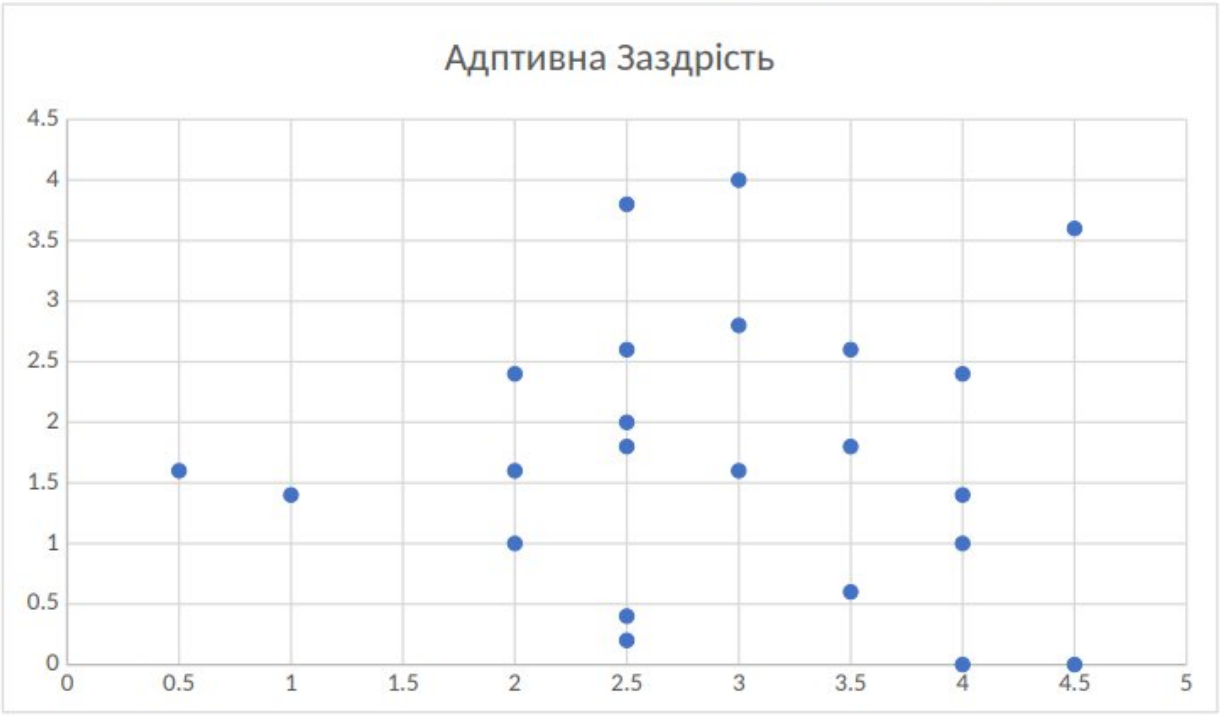


Рис. 2.3. Співвідношення адаптивної заздрості (діаграма розсіювання)

«Адаптивна заздрість» та «Деструктивна заздрість»:

Візуалізація індивідуальних відповідей на діаграмах розсіювання підтверджує відсутність прямої лінійної залежності видами заздрості.

Концентрація значень на графіку адаптивної заздрості у діапазоні 2,5-4,5 балів вказує на стабільну вираженість мотиваційного компонента у більшості піддослідних.

Графік деструктивної заздрості демонструє більшу дисперсію результатів із зміщенням у бік нижчої частини шкали (0-2 бали), що свідчить про низьку схильність вибірки до проявів відкритої недоброзичливості.

