

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ**

**Факультет управління
Кафедра психології**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: «Особливості прояву заздрості в підлітковому віці»

Виконала:

студентка групи ПС21-1
спеціальність 053 «Психологія»
Саєнко Є. О.

Науковий керівник:

канд. психол. наук, доцент
Салюк М. А.

ДНІПРО – 2025

Зміст

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗАЗДРОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ...	7
1.1 Психологічна сутність феномену заздрості та її види	7
1.2 Психологічні особливості підліткового віку як фактор виникнення заздрості	24
1.3 Причини та форми прояву заздрості у підлітковому віці	35
Висновки до розділу 1	45
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	46
2.1. Організація і етапи дослідження	46
2.2. Методи і методики дослідження особливостей прояву заздрості у підлітковому віці	46
2.3. Аналіз та інтерпретація емпіричного дослідження	50
Висновки до розділу 2	58
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	61

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема заздрості, незважаючи на свою поширеність у щоденному житті, залишається малодослідженою в контексті саме підліткового віку. У психологічній науці заздрість розглядається як амбівалентне соціально-емоційне явище, яке може виконувати як деструктивну, так і конструктивну функцію. Особливої актуальності ця проблема набуває у період підліткового розвитку, коли особистість переживає кризи самоідентифікації, активно формує ціннісні орієнтації та порівнює себе з оточенням.

Підлітковий вік є сенситивним періодом, у якому заздрість особливо легко активізується через потребу у визнанні, зростаючу значущість соціального статусу та посилену увагу до успіхів інших. Саме у цьому віці відбувається інтенсивне формування самооцінки, розвиток соціальних ролей та ускладнення міжособистісних відносин. Як свідчать сучасні дослідження (Сінельнікова М., Токарева Н. М., Шамне А. В.), заздрість у підлітків може проявлятися у вигляді тривожності, агресивності, відстороненості або ж, навпаки, як мотивація до самовдосконалення та соціального розвитку.

Значну роль у розвитку заздрості відіграють особистісні чинники. Згідно з моделлю "Великої п'ятірки", розробленою Р. Маккреєм і П. Костою, такі риси як екстраверсія, доброзичливість, нейротизм та свідомість безпосередньо впливають на емоційне сприйняття соціального порівняння. Особистості з низькою емоційною стабільністю, імпульсивністю та схильністю до самоізоляції більш схильні до переживання злоряксної заздрості. Навпаки, високий рівень самоконтролю, відкритості та позитивної соціальної взаємодії часто сприяє формуванню доброяксної форми цієї емоції (Ланге та Крузіус, 2015; Мельникова Х. Р.).

Також важливим компонентом у формуванні заздрості є рівень соціально-психологічної адаптації особистості. За даними К. Роджерса та Р. Даймонда, здатність особистості приймати себе, інших, контролювати емоційні стани та взаємодіяти з соціальним середовищем безпосередньо впливає на глибину й

характер емоційних реакцій. Недостатня адаптованість підлітків, їх емоційна нестабільність і знижене самоприйняття можуть спричинити виникнення злоякісної заздрості як форми внутрішнього конфлікту.

Заздрість у цьому віці також тісно пов'язана з проблемами самооцінки, соціального порівняння, відчуття несправедливості та боротьби за увагу чи визнання в колективі. Саме тому її вивчення має важливе значення як для теоретичного розуміння механізмів емоційного розвитку особистості, так і для розробки психопрофілактичних програм в освітньому середовищі.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена як загальною значущістю проблеми заздрості для психології особистості, так і потребою глибшого розуміння її специфіки у підлітковому віці. Вивчення особливостей прояву заздрості у підлітків дозволяє не лише діагностувати ризик деструктивних соціальних проявів, але й виявити потенціал для розвитку моральної самосвідомості, емоційного інтелекту та конструктивних форм особистісного зростання

Об'єкт дослідження: заздрість як соціально-психологічне явище у підлітковому віці.

Предмет дослідження: особливості прояву заздрості у підлітків залежно від їхніх особистісних характеристик та рівня соціально-психологічної адаптації.

Мета дослідження: дослідити специфіку прояву заздрості у підлітків та виявити залежність проявів заздрості від рівня соціально психологічної адаптації та особистісних характеристик.

Відповідно до мети були поставлені наступні завдання:

1. Теоретично проаналізувати психологічну літературу з обраної теми.
2. Узагальнити теоретичне дослідження.
3. Обрати методики для дослідження особливостей прояву заздрості в підлітковому віці.
4. Провести емпіричне дослідження.

5. Обробити та проаналізувати отримані результати, сформулювати висновки дослідження.

Гіпотеза дослідження: припускається, що рівень прояву доброякісної або злоякісної заздрості у підлітків залежить від ступеня їх соціально-психологічної адаптації, рівня емоційної стійкості, самоконтролю, а також особливостей їх особистісного профілю – зокрема таких рис, як екстраверсія, прив'язаність, імпульсивність та інші.

Методи дослідження: в дослідженні було використано 3 групи методів: теоретичні (аналіз, узагальнення); емпіричні (опитувальник, тестопитувальник); математично – статистичні (метод середніх значень, кореляційний аналіз).

У роботі використовувалися наступні методики: П'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI "Велика п'ятірка" (*McCrae, Costa*), Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс та Р. Даймонд), Шкала доброякісної та злоякісної заздрості (BeMaS) (*Lange & Crusius, 2015*).

Теоретико-методологічна основа дослідження. Дослідження спирається на положення вікової, соціальної та загальної психології щодо розвитку емоційної сфери особистості. Теоретичне підґрунтя становлять роботи Сінельнікової М., Унамуно М. де, Сірка Р. І., які розглядають заздрість як багатокомпонентне соціально-емоційне явище. Застосовано підходи гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), що пояснюють роль самооцінки та самоприйняття в регуляції емоцій. Особистісні особливості аналізуються на основі моделі «Великої п'ятірки» (Р. Маккрей, П. Коста), а рівень соціально-психологічної адаптації — за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда. Для розуміння підліткової специфіки враховано підходи Л. Виготського, Д. Ельконіна, Ж. Піаже та Дж. Міда щодо розвитку особистості у соціальному контексті. Також використано психодинамічні (З. Фрейд) та нейропсихологічні підходи (К. Муздибаєв) до пояснення внутрішніх механізмів заздрості.

Теоретична значущість роботи полягає в поглибленні наукового розуміння заздрості як соціально-психологічного феномена у підлітковому віці. Робота узагальнює сучасні підходи до класифікації, функцій, механізмів формування та типології заздрості, акцентує на її зв'язку з особистісними характеристиками та рівнем соціально-психологічної адаптації. Теоретичний аналіз дозволяє обґрунтувати актуальність вивчення даного явища в підлітковому середовищі та створює підґрунтя для подальших досліджень у цій сфері.

Практична значущість дослідження. Отримані результати можуть бути використані шкільними психологами для розробки корекційних програм та факультативних занять, спрямованих на регулювання міжособистісних відносин у підлітків, зменшення рівня деструктивної заздрості та формування емоційної компетентності. Також дані дослідження можуть стати основою для створення профілактичних заходів, які передбачають розвиток самоприйняття, адекватної самооцінки та навичок конструктивного подолання негативних емоцій. Матеріали роботи можуть бути використані у практиці педагогів, соціальних працівників і батьків для глибшого розуміння психоемоційних труднощів, що виникають у підлітків у процесі соціалізації.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел (60 найменувань). У першому розділі представлено теоретичний аналіз проблеми заздрості у підлітковому віці, у другому – описано організацію та результати емпіричного дослідження, доповнені таблицями та графіками.

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗАЗДРОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1 Психологічна сутність феномену заздрості та її види

У сучасній психологічній науці феномен заздрості розглядається як складне багатоаспектне явище, яке охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти особистості. Психологічний словник визначає заздрість як соціально-психологічну рису особистості, що проявляється в негативному ставленні до благополуччя інших людей, їхніх переваг та досягнень. Ця емоція виникає внаслідок соціального порівняння, коли людина сприймає власні якості, досягнення чи ресурси як менш цінні порівняно з іншими. Заздрість може мати як конструктивний, так і деструктивний характер, впливаючи на міжособистісні стосунки, самооцінку та поведінку індивіда. Вона є універсальним явищем, яке проявляється в різних культурах і вікових групах, але в підлітковому віці набуває особливої інтенсивності через психологічні та соціальні особливості цього періоду [1, с. 178].

Соціальне середовище, в якому перебуває підліток, має визначальний вплив на прояв заздрості. Токарева Н. М., Шамне А. В. та Макаренко Н. М. у своїй монографії підкреслюють, що сучасний підліток перебуває в умовах складної системи соціальних взаємодій, де конкуренція за увагу, статус і ресурси є невід'ємною частиною повсякденного життя. Шкільне середовище, зокрема, створює сприятливі умови для виникнення заздрості через постійне порівняння академічних досягнень, популярності чи матеріального благополуччя. Наприклад, підліток може відчувати заздрість до однокласника, який отримує кращі оцінки, має модні гаджети чи є лідером у групі. Такі порівняння посилюються в умовах сучасного інформаційного суспільства, де соціальні мережі постійно демонструють ідеалізовані образи успіху та щастя, що змушує підлітків відчувати власну невідповідність [49, с. 218].

Токарева Н. М. та співавтори наголошують на важливості психолого-педагогічного супроводу, який допоможе підліткам розвинути емоційну компетентність і знизити рівень заздрості через формування позитивної самооцінки та навичок співпраці. Вони пропонують впроваджувати програми, спрямовані на розвиток емпатії, комунікативних навичок і саморефлексії, які дозволяють підліткам конструктивно справлятися з емоціями, викликаними заздрістю.

Дослідження природи заздрості має глибоке історичне коріння, адже ще античні філософи, такі як Аристотель і Платон, намагалися досягти її сутності та вплив на людську поведінку. Аристотель, наприклад, розглядав заздрість як почуття, що виникає через сприйняття несправедливого розподілу благ, і пов'язував її з моральними вадами. У сучасній психології заздрість аналізується через призму емоційних і когнітивних процесів, що дозволяють глибше зрозуміти її механізми. Сінельнікова М. та Унамуну М. де визначають заздрість як емоційний стан, що виникає внаслідок порівняння себе з іншими та сприйняття власної неповноцінності у певних сферах життя. Вони підкреслюють, що заздрість часто стає підґрунтям для формування ресентименту – хронічного почуття образи та ворожості, спрямованого на тих, хто сприймається як більш успішний чи привілейований [44].

Ресентимент, як зазначають автори, є особливо небезпечним у підлітковому віці, коли емоційна нестабільність і прагнення до соціального визнання роблять підлітків вразливими до тривалих негативних емоційних станів. Наприклад, заздрість до популярності однокласника може перерости в хронічну образу, що проявляється у ворожих діях, таких як плітки чи ізоляція.

Сірко Р. І. поглиблює розуміння заздрості, пов'язуючи її з феноменом неповноцінності. Автор зазначає, що заздрість часто є проявом внутрішнього конфлікту, спричиненого низькою самооцінкою або відчуттям власної неадекватності. Людина, яка відчуває себе менш успішною чи менш цінною порівняно з іншими, може реагувати заздрістю, що слугує механізмом компенсації або захисту власного "Я". У підлітковому віці, коли самооцінка є

особливо нестабільною, цей механізм набуває виразного характеру. Наприклад, підліток, який вважає себе менш привабливим чи менш талановитим, може відчувати заздрість до однолітків, які, на його думку, мають ці якості [45].

Автор пропонує використовувати психотерапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, для роботи з підлітками, які страждають від заздрості, викликані почуттям неповноцінності.

Свидрук І. І. та Миронов Ю. Б. розглядають заздрість у контексті психології управління та конфліктології, підкреслюючи її роль як каталізатора міжособистісних конфліктів. Вони зазначають, що заздрість виникає в ситуаціях, коли людина сприймає нерівність у розподілі ресурсів, визнання чи можливостей. У шкільному середовищі ця нерівність може стосуватися оцінок, уваги вчителів чи популярності серед однолітків. У таких умовах заздрість може проявлятися як пасивна образа, наприклад, через уникнення спілкування з об'єктом заздрості, або як активна ворожість, що виражається в агресивних діях.

Лісовенко А. Ф. у своїй дисертації зазначає, що заздрість є індивідуально-психологічною характеристикою, яка залежить від рівня самооцінки, емоційного інтелекту та особливостей соціального сприйняття. Підлітки, які мають низьку самооцінку або недостатньо розвинений емоційний інтелект, більш схильні до заздрості, оскільки вони частіше порівнюють себе з іншими та сприймають власні якості як менш цінні. Автор підкреслює, що заздрість часто виникає в ситуаціях, коли підліток відчуває дефіцит визнання чи ресурсів, що посилює почуття несправедливості.

Заздрість у підлітковому віці може мати серйозні психологічні наслідки, зокрема зниження самооцінки, погіршення міжособистісних стосунків і розвиток деструктивних поведінкових моделей. Токарева Н. М., Шамне А. В. та Макаренко Н. М. зазначають, що підлітки, які часто відчують заздрість, можуть стати більш ізольованими, втрачати мотивацію до навчання чи соціальної активності. Крім того, заздрість може сприяти формуванню агресивної поведінки, що проявляється в булінгу чи інших формах насильства.

Для подолання заздрості автори пропонують комплексний підхід, який включає психолого-педагогічний супровід, розвиток емоційної компетентності та формування позитивної самооцінки.

Сінельнікова М. та Унамуно М. де додають, що важливо навчати підлітків технікам рефреймінгу, які дозволяють переосмислити ситуацію заздрості як можливість для власного зростання, а не як загрозу.

Сірко Р. І. також підкреслює важливість роботи з почуттям неповноцінності, яке часто лежить в основі заздрості. Психологічна підтримка, спрямована на підвищення самооцінки та розвиток самоприйняття, може значно знизити рівень заздрості. [45].

Заздрість не є однорідним явищем і може проявлятися в різних формах залежно від її інтенсивності, спрямованості та мотиваційних основ. У психологічній літературі виділяють кілька основних видів заздрості, які мають різні психологічні механізми та наслідки.

1. Доброзичлива (біла) заздрість;
2. Зловмисна (чорна) заздрість;
3. Депресивна заздрість;
4. Соціальна заздрість [10].

Когнітивний аспект заздрості виражається у специфічному сприйнятті та оцінці ситуації соціального порівняння, коли людина фіксується на перевагах інших та применшує власні досягнення. Цей процес часто супроводжується ірраціональними переконаннями, такими як "інші завжди кращі" або "мої зусилля нічого не варті". Сінельнікова М. та Унамуно М. де зазначають, що когнітивна складова заздрості включає суб'єктивну інтерпретацію ситуації, яка може спотворювати реальність і посилювати негативні емоції. Наприклад, підліток, який порівнює свої оцінки з вищими балами однокласника, може ігнорувати власний прогрес, зосереджуючись виключно на "перевагах" іншого.