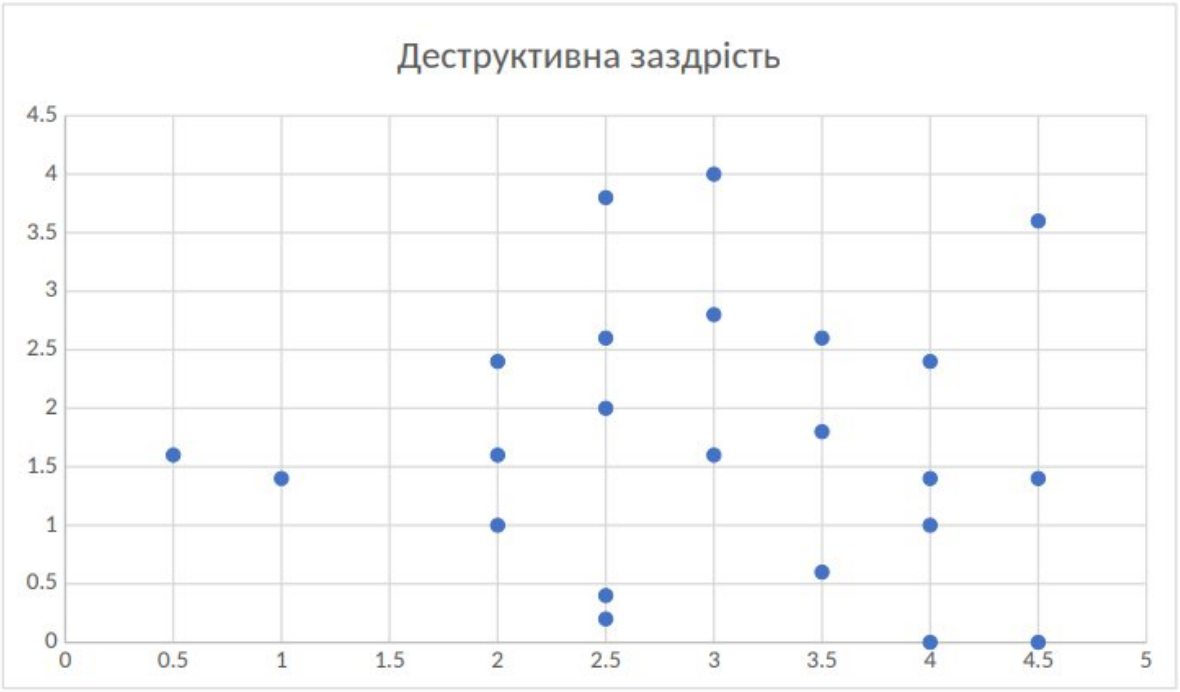


Рис. 2.4. Розподіл показників за шкалою деструктивної заздрості (діаграма розсіювання)

На рис. 2.4. представлено розподіл показників за шкалою адаптивної (доброякісною) заздрістю (BeMaS). Як ілюструє графік, більшість респондентів демонструють помірний рівень адаптивної заздрості (M=2,62; SD=1,02). Це свідчить про те, що в досліджуваній вибірці переважає тенденція до конструктивного реагування на успіхи інших – тобто заздрість виконує функцію стимулу до саморозвитку, ніж деструктивною силою. Розкид значень (від 0,0 до 4,8) вказує на індивідуальних відмінностей: окремі особи мають низький рівень адаптивної заздрості, що може свідчити про відсутність мотивації до змагання, тоді як високі показники (до 4,80) – про порівнянь для самовдосконалення.

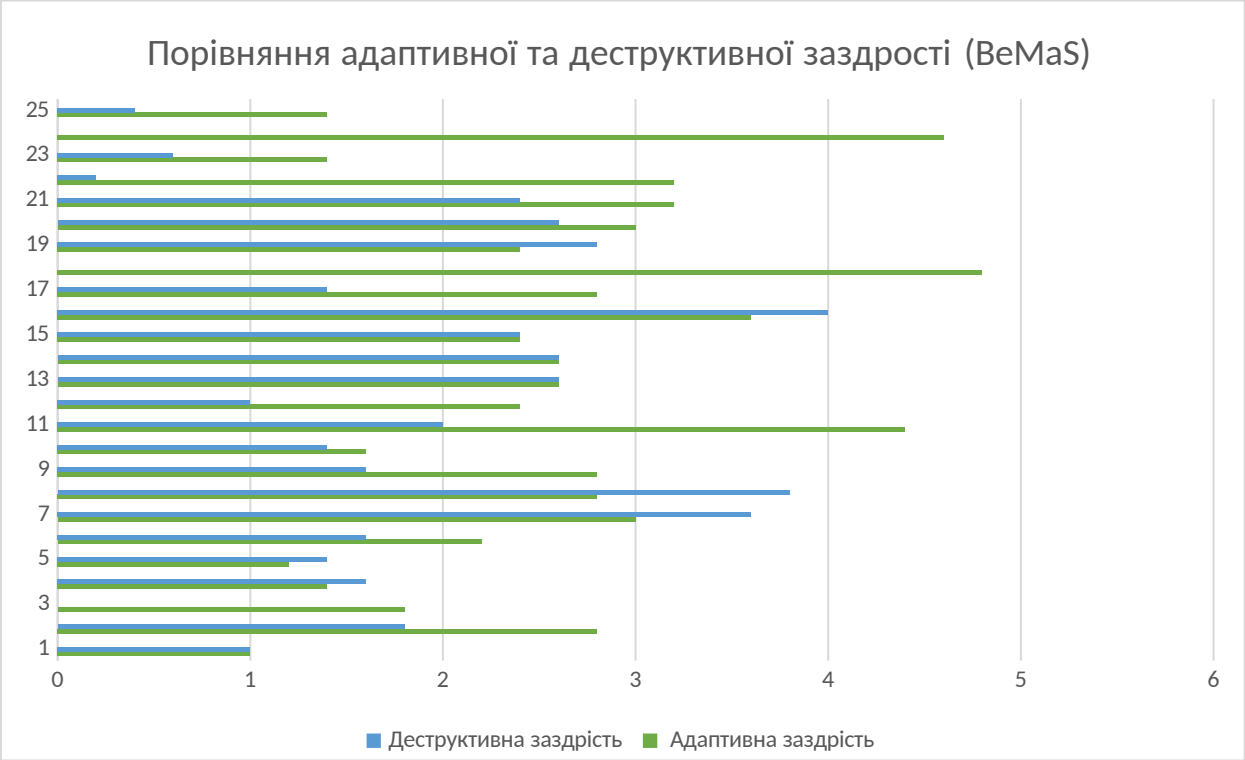


Рис. 2.5. Порівняння середніх балів за шкалою адаптивної та деструктивної заздрості (BeMaS)

Порівняння адаптивної та деструктивної заздрості:

- Середні бали: Згідно з отриманими балами, рівень доброякісної заздрості (M=2.6) суттєво перевищує показник деструктивної заздрості (M=1.7). Це свідчить про те, що для досліджуваної групи більш характерним є використання заздрості як внутрішнього стимулу до самовдосконалення, ніж вияв недоброзичливості до успіхів інших.
- Порівняння за шкалою BeMaS: Індивідуальні профілі респондентів підтверджують загальну тенденцію: у більшості випадків показник доброзичливої заздрості домінує над злоякісною. Це показує на переважання конструктивних емоційних реакцій у вибірці.

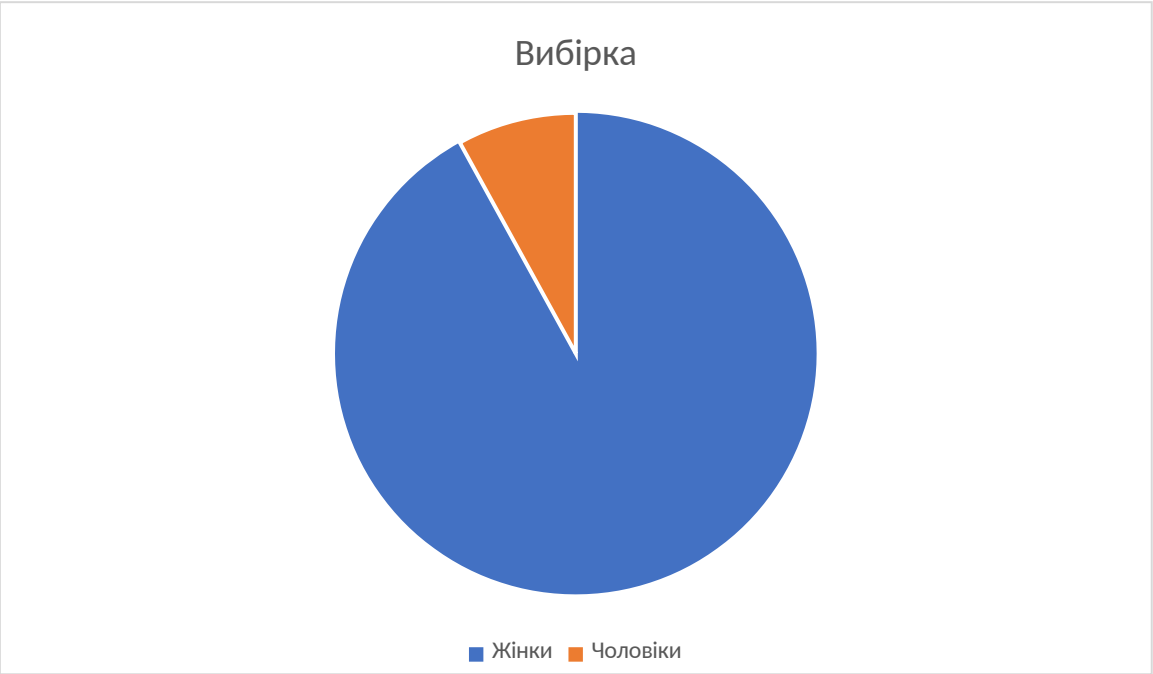


Рис. 2.6. Гендерний склад вибірки (92% жінки, 8% чоловіки)

Рис. 2.6. відображає гендерний склад вибірки. Аналіз діаграми вказує на значну гендерну асиметрію: переважна більшість респондентів – особи жіночої статі (23 з 25, тобто 92%), тоді як чоловіки представлені лише двома учасниками (8%). Така диспропорція є типовою для психологічних досліджень у гуманістичній сфері, однак вона накладає певні обмеження на можливість узагальнення отриманих результатів щодо чоловічої популяції. Водночас значна частка жіночих відповідей дозволяє більш детально проаналізувати саме жіночі стратегії емоційного реагування на ситуації соціального порівняння. Подальші дослідження мають бути спрямовані на залучення більш збалансованої вибірки за гендерною ознакою.