Поведінковий компонент заздрості може проявлятися як у відкритій ворожості та агресії, так і в прихованих формах саботажу чи уникання контактів з об'єктом заздрості [1й, с. 119].

З точки зору психоаналітичного підходу, заздрість розглядається як результат незадоволених дитячих потреб та фіксацій, що формуються на ранніх етапах розвитку особистості. Зигмунд Фрейд пов'язував заздрість із комплексом неповноцінності та суперництвом у дитинстві, зокрема в стосунках із братами чи сестрами. Сірко Р. І. розвиває цю ідею, зазначаючи, що заздрість у підлітковому віці може бути відлунням ранніх травм, коли дитина відчувала себе менш улюбленою чи менш цінною порівняно з іншими. Ці дитячі переживання формують схильність до заздрості як механізму компенсації власної невпевненості [45].

Представники гуманістичної психології, такі як Карл Роджерс і Абрахам Маслоу, пов'язують виникнення заздрості з порушенням процесу самоактуалізації та неадекватною самооцінкою. Згідно з їхньою концепцією, заздрість виникає, коли людина відчуває розрив між своїм реальним "Я" і ідеальним образом, якого вона прагне досягти.

Руденко Т. М. вказує, що заздрість є одним із ключових психологічних факторів шкільного булінгу, оскільки вона мотивує агресію проти тих, хто сприймається як більш успішний чи популярний. Автор підкреслює, що заздрість у підлітковому віці посилюється через прагнення до соціального визнання та чутливість до оцінки однолітків [41].

Сивогракова З. А. та Алексеєнко Н. В. додають, що заздрість може ускладнювати управління конфліктами, оскільки вона сприяє формуванню упередженого сприйняття інших. Наприклад, заздрісна людина може інтерпретувати нейтральні дії як провокацію, що призводить до ескалації напруги в групі. Автори наводять приклад, коли підліток, заздрячи успіхам іншого в навчанні, може сприймати його як "хвалька", навіть якщо той не демонструє зверхності [43, с. 29].

Для зменшення деструктивного впливу заздрості Сивогракова З. А. та Алексеєнко Н. В. пропонують розвивати емоційну компетентність і навички конструктивного спілкування через групові тренінги та медіацію.

Дослідження показують, що заздрість може мати різний ступінь інтенсивності – від легкого почуття прикрасі до глибокого, всепоглинаючого переживання, що суттєво впливає на життєдіяльність особистості. Інтенсивність заздрісних переживань залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини та значущості предмета заздрості [25].

Сінельнікова М. та Унамуно М. зазначають, що інтенсивна заздрість часто пов'язана з ресентиментом, який проявляється у хронічній ворожості та відчутті несправедливості.

Сучасні дослідники виокремлюють ситуативну та особистісну заздрість, де перша виникає як реакція на конкретну ситуацію соціального порівняння, а друга є стійкою характеристикою особистості. Ситуативна заздрість є короткочасною і зумовлена зовнішніми обставинами, наприклад, коли підліток відчуває заздрість через одноразовий успіх іншого в змаганні. Особистісна заздрість, натомість, формується протягом життя під впливом виховання, соціального оточення та життєвого досвіду.

Сірко Р. І. підкреслює, що особистісна заздрість часто пов'язана з комплексом неповноцінності, який закладається в дитинстві через брак батьківської підтримки чи надмірну критику. Такі підлітки схильні постійно порівнювати себе з іншими, що робить заздрість хронічною рисою їхньої поведінки [45].

У підлітковому віці заздрість набуває особливої гостроти через психологічні особливості цього періоду, зокрема емоційну нестабільність, прагнення до самовираження та потребу в соціальному визнанні [7, с. 84].

Руденко Т. М. зазначає, що шкільне середовище є ідеальним "полігоном" для прояву заздрості, оскільки воно поєднує конкуренцію, соціальну ієрархію та постійну оцінку з боку вчителів і однолітків [41].

Сивогракова З. А. та Алексеєнко Н. В. зазначають що, у підлітків часто посилюється через вплив соціальних мереж, які створюють ілюзію "ідеального життя" інших. Порівняння з відфільтрованими образами в Instagram чи TikTok

може викликати почуття незадоволеності собою та заздрість до тих, хто, на думку підлітка, живе "краще" [44, с. 31].

Явище, відоме як "синдром соціального порівняння", сприяє погіршенню психологічного благополуччя та посилює деструктивні форми заздрості.

Для зменшення негативного впливу заздрості необхідно застосовувати комплексний підхід, який включає психологічну підтримку, розвиток емоційної компетентності та формування позитивної самооцінки.

Сивогракова З. А. та Алексєєнко Н. В. пропонують використовувати групові тренінги, спрямовані на розвиток емпатії та навичок конструктивного спілкування. Такі заняття допомагають підліткам краще розуміти власні емоції та емоції інших, що знижує ймовірність упередженого сприйняття та конфліктів.

Сінельнікова М. та Унамуно М. наголошують на важливості когнітивних стратегій, таких як рефреймінг, який дозволяє переосмислити ситуацію заздрості як можливість для саморозвитку.

Заздрість може проявлятися у різних сферах життя: професійній, матеріальній, інтелектуальній, соціальній та особистісній. Кожна з цих сфер має свої специфічні характеристики прояву заздрісних почуттів та особливості їх переживання суб'єктом.

Емоційний інтелект відіграє ключову роль у регуляції заздрісних почуттів. Лісовенко А. Ф. у своїй статті підкреслює, що особи з низьким рівнем емоційного інтелекту мають труднощі з розпізнаванням і управлінням власними емоціями, що робить їх більш схильними до заздрості. Такі підлітки можуть неправильно інтерпретувати дії інших, сприймаючи нейтральну поведінку як демонстрацію переваги, що посилює заздрісні переживання. Наприклад, похвала вчителя на адресу іншого учня може викликати у підлітка з низьким емоційним інтелектом почуття образи чи заздрості.

Мельникова Х. Р. у своїй дисертації поглиблює це питання, досліджуючи роль емоційного інтелекту у вираженні заздрості серед студентів, що також актуально для старших підлітків. Автор зазначає, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє конструктивному подоланню заздрості, дозволяючи людині

усвідомлювати свої почуття, аналізувати їх причини та спрямовувати енергію на саморозвиток. Натомість низький емоційний інтелект асоціюється з деструктивними проявами заздрості, такими як пасивна агресія чи ізоляція. Мельникова пропонує використовувати тренінги з розвитку емоційного інтелекту як інструмент профілактики заздрості, що може бути ефективним у шкільному середовищі.

За характером спрямованості розрізняють горизонтальну заздрість, яка виникає між людьми одного соціального статусу, та вертикальну, що проявляється щодо людей з вищим соціальним становищем. Ці види заздрості мають різні механізми формування та способи прояву [19, с. 158].

Психологічні дослідження вказують на тісний зв'язок заздрості з іншими негативними емоційними станами, такими як ревності, заздрісність, ворожість та агресія. Проте заздрість має свої унікальні характеристики, що відрізняють її від інших подібних емоційних станів [6].

Механізми формування заздрості включають процеси соціального порівняння, оцінки власної значущості, інтерпретації соціальної реальності та формування самоствердження. Ці механізми діють комплексно та визначають індивідуальний характер переживання заздрісних почуттів.