Для перевірки наявності вікових відмінностей у досліджуваних показниках було розділено на дві підгрупи: молодшу (15-17 років, N=8) та старшу (18-21 років, N=17). Порівняння середніх значень здійснювалося за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. Засвідчили відсутність статистично значущих відмінностей між віковими підгрупами за жодною з

досліджуваних шкал (p>0,05 за всіма показниками). Це може свідчити про відносну стабільність досліджуваних характеристик у межах юнацького та раннього дорослого віку (15-21 років). Порівняння за статтю не проводилося через надто малу кількість респондентів чоловічої статі (N=2), що є обмеженням дослідження.

Аналіз індивідуальних профілів респондентів з екстремальними показниками. Окрему увагу було приділено респонденам, які демонструють екстремальні значення за досліджуваними шкалами – насамперед високий рівень деструктивної заздрості (>3,00 балів за шкалою BeMaS). Виявилося троє з 25: респонденти №7, №8 та №17. Усі вони – особи жіночої статі віком 18, 21 та 19 років відповідно.

Респондент №7 (18 років, жіноча) демонструє високий рівень деструктивної заздрості (3,60/5) при низькій невпевненості в собі (1,00/5) та високій самооцінці (4,50/5). Адаптивна заздрість також є вираженою (3,00/5). Такий профіль суперечить теоретичним очікуванням, згідно з якими деструктивна заздрість має поєднуватись із заниженою самооцінкою. Можна припустити, що висока самооцінка у цієї респондентки є нестабільною або має захисну функцію, а деструктивна заздрість спрямована не на усунення переваги іншого, а на підтвердження власної винятковості через знецінення.

Респондент №8 (21 рік, жіноча) демонструє найвищий серед вибірки рівень загальних ревнощів та заздрості (4,30/5) та високий рівень деструктивної заздрості (3,80/5). На відміну від попереднього випадку, тут наявний очікуваний патерн: висока невпевненість в собі (3,80/5) та помірна самооцінка (2,50/5). Це узгоджується з теоретичними моделями, які стверджують, що знижене самосприйняття підвищує чутливість до соціальних порівнянь і провокує ворожі заздрісні переживання.

Респондент №17 (19 років, жіноча) має найвищий показник деструктивної заздрості серед усієї вибірки (4,00/5) при одночасно високому рівні адаптивної заздрості (3,60/5), а невпевненість – високою (3,40/5). Цей амбівалентний профіль свідчить про можливість співіснування у однієї особи двох якісно різних

форм заздрості – як деструктивного імпульсу. Розрізнювальним фактором тут виступає не стільки рівень самооцінки, скільки ситуативний контекст або когнітивна інтерпретація причин чужого успіху.

Отже, аналіз крайніх випадків вказує на неоднорідність вибірки та вказує на те, що високий рівень деструктивної заздрості не завжди супроводжується низькою самооцінкою. Це підтверджує необхідність врахування додаткових чинників – зокрема, стабільності самооцінки, особистісних рис, нейротизму, тривожності та когнітивних атрибуцій та стратегій.

ВИСНОВОК ДО ПІДРОЗДІЛУ 2.2.

Аналіз результатів дослідження дозволив встановити такі основні закономірності. По-перше, у досліджуваній вибірці переважає доброякісна форма заздрості (M=2,62) над деструктивною (M=1,71), що свідчить про конструктивне реагування на успіхи інших. По-друге, розподіл деструктивної заздрості є асиметричним: 64% респондентів мають низький рівень деструктивної заздрості, високий рівень (>3,00) зафіксовано лише у трьох осіб. По-третє, кореляційний аналіз виявив статистично значущі прямі зв’язки між деструктивною заздрістю та загальним рівнем ревнощів і заздрості ($p=0,73$; $p<0,001$), а також між адаптивною заздрістю та невпевненістю в собі ($p=0,53$; $p<0,001$). Гіпотеза про обернений кореляційний зв’язок між деструктивною заздрістю та самооцінкою підтвердження не отримала ($p=-0,12$; $p>0,05$). Вікових відмінностей між підгрупами 15-17 та 18-21 років не виявлено ($p>0,05$), однак через малий обсяг підгруп цей результат потребує перевірки. Аналіз індивідуальних профілів трьох респондентів із високим рівнем деструктивної заздрості засвідчив неоднорідність цієї підгрупи, що вказує на необхідність врахування додаткових чинників.

2.3. Узагальнення результатів і психологічні рекомендації

Узагальнення результатів. Емпіричне дослідження, проведено на вибірці з 25 осіб віком 15-21 рік (92% жіночих), дозволило встановити такі основні закономірності.

Результати емпіричного дослідження, детально описані в розділі 2.2., засвідчують переважання доброякісної форми заздрості у вибірці та відсутність підтвердження основної гіпотези про обернений зв'язок між деструктивною заздрістю та самооцінкою. На основі цих даних сформульовано практичні рекомендації.

На відміну від теоретичних очікувань, гіпотеза про обернений кореляційний зв'язок між деструктивною заздрістю та самооцінкою не підтвердилася (р Спірмена=-0,12; p>0,05). Серед можливих пояснень цього результату: малий обсяг вибірки (N=25), суттєва гендерна асиметрія (92% жінок), потенційна нелінійність зв'язку, вплив соціальної бажаності при відповідях на шкалу злоякісної заздрості, а також можлива опосередкованість зв'язку третіми змінними (нейротизм, тривожність, стабільність само).

Водночас отримано підтвердження кількох статистично значущих прямих кореляційних зв'язків:

- Деструктивна заздрість тісно пов'язана із загальним рівнем ревнощів і

заздрості (p=0,73; p<0,001);

- Ревнощі та заздрість пов'язана невпевненістю в собі Адаптивна заздрість корелює з невпевненістю в собі (p=0,53; p<0,001);
- Адаптивна заздрість корелює з невпевненістю в собі (p=0,65; p<0,001).

Ці узгоджуються з теоретичними моделями, згідно з якими деструктивна заздрість і ревнощі є спорідненими конструктами, а невпевненість у собі підвищує чутливість до соціальних порівнянь.

Окремої уваги заслуговує аналіз індивідуальних профілів респондентів з високим рівнем деструктивної заздрості (N=3). У двох випадках цей показник поєднувався з високою невпевненістю в собі, в одному – з низькою невпевненістю та високою самооцінкою. З цього випливає, високий рівень деструктивної заздрості не завжди супроводжується низькою самооцінкою, що вказує на необхідність врахування додаткових чинників.

Крім того, вікових відмінностей між групами 15-17 років (N=8) та 18-21 рік (N=17) не виявлено (t-критерій Стьюдента, $p>0,05$ за всіма шкалами). Це може свідчити про відносну стабільність досліджуваних характеристик у межах раннього дорослого віку.

Психологічні рекомендації

Ґрунтуючись на отриманих результатах, запропоновано такі рекомендації для психологічної роботи з проявами заздрості в осіб юнацького та раннього дорослого віку.

Важливим напрямом є диференціація форми заздрості в консультативній роботі. Доцільно розрізняти доброякісну заздрість, яка може виконувати мотиваційну функцію, та злоякісну, яка пов’язана з деструктивними імпульсами. Першу доцільно розглядати як ресурс для саморозвитку, другу – досліджувати у зв’язку з самооцінкою та емоційною регуляцією.

Окремий напрям становить робота з невпевненістю в собі. Оскільки невпевненість у собі позитивно корелює з адаптивною заздрістю ($p=0,53$) та з ревнощами та заздрістю ($p=0,65$), доцільно спрямовувати психологічний вплив на підвищення самоефективності (Bandura, 1977) та стабілізацію самооцінки. Ефективними можуть бути тренінги досягнень, рефлексія успішного досвіду та постановка реалістичних цілей.

Рекомендується також зниження частоти соціальних порівнянь. Цифрове середовище соціальних мереж підвищує частоту та інтенсивність порівняльних

процесів, тому доцільним є свідоме обмеження часу перебування в соціальних мережах, а також практика «порівняння з собою».

Доцільною є корекція атрибуційних стратегій. Оскільки заздрість посилюється при сприйнятті чужого успіху як повністю заслуженого контрольованого, варто тренувати навичку врахування ситуативних чинників. Це не применшує чужих досягнень, але знижує їхню загрозу для самооцінки суб'єкта.

Варто враховувати гендерний аспект. Через суттєву гендерну асиметрію вибірки (92% жінок) отримані результати не можуть бути автоматично поширені на чоловічу популяцію. У роботі з жіночими групами слід звертати увагу на соціокультурний тиск щодо «неприпустимості» заздрості, який може спричинити її витіснення та маскування, що посилює внутрішнє напруження.

Необхідним є індивідуальний підхід до екстремальних випадків. Особи з високим рівнем деструктивної заздрості потребують не загальних рекомендацій, а поглибленого аналізу стабільності самооцінки, рівня нейротизму, тривожності та атрибуційних патернів. У випадках доцільною є індивідуальна психотерапія, а не лише групові тренінги.

Окремим важливим напрямком психологічної роботи є психоедукація щодо природи заздрості та розвиток навичок емоційної регуляції. Як свідчать результати дослідження, більшість респондентів демонструють низький рівень деструктивної заздрості, що може бути пов'язано не лише з реальною відсутністю цього переживання, а й з ефектом соціальної бажаності або несвідомим витісненням. Тому доцільним є проведення просвітницьких бесід, міні-лекцій або вебінарів для осіб юнацького та раннього дорослого віку, у яких висвітлюються такі аспекти: 1) заздрість як нормативне людське переживання, а не «моральна вада»; 2) відмінність між доброякісною та злоякісною заздрістю;

3) роль соціальних мереж у підсиленні частоти та інтенсивності заздрісних переживань. Такі знання сприяють дестигматизації заздрості, знижують рівень самозвинувачення та створюють підґрунтя для усвідомленої роботи з цією емоцією.