Заздрість може виконувати як деструктивні, так і конструктивні функції в розвитку особистості. Деструктивна функція проявляється у руйнуванні міжособистісних стосунків та негативному впливі на психологічне благополуччя, тоді як конструктивна може стимулювати особистісний розвиток.

Сучасні дослідження виявляють зв'язок між схильністю до заздрості та певними особистісними характеристиками, такими як низька самооцінка, невпевненість у собі, схильність до конкуренції та перфекціонізм. Розуміння цих зв'язків допомагає у розробці ефективних стратегій психологічної допомоги.

Культурно-історичний аналіз феномену заздрості показує його універсальність та присутність у всіх відомих культурах, хоча форми прояву та соціальна оцінка заздрості можуть суттєво відрізнятися в різних культурних

контекстах. Соціокультурні фактори значною мірою визначають предмет та інтенсивність заздрісних переживань [3].

У контексті міжособистісних стосунків заздрість може проявлятися у формі прихованої або відкритої ворожості, уникання контактів, прагнення до дискредитації об'єкта заздрості або спроб перевершити його досягнення. Характер прояву заздрості залежить від індивідуальних особливостей особистості та соціального контексту.

Розуміння психологічної сутності заздрості має практичне значення для розробки методів психологічної профілактики та корекції заздрісних проявів. Психологічна робота з заздрістю передбачає комплексний підхід, спрямований на розвиток самоприйняття, адекватної самооцінки та конструктивних способів досягнення життєвих цілей.

Дослідження заздрості в психології продовжують розвиватися, відкриваючи нові аспекти цього складного феномену та його впливу на особистісний розвиток та міжособистісні стосунки. Інтеграція різних теоретичних підходів дозволяє створити більш повне розуміння природи заздрості та розробити ефективні стратегії її подолання.

У психологічній практиці робота з заздрісними переживаннями вимагає врахування індивідуальних особливостей клієнта, специфіки його життєвої ситуації та характеру проявів заздрості. Розвиток здатності до конструктивного переживання заздрості є одним з завдань психологічної допомоги.

Вивчення заздрості як психологічного феномену бере початок ще з античних часів, коли філософи намагалися зрозуміти її вплив на людську поведінку. Сучасні наукові підходи характеризують заздрість як деструктивне почуття, що виникає через суб'єктивне сприйняття індивідом переваг іншої людини у значущій для нього сфері [23, с. 56].

Заздрість у підлітковому віці має значний вплив на поведінку та міжособистісні стосунки. Рижа О. М. зазначає, що деструктивна заздрість часто проявляється через агресивні дії, такі як вербальна чи фізична агресія, спрямована на об'єкт заздрості [40].

У шкільному середовищі це може набувати форми булінгу, як підкреслює Петрановська Л., коли заздрість стає груповим механізмом, що об'єднує підлітків проти "аутсайдера" [39, с. 17].

Нечитайло І. С. та Мілорадова Н. Е. також вказують на зв'язок заздрості з девіантною поведінкою. Підлітки, які відчують інтенсивну заздрість, можуть вдаватися до ризикованих дій, таких як вживання алкоголю чи дрібні правопорушення, щоб компенсувати власну невпевненість або привернути увагу. [38, с. 54].

Водночас конструктивна заздрість, як зазначає Муздибаєв К., може сприяти позитивним змінам, мотивуючи підлітків до навчання, розвитку талантів чи участі в соціальних проєктах.

Миколайчук А. В. зазначає на зв'язок заздрості з девіантною поведінкою підлітків. Автор зазначає, що заздрість може бути однією з психологічних причин ризикованих дій, таких як дрібні правопорушення чи агресія, оскільки вона викликає почуття фрустрації та незадоволеності. У шкільному середовищі заздрість до успіхів чи популярності однолітків може спонукати до деструктивної поведінки, спрямованої на зниження статусу об'єкта заздрості.

Психологи класифікують заздрість на декілька основних видів. Найбільш досліджені з них – чорна та біла заздрість. Перша проявляється у бажанні позбавити іншу людину її переваг, тоді як друга спонукає до саморозвитку та самовдосконалення [20, с. 156].

Структурно заздрість містить взаємопов'язані компоненти: емоційний, когнітивний, поведінковий та мотиваційний. Емоційний аспект виражається у переживанні таких негативних емоцій, як роздратування, гнів та відчуття несправедливості.

Когнітивний компонент заздрості проявляється у специфічному сприйнятті ситуацій соціального порівняння, коли людина акцентує увагу на перевагах інших та недооцінює власні здобутки. Поведінковий аспект може набувати різних форм – від відкритої ворожості до прихованого саботажу або уникнення контактів з об'єктом заздрості.

Представники психоаналітичного напрямку вважають, що заздрість формується внаслідок незадоволених дитячих потреб та фіксацій на ранніх етапах розвитку. Гуманістична психологія пов'язує це явище з порушенням процесу самоактуалізації та неадекватною самооцінкою.

Соціальні психологи наголошують на ключовій ролі соціального порівняння у виникненні заздрості, підкреслюючи значення референтних груп та соціальних стандартів успіху. Міжособистісна заздрість суттєво впливає на якість стосунків між людьми.

Дослідники відзначають, що інтенсивність заздрісних переживань може коливатися від легкого почуття прикрасі до глибокого всепоглинаючого стану, який суттєво впливає на життєдіяльність особистості. Сила цих переживань залежить від психологічних особливостей людини та значущості предмета заздрості [28].

Сучасна психологія розрізняє ситуативну та особистісну заздрість. Перша виникає як реакція на конкретні обставини соціального порівняння, а друга становить стійку особистісну характеристику, що формується протягом життя під впливом виховання та соціального оточення.

Заздрість проявляється у різноманітних сферах життя: професійній діяльності, матеріальному становищі, інтелектуальних здобутках, соціальному статусі та особистісних характеристиках. Кожна сфера має специфічні прояви заздрісних почуттів [9, с. 12].

За напрямом спрямованості науковці виділяють горизонтальну заздрість, яка виникає між людьми одного соціального рівня, та вертикальну, що спрямована на осіб з вищим соціальним статусом. Ці різновиди заздрості характеризуються відмінними механізмами формування та способами прояву.

Психологічні дослідження виявляють взаємозв'язок заздрості з іншими негативними емоційними станами – ревнощами, ворожістю, агресією. Проте заздрість має свої унікальні характеристики, що відрізняють її від схожих емоційних реакцій.

Процеси формування заздрості включають механізми соціального порівняння, оцінки власної значущості, сприйняття соціальної реальності та формування самоствердження. Ці процеси діють комплексно та визначають індивідуальні особливості заздрісних переживань.

Заздрість може відігравати як деструктивну, так і конструктивну роль у розвитку особистості. Деструктивний аспект проявляється у руйнуванні міжособистісних відносин та погіршенні психологічного благополуччя, тоді як конструктивний може стимулювати особистісне зростання [8, с. 316].

Численні дослідження встановлюють кореляцію між схильністю до заздрості та певними особистісними рисами: низькою самооцінкою, невпевненістю, схильністю до конкуренції та перфекціонізмом. Розуміння цих взаємозв'язків сприяє розробці ефективних стратегій психологічної допомоги.

Аналіз феномену заздрості в культурно-історичному контексті свідчить про його універсальність та присутність у всіх відомих культурах, хоча форми вираження та соціальна оцінка можуть значно відрізнятися. Соціокультурні чинники суттєво впливають на предмет та інтенсивність заздрісних переживань [26].

У міжособистісних стосунках заздрість проявляється через приховану або відкриту ворожість, уникнення контактів, спроби дискредитації об'єкта заздрості або намагання перевершити його досягнення. Характер цих проявів визначається індивідуальними особливостями людини та соціальним контекстом.