Практична робота з емоціями може включати техніки майндфулнес (усвідомленого спостереження за власними переживаннями без оцінювання), ведення щоденних емоцій для відстеження тригерів заздрості, а також когнітивне переструктурування – заміну автоматичних думок. Що дозволяє дистанціюватися від афективного стану та знизити рівень емоційної реактивності.

Підсумовуючи, психологічна робота із заздрістю в юнацькому та ранньому дорослому віці має бути спрямована не на моральний осуд або придушення цієї емоції, а на розрізнення її форм та зміцнення тих психологічних структур, які сприяють трансформації заздрості з деструктивної на адаптивну.

ВИСНОВКИ ДО ПІДРОЗДІЛУ 2.3.

У підрозділі 2.3. узагальнено результати дослідження та запропоновано емпіричні дослідження та практичні рекомендації. Підтверджено, що в досліджуваній вибірці переважає доброякісна форма заздрості, а гіпотеза про обернений зв’язок між деструктивною заздрістю та самооцінкою не знайшла підтвердження. Розроблено рекомендації для психологічної роботи з проявами заздрості в осіб юнацького та раннього дорослого віку, які включають: диференціацію форм заздрості в консультативній практиці; роботу з невпевненістю в собі через підвищення самоефективності; зниження частоти соціальних порівнянь; корекцію атрибуційних стратегій; психоедукацію щодо природи заздрості; індивідуальний підхід до осіб із високим рівнем деструктивної заздрості.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити низку психологічних особливостей заздрості в осіб юнацького та раннього дорослого віку (15-21).

У досліджуваній вибірці (N=25) переважає доброякісна форма заздрості (M=2,62; SD=1,02) над деструктивною формою (M=1,71; SD=1,17). Це свідчить про те, що для більшості опитаних характерним є конструктивне реагування на успіхи інших, а заздрість частіше мотиваційну функцію, ніж деструктивну.

Гіпотеза про обернений кореляційний зв'язок між деструктивною заздрістю та самооцінкою не знайшла підтвердження ($p=-0,12$; $p>0,05$), що може бути зумовлено як обмеженням дослідження (малий обсяг вибірки, гендерна асиметрія), так і потенційно нелінійним характером цього зв'язку або впливом соціально бажаності при відповідях на шкалу злоякісної заздрості.

Водночас підтверджено низку статистично важливих кореляцій зв'язків: деструктивна заздрість тісно пов'язана із загальним рівнем ревнощів та заздрості ($p=0,73$; $p<0,001$); адаптивна заздрість позитивно пов'язана з невпевненістю в собі ($p=0,65$; $p<0,001$). Отримані результати узгоджуються з теоретичними моделями, згідно з якими невпевненість у собі підвищує чутливість до соціальних порівнянь, а деструктивна заздрість і ревнощі є спорідненими афективними конструки.

Порівняння вікових підгруп (15-17 років, N=8 та 18-21 років N=17) не виявлено статистично значущих відмінностей за жодною із шкал ($p>0,05$). Однак через малий обсяг підгруп цей результат не може бути підставою для висновку про вікову стабільність досліджуваних характеристик; він потребує перевірки на більших вибірках.

Аналіз індивідуальних профілів респондентів із високим рівнем деструктивної заздрості (N=3) засвідчив неоднорідність цієї підгрупи: в одних випадках високий рівень деструктивної заздрості поєднувався з високою невпевненістю в собі, в іншому – з низькою невпевненістю та високою

самооцінкою. Це вказує на необхідність врахування додаткових чинників, зокрема стабільність самооцінки, особистісних рис та когнітивних атрибуцій.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо психологічної роботи з проявами заздрості в юнацькому та ранньому дорослому віці. Основним напрями визначено: диференціацію форм заздрості в консультативній практиці, психоедукацію щодо природи цієї емоції, розвиток навичок емоційної регуляції, роботу з невпевненістю в собі, корекцію атрибуційних стратегій та зниження частоти соціальних порівнянь.

Відповідно, дослідження частково підтверджують теоретичні положення, розглянуті в першому розділі, та окреслюють перспективи подальших досліджень на більших і гендерно збалансованих вибірках із використанням ширшого аспекту діагностичного інструментарію.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічних особливостей заздрості в осіб юнацького та раннього дорослого віку. Отримані дозволяють сформулювати такі висновки:

1. У досліджуваній вибірці осіб віком 15-21 рік (N=25) переважає доброякісна форма заздрості (M=2,62) над деструктивною (M=1,71), що свідчить про конструктивне реагування на успіхи інших.

2. Перевірка гіпотез засвідчила: гіпотеза 2 (відсутність зв'язку між доброякісною заздрістю та самооцінкою) та гіпотеза 4 (тісний зв'язок деструктивної заздрості з ревнощами) підтвердились; гіпотеза 1 (обернений зв'язок деструктивної заздрості з самооцінкою) не підтвердилась; гіпотеза 3 (прямий зв'язок деструктивної заздрості з невпевненістю) виявила тенденцію (p=+0,39; p=0,054).