Глибоке розуміння психологічної природи заздрості має практичне застосування при розробці методів профілактики та корекції заздрісних проявів. Психологічна робота з цим явищем передбачає комплексний підхід, спрямований на розвиток самоприйняття, формування адекватної самооцінки та опанування конструктивних способів досягнення життєвих цілей.

Наукові дослідження заздрості продовжують розвиватися, розкриваючи нові аспекти цього складного феномену та його вплив на особистісний розвиток і міжособистісні взаємини. Інтеграція різних теоретичних напрямів створює

більш цілісне розуміння природи заздрості та дозволяє розробляти дієві стратегії її подолання.

У психологічній практиці робота із заздрісними переживаннями потребує врахування індивідуальних особливостей клієнта, специфіки його життєвої ситуації та проявів заздрості. Розвиток здатності до конструктивного переживання заздрості становить одне з ключових завдань психологічної допомоги.

Аналіз досліджень показує, що заздрість може бути пов'язана з різними формами психологічного захисту, такими як проекція, раціоналізація та заперечення. Данні механізми допомагають особистості впоратися з негативними переживаннями, але водночас можуть перешкоджати усвідомленню та конструктивному подоланню заздрісних почуттів. Сірко Р. І. зазначає, що проекція, наприклад, проявляється, коли підліток приписує власні заздрісні почуття іншим, звинувачуючи їх у ворожості чи зверхності [45].

Раціоналізація дозволяє виправдовувати заздрість логічними поясненнями, такими як "він не заслуговує цього успіху", а заперечення допомагає ігнорувати власні почуття, що лише поглиблює внутрішній конфлікт [5, с. 183].

Такі захисні механізми, за словами Сінельнікової М. та Унамуно М. де, ускладнюють саморефлексію та перешкоджають розвитку емоційної компетентності. Наприклад, підліток, який заперечує власну заздрість до популярності однокласника, може проявляти пасивну агресію, не усвідомлюючи справжньої причини своєї поведінки. Для подолання цих механізмів автори рекомендують використовувати психодинамічні методи, які допомагають розкрити приховані емоції, та когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на зміну ірраціональних переконань.

Сучасні нейропсихологічні дослідження демонструють, що переживання заздрості активує специфічні ділянки мозку, пов'язані з обробкою негативних емоцій та соціальним пізнанням. Зокрема, заздрість залучає мигдалеподібне тіло, яке відповідає за емоційні реакції, та префронтальну кору, що регулює соціальні оцінки та самоконтроль. Експериментальні дані, на які посилається Муздибаєв

К., підтверджують, що заздрість є не просто соціальним конструктом, а має глибоке біологічне підґрунтя. Наприклад, функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ) показує підвищену активність у передній поясній корі під час переживання заздрості, що свідчить про зв'язок із відчуттям несправедливості та болу від соціального порівняння.

Ці нейропсихологічні дані підкреслюють, що заздрість є універсальною реакцією, яка сформувалася в процесі еволюції для регулювання соціальних взаємодій. У підлітковому віці, коли мозок ще розвивається, ці реакції можуть бути особливо інтенсивними через незрілість префронтальної кори, що пояснює імпульсивні прояви заздрості, такі як агресія чи ізоляція. Свидрук І. І. та Миронов Ю. Б. додають, що розуміння нейропсихологічних основ заздрості може допомогти розробити ефективні стратегії її подолання, зокрема через нейрофізіологічні тренінги чи методики біозворотного зв'язку [42, с. 293].

Гендерні аспекти заздрості проявляються у різних предметах заздрощів та способах їх вираження у чоловіків і жінок. Дослідження Нечитайло І. С. та Мілорадової Н. Е. показують, що дівчата-підлітки частіше переживають заздрість щодо зовнішньої привабливості та міжособистісних стосунків. Наприклад, вони можуть заздрити популярності чи привабливості однокласниць, що часто пов'язано з соціокультурними стандартами краси. Хлопці, натомість, більше зосереджені на матеріальному статусі, фізичній силі чи спортивних досягненнях, що відображає традиційні гендерні очікування щодо успіху та домінування [38, с. 55].

Ці відмінності, як зазначає Мохорєва О. М., також впливають на поведінкові прояви заздрості. Дівчата частіше вдаються до прихованих форм агресії, таких як плітки чи соціальна ізоляція, тоді як хлопці можуть проявляти відкриту ворожість чи конкуренцію. Такі гендерні особливості необхідно враховувати при розробці психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження заздрості, щоб адаптувати методи до специфіки кожної групи.

Віковий аналіз феномену заздрості свідчить про її трансформацію протягом життєвого шляху особистості. Яновська Т. А. зазначає, що в

підлітковому віці заздрість є особливо вираженою через інтенсивне формування ідентичності та прагнення до соціального визнання. Предмети заздрості в цей період часто стосуються зовнішності, популярності чи академічних досягнень, що відповідає віковим завданням розвитку. У старшому віці предмети заздрості можуть зміщуватися до професійного успіху, сімейного благополуччя чи фінансової стабільності, що відображає зміну пріоритетів [50, с. 156].

Способи прояву заздрості також трансформуються з віком. Якщо в підлітковому віці заздрість часто виражається через імпульсивні дії, такі як булінг чи конфлікти, то в зрілому віці вона може набувати більш прихованих форм, таких як пасивна агресія чи внутрішнє невдоволення.

Дослідження сімейних систем виявляють роль батьківського виховання у формуванні схильності до заздрості. Сірко Р. І. підкреслює, що надмірне порівняння дітей між собою, конкурентне виховання та умовне прийняття можуть створювати передумови для розвитку заздрісних установок у майбутньому. Наприклад, коли батьки постійно порівнюють дитину з більш "успішними" братами чи сестрами, це формує почуття неповноцінності, яке згодом проявляється у вигляді заздрості до інших. Умовне прийняття, коли любов і підтримка батьків залежать від досягнень дитини, також сприяє розвитку заздрісних почуттів, оскільки підліток постійно відчуває потребу доводити свою цінність.

Петрановська Л. зазначає, що авторитарний стиль виховання, який акцентує конкуренцію та порівняння, може посилювати заздрість у підлітковому віці. Натомість демократичний підхід, що підтримує індивідуальність і самоприйняття, знижує ймовірність розвитку заздрісних установок. Для профілактики заздрості автори рекомендують батькам уникати порівнянь і створювати атмосферу безумовної любові та підтримки [39, с. 20].

Професійна заздрість як окремий різновид цього феномену має специфічні характеристики та прояви в організаційному контексті. Свидрук І. І. та Миронов Ю. Б. зазначають, що професійна заздрість виникає внаслідок порівняння кар'єрних досягнень, визнання чи винагород у робочому середовищі. У

підлітковому віці ця форма заздрості може проявлятися в конкуренції за лідерські позиції в шкільних проєктах чи спортивних командах, що є підготовкою до професійного життя.

Професійна заздрість може впливати на продуктивність праці, психологічний клімат у колективі та кар'єрний розвиток працівників. Наприклад, заздрість до просування колеги може призводити до саботажу, зниження мотивації чи міжособистісних конфліктів. Для управління професійною заздрістю автори пропонують створювати прозорі системи винагород і підтримувати культуру співпраці, що знижує конкуренцію та заздрісні настрої.

Цифрова епоха створила нові контексти для прояву заздрості, зокрема в соціальних мережах, де постійне порівняння себе з іншими через їхні публікації може посилювати заздрісні почуття. Нечітайло І. С. та Мілорадова Н. Е. підкреслюють, що відфільтровані образи в соціальних мережах створюють ілюзію ідеального життя, що викликає у підлітків почуття власної недостатності. Віртуальна реальність створює додаткові виміри для соціального порівняння, де навіть незначні деталі, такі як кількість лайків чи коментарів, стають предметом заздрості [38, с. 56].

Тітов І. Г. додає, що соціальні мережі посилюють ефект "синдрому втрачених можливостей" (FOMO), коли підлітки відчувають, що інші мають більш насичене чи успішне життя. Це може призводити до хронічної заздрості, яка негативно впливає на психологічне благополуччя. Для зменшення впливу цифрового середовища автори рекомендують розвивати медіаграмотність і вчити підлітків критично оцінювати контент у соціальних мережах.

Психосоматичні аспекти заздрості проявляються у впливі тривалих заздрісних переживань на фізичне здоров'я людини. Хронічна заздрість може призводити до розвитку психосоматичних розладів, таких як головний біль, порушення сну чи проблеми з травленням, через постійний стрес і негативні емоції. Муздибаєв К. зазначає, що заздрість активує симпатичну нервову

систему, що спричиняє підвищення рівня кортизолу, який негативно впливає на організм.

У підлітковому віці, коли організм особливо чутливий до стресу, психосоматичні наслідки заздрості можуть бути особливо вираженими. Наприклад, тривала заздрість до успіхів інших може призводити до хронічної втоми чи зниження імунітету. Для профілактики таких наслідків необхідно впроваджувати програми релаксації та стресового менеджменту, які допомагають підліткам справлятися з негативними емоціями [14, с. 87].

Крос-культурні дослідження заздрості виявляють відмінності у її сприйнятті та проявах у різних суспільствах. Сінельнікова М. та Унамуно М. де зазначають, що в індивідуалістичних культурах, таких як західні суспільства, заздрість часто пов'язана з особистими досягненнями та конкуренцією, тоді як у колективістських культурах, наприклад, у східних країнах, вона може бути спрямована на груповий статус чи сімейний успіх. Культурні цінності та соціальні норми визначають прийнятність вираження заздрісних почуттів та способи реагування на них.

Наприклад, у культурах, де відкрите вираження емоцій є табу, заздрість може проявлятися через приховані форми, такі як пасивна агресія чи плітки. У підлітковому віці ці культурні особливості впливають на те, як заздрість інтегрується в соціальні взаємодії, що необхідно враховувати при розробці психологічних інтервенцій [21, с. 34].

Сучасні підходи до психотерапевтичної роботи із заздрістю включають когнітивно-поведінкові техніки, психодинамічні методи та екзистенційні підходи. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає підліткам ідентифікувати ірраціональні переконання, що лежать в основі заздрості, і замінити їх більш адаптивними думками. Наприклад, техніка рефреймінгу дозволяє переосмислити заздрість як мотивацію до саморозвитку. Сірко Р. І. наголошує, що КПТ є особливо ефективною для роботи з підлітками, оскільки допомагає розвинути навички саморегуляції.

Психодинамічні методи, за словами Сінельнікової М. та Унамуно М., спрямовані на розкриття несвідомих причин заздрості, таких як дитячі травми чи незадоволені потреби. Екзистенційні підходи, у свою чергу, допомагають підліткам знайти сенс у власному житті та прийняти власні обмеження, що знижує потребу в порівнянні з іншими. Інтеграція різних терапевтичних напрямків дозволяє розробляти ефективні стратегії подолання деструктивних проявів заздрості та розвитку більш адаптивних форм соціального порівняння.

1.2 Психологічні особливості підліткового віку як фактор виникнення заздрості

Підлітковий вік є одним із найскладніших і найдинамічніших періодів у розвитку особистості, коли формуються ключові психологічні структури, такі як ідентичність, самосвідомість і соціальні взаємодії. Цей період супроводжується інтенсивними фізіологічними, емоційними та когнітивними змінами, які створюють сприятливе підґрунтя для виникнення складних емоційних станів, зокрема заздрості. Заздрість у підлітковому віці часто проявляється як реакція на соціальне порівняння, прагнення до визнання та потребу у формуванні власної ідентичності. Для розуміння психологічних особливостей цього віку як фактора виникнення заздрості звернемося до праць сучасних дослідників.

Процес формування ідентичності в підлітковому віці супроводжується посиленням інтересом до власної особистості та схильністю до постійного порівняння себе з однолітками [12, с. 264].

Як зазначає Стацюк І. І., емоційна нестабільність у підлітків часто проявляється у вигляді реактивних емоційних сплесків, таких як агресія чи заздрість, особливо в умовах соціальної конкуренції. Підлітки схильні порівнювати себе з однолітками, оцінюючи власні досягнення, зовнішність чи соціальний статус. Таке порівняння нерідко стає причиною формування негативного образу «Я», що, у свою чергу, може призводити до підвищеного

рівня тривожності, відчуття соціальної неповноцінності та емоційного дискомфорту [47].

Заздрість у цьому контексті виступає не лише як емоційна реакція, але й як своєрідний сигнал про розрив між уявленням підлітка про власні можливості та ідеалізованими образами, які він проєктує на своїх ровесників. При цьому соціальна динаміка середовища значно впливає на глибину й інтенсивність цього переживання.

Стацюк І. І. також підкреслює, що заздрість у підлітків може бути пов'язана з їхньою неспроможністю адекватно оцінити власні можливості через недостатньо сформовану самосвідомість. Це призводить до завищених або, навпаки, занижених очікувань від себе, що підсилює внутрішній конфлікт і сприяє появі заздрості до тих, хто, на думку підлітка, досяг більшого. Потреба у визнанні, яка є домінантною у підлітковому віці, стає джерелом фрустрації у випадках, коли підліток не отримує позитивної соціальної оцінки від значущого оточення [47].

Гормональні зміни в організмі підлітка, які супроводжують пубертатний період, призводять до підвищеної емоційної чутливості та нестабільності настрою. Ці фізіологічні процеси не лише змінюють поведінку, а й значно впливають на спосіб сприйняття соціальних взаємодій. Підвищена емоційна вразливість може робити підлітків більш чутливими до порівнянь, критики чи ігнорування, що, у свою чергу, активізує такі емоції, як образа, сором або заздрість.

Особливе значення для підлітків має їхній соціальний статус серед однолітків. Саме в цей період з'являється яскраво виражене прагнення до визнання, популярності та лідерства в референтній групі.

Соціальне середовище, зокрема шкільне, є важливим чинником формування заздрості. Лобанова А. С. та Калашнікова Л. В. у своїй монографії вказують, що підлітки з девіантною поведінкою, які часто відчують заздрість, перебувають у складних соціальних умовах, де конкуренція за статус і ресурси є невід'ємною частиною взаємодій. Шкільне середовище, де постійно оцінюються

академічні досягнення, популярність чи матеріальний добробут, створює сприятливі умови для порівнянь, що провокують заздрість. Наприклад, підліток із менш забезпеченої сім'ї може заздрити однокласнику, який має дорогі гаджети, що може призводити до конфліктів чи ізоляції.

Мохорєва О. М. розглядає заздрість як чинник міжособистісних конфліктів, підкреслюючи її деструктивний потенціал у груповій динаміці. Автор зазначає, що заздрість часто стає каталізатором конфліктів у шкільних колективах, коли підлітки, заздрячи успіхам чи якостям інших, вдаються до пліток, ігнорування чи булінгу. Наприклад, заздрість до лідерських якостей іншого учня може призводити до формування коаліцій проти нього, що погіршує психологічний клімат у групі. Мохорєва пропонує впроваджувати програми групової роботи, спрямовані на розвиток співпраці та зниження конкуренції, щоб зменшити прояви заздрості.