3. Аналіз індивідуальних профілів респондентів із високим рівнем деструктивної заздрості (N=3) засвідчив неоднорідність цієї підгрупи, що вказує на необхідність врахування додаткових чинників (стабільність самооцінки, нейротизм, атрибуційні стилі),

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки та забезпеченні її гендерної збалансованості, залученні додаткових діагностичних інструментів для стабільності самооцінки, нейротизму та атрибуційних стилів, а також у дослідженні впливу цифрового середовища на інтенсивність і якісні характеристики заздрісних переживань у різних вікових групах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балаж С. Соціальне порівняння: як воно формує наше уявлення про себе та світ. Менталзон. URL: https://mentalzon.com/uk/post/4086/соціальне-порівняння-як-воно-формує-наше-уявлення-про-себе-та-світ (дата звернення: 22.04.2026).

2. Грищук Т. ТРИВОГА І ЕДИПІВ КОМПЛЕКС. НЕЗАВЕРШЕНА СЕПАРАЦІЯ. Український психоаналітичний журнал. 2024. Т. 2, № 3. С. 14–30. URL: https://doi.org/10.32782/upj/2024-2-3-3 (дата звернення: 22.04.2026).

3. Католик Г., Мілорадова Н. ЗАЗДРІСТЬ ТА КОМУНІКАТИВНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ. Перспективи та інновації науки. 2023. № 14(32). URL: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-687-698 (дата звернення: 22.04.2026).

4. Левченко А. Особливості прояву заздрості у спортсменів з різним рівнем майстерності. Disaster and crisis psychology problems. 2023. URL: https://doi.org/10.52363/dcpp-2023.2.9 (дата звернення: 22.04.2026).

5. Лефтеров В. О., Оніщенко Н. В., Тімченко О. В. Феномен заздрості та його особливості у сучасних психологічних дослідженнях. ГАБІТУС. 2023. № 51. С. 158–162.

6. Піша Ю. ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ В ДОСЛІДЖЕННЯХ К. ХОРНІ. Epistemological Studies in Philosophy Social and Political Sciences. 2020. Т. 3, № 2. С. 54–59. URL: https://doi.org/10.15421/342032 (дата звернення: 22.04.2026).

7. Психодинамічний напрямок у теорії особистості: Зигмунд Фрейд - Studentam.net.ua. Авторські реферати, курсові та кваліфікаційні роботи. Онлайн-бібліотека підручників - Studentam.net.ua. URL: https://studentam.net.ua/content/view/3208/86/ (дата звернення: 22.04.2026).

8. Саннікова О. П., Саннікова О. Р. Опитувальник ревнощів та заздрості / адаптація Р. І. Сірка. 2024.

9. Федоренко А. Ф., Сидоренко О. Б. Психологічні особливості прояву агресивності та її змістовне наповнення в юнацькому віці. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY IN THE MODERN WORLD: THE ART OF TEACHING AND LEARNING. 2021. URL: https://doi.org/10.30525/978-9934-26-041-4-7 (дата звернення: 22.04.2026).

10. Фройд З. Нарис психоаналізу та інші праці / пер. Є. Буцикін. Харків : Verba, 2025. 208 с.

11. Aristotle. Nicomachean Ethics / transl. by D. Ross. Oxford: Oxford University Press, 1998.

12. Aristotle. Rhetoric / transl. by W. R. Roberts. New York : Dover, 2004.

13. Crusius J., Lange J. Dispositional Envy Revisited: Unraveling the Motivational Dynamics of Benign and Malicious Envy. Personality and Social Psychology Bulletin. 2013. Vol. 41, no. 2. URL: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0146167214564959 (date of access: 22.04.2026).

14. Crusius J., Lange J. What catches the envious eye? Attentional biases within malicious and benign envy. Journal of Experimental Social Psychology. 2014. Vol. 55. P. 1–11. URL: https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.05.007 (date of access: 22.04.2026).

15. Festinger L. Nachruf. 1989. 1989. P. 68–69. URL: https://doi.org/10.1515/9783112470183-002 (date of access: 22.04.2026).

16. Festinger L. Social Psychology and Group Processes. *Annual Review of Psychology*. 1955. Vol. 6, no. 1. P. 187–216. URL: https://doi.org/10.1146/annurev.ps.06.020155.001155 (date of access: 22.04.2026).

17. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. Human Relations. 1954. Vol. 7, no. 2. P. 117–140. URL: https://doi.org/10.1177/001872675400700202 (date of access: 22.04.2026).

18. Fiske S. T. Envy Up, Scorn Down: How Status Divides Us. New York : Russell Sage Foundation, 2011. 230 p.

19. Fiske S. T., Cuddy A. J. C., Glick P., Xu J. A model of (often mixed) stereotype content. Journal of Personality and Social Psychology. 2002. Vol. 82. No. 6. P. 878–902.