Формування самооцінки в підлітковому віці значною мірою залежить від зовнішніх оцінок та соціального порівняння. Самооцінка на цьому етапі часто є нестійкою та контрастною: вона легко піддається впливу чужої думки, що робить її особливо вразливою до впливу соціального середовища. Невідповідність між бажаним та реальним образом себе може призводити до виникнення заздрісних почуттів щодо тих, хто здається більш успішним чи привабливим, формуючи стійке відчуття незадоволеності собою.

Розвиток критичного мислення у підлітків дозволяє їм більш детально аналізувати соціальні відносини та власне становище в них. Це може призводити до загостреного сприйняття соціальної несправедливості та посилення заздрісних переживань щодо матеріального становища, сімейного благополуччя чи життєвих можливостей інших.

Прагнення до автономії та незалежності від батьків супроводжується підвищеною чутливістю до обмежень та заборон. Підлітки можуть гостро переживати заздрість щодо однолітків, які мають більше свободи чи привілеїв у своїх сім'ях.

Інтенсивний розвиток самосвідомості в підлітковому віці призводить до формування ідеалів та життєвих цілей. Невідповідність між цими ідеалами та реальними можливостями може викликати заздрість до тих, хто здається ближчим до досягнення цих ідеалів.

Особливості когнітивного розвитку підлітків дозволяють їм краще усвідомлювати соціальну нерівність та різницю в життєвих можливостях. Це розуміння може посилювати почуття заздрості, особливо в контексті матеріального становища та соціального статусу.

Формування життєвих перспектив та професійного самовизначення у підлітковому віці може супроводжуватися заздрістю до однолітків, які мають кращі можливості для навчання, розвитку талантів чи професійної підготовки.

Підліткова криза ідентичності часто супроводжується почуттям невпевненості та тривоги щодо власного майбутнього.

Психологічні особливості підліткового віку тісно пов'язані з процесом становлення ідентичності, що є центральним завданням цього періоду. Корнілова Т. В. зазначає, що підлітки перебувають у стані пошуку власного "Я", що включає визначення своїх цінностей, переконань і місця в соціумі. Цей процес часто супроводжується кризою ідентичності, коли підліток відчуває невизначеність щодо власної ролі та статусу. У таких умовах заздрість може виникати як реакція на успіхи однолітків, які, на думку підлітка, вже досягли стабільності чи визнання [16, с. 103].

Яновська Т. А. підкреслює, що заздрість у підлітковому віці часто має проєктивний характер: підліток може приписувати іншим ті якості чи досягнення, яких він прагне, але не може реалізувати через внутрішні чи зовнішні обмеження. Наприклад, заздрість до популярності чи академічних успіхів однокласника може відображати внутрішнє прагнення підлітка до соціального визнання, яке він поки що не здатен отримати.

Розвиток рефлексії у підлітковому віці дозволяє глибше аналізувати власні почуття та мотиви, включаючи заздрість. Однак недостатній життєвий досвід може ускладнювати конструктивне подолання заздрісних переживань.

Підліткова субкультура створює специфічні стандарти успішності та привабливості, які можуть суттєво відрізнятися від загальноприйнятих соціальних норм. Немоżliвість відповідати цим стандартам може викликати інтенсивні заздрісні переживання.

Особливості емоційної регуляції в підлітковому віці характеризуються недостатньою сформованістю механізмів контролю над емоційними реакціями. Це може призводити до більш відкритого прояву заздрісних почуттів та труднощів у їх конструктивному подоланні [22, с. 53].

Підліткова дружба та перше кохання створюють новий контекст для виникнення заздрісних переживань, пов'язаних з успіхами в романтичних стосунках та популярністю серед протилежної статі [2, с. 119].

Вплив соціальних мереж та цифрових технологій на підлітків створює додатковий простір для соціального порівняння та виникнення заздрості. Постійний доступ до інформації про життя інших, їхні досягнення та розваги може посилювати відчуття власної недостатності та провокувати заздрісні почуття.

Особливості міжособистісної комунікації в підлітковому віці характеризуються підвищеною потребою у визнанні та схваленні з боку однолітків. Невдачі у встановленні бажаних соціальних контактів можуть призводити до заздрості щодо більш комунікабельних та соціально успішних однолітків.

Формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці відбувається під значним впливом референтної групи. Розбіжності між власними можливостями та груповими стандартами успіху можуть ставати джерелом заздрісних переживань та внутрішніх конфліктів.

Розвиток особистісної автономії в підлітковому віці супроводжується прагненням до самоствердження та визнання власної унікальності. Немоżliвість досягти бажаного рівня самореалізації може викликати заздрість до тих, хто демонструє більшу незалежність та самодостатність.

Підліткова чутливість до оцінок оточуючих посилює вразливість до механізмів соціального порівняння. Навіть фрагментарні зауваження — усні чи письмові, зокрема в електронному спілкуванні — здатні ініціювати низку внутрішніх дискомфортних реакцій, що фокусуються на конструюванні власного «Я» як об'єкта зовнішньої уваги й сприяють активації заздрісних афектів із подальшою дезадаптацією самоставлення.

Паралельно з процесом професійного самовизначення підлітки вдаються до аналізу власних потенційних траєкторій розвитку в порівнянні з ровесниками. Усвідомлення диспропорцій у доступі до освітніх ресурсів, спеціалізованих гуртків чи мовних курсів формує когнітивну оцінку «справедливості» соціального середовища й може бути тригером заздрісних переживань. Така дезбалансована оцінка майбутніх перспектив створює передумови для заниження власних здобутків і фокусування на уявній перевазі інших.

Рівень емоційного інтелекту в підлітковому віці тільки формується, тому недостатність навичок розпізнавання власних почуттів і рефлексії їхніх джерел ускладнює регуляцію заздрісних імпульсів. Імпульсивність емоційних вчинків часто проявляється в деструктивних формах — від уникнення спілкування до агресивних реакцій, — що свідчить про незрілість механізмів емоційної саморегуляції та недостатній розвиток емпатійних стратегій.

Заздрість у підлітковому віці може набувати різних форм — від конструктивних до деструктивних. Мойсєєва О. Є. у своїй статті аналізує зв'язок заздрості з агресією, зазначаючи, що вона часто є причиною агресивної поведінки підлітків. Деструктивна заздрість, спрямована на зниження статусу об'єкта заздрості, може проявлятися у вигляді вербальних образ, фізичного насильства чи булінгу [34, с. 140].

Лісовенко А. Ф. виокремлює кілька типів заздрості, зокрема ситуативну та особистісну. Ситуативна заздрість виникає як реакція на конкретну подію, наприклад, успіх однокласника в змаганні, і зазвичай є короткочасною. Особистісна заздрість, натомість, є стійкою рисою, що формується під впливом виховання та соціального досвіду. Такі підлітки постійно порівнюють себе з

іншими, що може призводити до хронічного невдоволення та агресивної поведінки [29, с. 109].

Миколайчук А. В. додає, що заздрість може бути пов'язана з девіантною поведінкою, коли підлітки, відчуючи фрустрацію через неможливість досягти бажаного, вдаються до ризикованих дій.