20. Freud S. Civilization and Its Discontents. New York : Norton, 1930.

21. Freud S. Group Psychology and the Analysis of the Ego. London : Hogarth Press, 1921.

22. Freud S. Some psychical consequences of the anatomical distinction between the sexes. Standard Edition. 1925. Vol. 19. P. 248–258.

23. Freud's "On narcissism: an introduction". Choice Reviews Online. 1992. Vol. 29, no. 05. P. 29–3006–29–3006. URL: https://doi.org/10.5860/choice.29-3006 (date of access: 22.04.2026).

24. Harkness S. K. Envy Up, Scorn Down: How Status Divides Us. Contemporary Sociology: A Journal of Reviews. 2015. Vol. 44, no. 2. P. 196–197. URL: https://doi.org/10.1177/0094306115570271n (date of access: 22.04.2026).

25. Hill S. E., Buss D. M. Envy and positional bias in the evolutionary psychology of management. Managerial and Decision Economics. 2006. Vol. 27. P. 131–143.

26. Hill S. E., DelPriore D. J., Vaughan P. W. The cognitive consequences of envy: Attention, memory, and self-regulatory depletion. Journal of Personality and Social Psychology. 2011. Vol. 101, no. 4. P. 653–666. URL: https://doi.org/10.1037/a0023904 (date of access: 22.04.2026).

27. Horney K. Culture and Neurosis. Understanding human motivation. Cleveland. P. 449–457. URL: https://doi.org/10.1037/11305-044 (date of access: 22.04.2026).

28. Horney K. Neurosis and Human Growth. New York : Norton, 1950. 391 p.

29. Horney K. Psychische Eignung und Nichteignung zur Ehe. Die Ehe, ihre Physiologie, Psychologie, Hygiene und Eugenik. 1927. P. 192–203. URL: https://doi.org/10.1515/9783112355428-011 (date of access: 22.04.2026).

30. Horney K. The Neurotic Personality of Our Time. New York : Norton, 1937. 299 p.

31. KLEIN M. Tumors of the Female Reproductive System. Withrow & MacEwen's Small Animal Clinical Oncology. 2007. P. 610–618. URL: https://doi.org/10.1016/b978-072160558-6.50028-9 (date of access: 22.04.2026).

32. Klein M. Envy and Gratitude and Other Works 1946–1963. London : Hogarth Press, 1957. 346 p.

33. Large J., Crusius J. Dispositional envy revisited. Personality and Social Phychology Bulletin. 2015. Vol. 41. No. 2. P. 284–294.

34. Matt S. J. Keeping Up with the Joneses: Envy in American Consumer Society, 1890–1930. Philadelphia : University of Pennsylvania Press, 2003. 248 p.

35. Miceli M., Castelfranchi C. The envious mind. Cognition & Emotion. 2007. Vol. 21, no. 3. P. 449–479. URL: https://doi.org/10.1080/02699930600814735 (date of access: 22.04.2026).

36. Mindwise: how we understand what others think, believe, feel, and want. Choice Reviews Online. 2014. Vol. 51, no. 11. P. 51–6452–51–6452. URL: https://doi.org/10.5860/choice.51-6452 (date of access: 22.04.2026).

37. Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization. Archives of Neurology and Psychiatry. 1951. Vol. 66, no. 1. P. 118. URL: https://doi.org/10.1001/archneurpsyc.1951.02320070138020 (date of access: 22.04.2026).

38. Parrott W. G., Smith R. H. Distinguishing the experiences of envy and jealousy. Journal of Personality and Social Psychology. 1993. Vol. 64, no. 6. P. 906–920. URL: https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.906 (date of access: 22.04.2026).

39. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton : Princeton University Press, 1966. 326 p.

40. Schoeck H. Envy: A Theory of Social Behaviour. New York : Harcourt, Brace and World, 1966. 295 p.

41. Smith R. H. Envy and the sense of injustice. The psychology of jealousy and envy / ed. by P. Salovey. New York : Guilford Press, 2002. P. 79–99.

42. Smith R. H., Kim S. H. Comprehending envy. Psychological Bulletin. 2007. Vol. 133, no. 1. P. 46–64. URL: https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.46 (date of access: 22.04.2026).

43. Social Comparison in the Organization of the Structure of Self-Efficacy of Higher Education Students / Z. N. et al. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2024. No. 12. P. 290–310. URL: https://doi.org/10.32999/2663-970x/2024-12-13 (date of access: 22.04.2026).

44. The Anatomy of Envy: A Study in Symbolic Behavior [and Comments and Reply] / G. M. Foster et al. Current Anthropology. 1972. Vol. 13, no. 2. P. 165–202. URL: https://doi.org/10.1086/201267 (date of access: 22.04.2026).

45. Vecchio R. Explorations in employee envy: Feeling envious and feeling envied. Cognition & Emotion. 2005. Vol. 19, no. 1. P. 69–81. URL: https://doi.org/10.1080/02699930441000148 (date of access: 22.04.2026).