Академічна конкуренція, властива шкільній системі, створює сприятливий ґрунт для виникнення та укріплення заздрості в навчальному середовищі. У відкритих рейтингах оцінок учнів підлітки відчують соціальний тиск і переживають його як персональну поразку або успіх, що з одного боку мотивує, а з іншого — призводить до міжособистісної напруги й посилює інтенцію наздогнати «лідера класу».

Формування гендерної ідентичності в підлітковому віці супроводжується інтенсифікованою увагою до відповідності соціально сконструйованим стереотипам маскулінності або фемінності. Невідповідність цим соціальним стандартам провокує заздрість до ровесників, яких сприймають як «більш адекватних» носіїв гендерних ролей, і може призводити до внутрішнього конфлікту між самоідентифікацією й прагненням соціального визнання [24].

Мельник К. В. у своєму дослідженні звертає увагу на те, що юнаки, схильні до заздрості, частіше фокусуються на матеріальному статусі, фізичних якостях чи спортивних досягненнях. Наприклад, хлопець може заздрити однокласнику, який має кращі результати в спорті чи популярність серед дівчат, що посилює його невпевненість у собі. Дівчата, за даними Лобанової А. С. та Калашнікової Л. В., частіше відчують заздрість до зовнішньої привабливості чи соціальних зв'язків, що пов'язано з соціокультурними стандартами краси та популярності [30, 31].

Ці гендерні відмінності впливають на поведінкові реакції. Хлопці частіше проявляють заздрість через відкриту конкуренцію чи агресію, тоді як дівчата можуть вдаватися до прихованих форм, таких як плітки чи соціальна ізоляція. Мельникова Х. Р. зазначає, що розвиток емоційного інтелекту може допомогти

як хлопцям, так і дівчатам конструктивно справлятися з заздрістю, зменшуючи її деструктивний вплив [32].

Сімейний контекст та обраний стиль виховання відіграють ключову роль у регуляції заздрісних феноменів у підлітків. Порівняльний аналіз власної сім'ї з родинami однолітків щодо матеріальних чи емоційних ресурсів часто спричиняє переживання несправедливості й провокує емоційний дискомфорт. В умовах невідповідності очікувань і реального досвіду сімейної підтримки формується внутрішній діалог, спрямований на пошук компенсаційних стратегій — від інтенсивної навчальної діяльності до соцмережних презентацій власних досягнень.

Для подолання заздрості в підлітковому віці необхідний комплексний підхід, який включає психологічну підтримку, розвиток емоційного інтелекту та формування позитивної самооцінки. Мойсєєва О. Є. рекомендує використовувати методи психокорекції, спрямовані на зниження агресії та розвиток саморегуляції.

Групові заняття, що включають рольові ігри, вправи на емпатію та рефлексію, є особливо ефективними, оскільки вони допомагають підліткам краще розуміти власні емоції та емоції інших. Такі заняття сприяють зниженню інтенсивності заздрісних переживань і формуванню більш адаптивних моделей взаємодії [13, с. 4].

Мойсєєва також наголошує на важливості розвитку навичок саморегуляції, які дозволяють підліткам контролювати імпульсивні реакції, викликані заздрістю. Наприклад, техніки релаксації, такі як глибоке дихання чи медитація, можуть допомогти зменшити емоційну напругу в ситуаціях соціального порівняння. Крім того, вправи на усвідомлення власних емоцій, такі як ведення щоденника почуттів, сприяють кращому розумінню причин заздрості та її впливу на поведінку. Ці методи є особливо корисними для підлітків із високим рівнем агресії, оскільки вони допомагають перенаправити негативну енергію в конструктивне русло.

Лісовенко А. Ф. наголошує на важливості роботи з когнітивними аспектами заздрості, які відіграють центральну роль у її формуванні. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найефективніших інструментів для корекції заздрісних переживань, оскільки вона дозволяє підліткам ідентифікувати ірраціональні переконання, такі як "я ніколи не буду таким успішним" або "інші завжди кращі за мене", і замінити їх більш адаптивними думками. Наприклад, техніка рефреймінгу допомагає переосмислити успіхи інших як мотивацію до власного розвитку, а не як загрозу власному "Я". Підліток, який заздрить високим оцінкам однокласника, може навчитися сприймати їх як приклад для наслідування, що спонукає до покращення власних результатів.

Лісовенко також зазначає, що КПТ включає вправи на розвиток самосвідомості, які допомагають підліткам аналізувати причини їхньої заздрості. Наприклад, метод когнітивного аналізу дозволяє розкласти ситуацію заздрості на складові: подію (однокласник отримав похвалу), думки ("він завжди кращий за мене"), емоції (образа, заздрість) і поведінку (ігнорування чи сарказм). Такий аналіз допомагає підліткам усвідомити, що їхні реакції часто базуються на спотвореному сприйнятті, і знайти більш конструктивні способи реагування, такі як відкрите визнання успіхів іншого чи фокусування на власних сильних сторонах.

Мохорєва О. М. пропонує впроваджувати програми групової роботи, спрямовані на зниження конкуренції та розвиток співпраці в шкільних колективах. Заздрість часто посилюється в умовах високої конкуренції, коли підлітки постійно порівнюють себе з іншими за критеріями успіху, популярності чи матеріального благополуччя. Групові тренінги, що включають вправи на розвиток комунікативних навичок, вирішення конфліктів і формування командного духу, допомагають створити атмосферу взаємопідтримки, яка знижує ймовірність заздрісних переживань. Наприклад, спільні проєкти, де кожен учасник має унікальну роль, сприяють визнанню індивідуальних внесків і зменшують потребу в порівнянні [35, с.57].

Мохорєва також підкреслює важливість фасилітації в груповій роботі, коли психолог чи педагог допомагає підліткам аналізувати конфліктні ситуації, викликані заздрістю, і знаходити конструктивні рішення. Наприклад, у ситуації, коли один учень заздрить лідерським якостям іншого, фасилітатор може організувати обговорення, під час якого кожен учасник визначає свої сильні сторони та цінність для групи. Такі методи не лише зменшують прояви заздрості, але й покращують психологічний клімат у класі, сприяючи формуванню здорових міжособистісних стосунків [36].

Лобанова А. С. та Калашнікова Л. В. підкреслюють важливість роботи з підлітками-девіантами, які часто відчують заздрість через соціальну ізоляцію, обмежені можливості чи низький соціально-економічний статус. Такі підлітки можуть проявляти заздрість у вигляді агресивної поведінки, протестних дій або відмови від соціальних контактів, що ускладнює їхню інтеграцію в групу. Автори пропонують використовувати соціально-психологічні тренінги, спрямовані на розвиток самоприйняття, соціальних навичок і позитивної самооцінки. Наприклад, вправи на ідентифікацію особистих талантів і досягнень допомагають підліткам усвідомити власну цінність, що знижує потребу в порівнянні з іншими.

Лобанова та Калашнікова також наголошують на важливості індивідуального підходу до підлітків-девіантів. Наприклад, консультації з психологом можуть допомогти виявити глибинні причини заздрості, такі як брак батьківської підтримки чи травматичний досвід, і розробити персоналізований план корекції. Такі методи включають роботу з сімейною системою, щоб змінити виховні практики, які сприяють формуванню заздрісних установок, наприклад, надмірне порівняння дітей між собою.

Мельникова Х. Р. у своїй дисертації акцентує увагу на розвитку емоційного інтелекту як ключового інструменту подолання заздрості. Емоційний інтелект включає здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також емпатію до почуттів інших. Підлітки з високим емоційним інтелектом краще справляються із заздрістю, оскільки вони можуть аналізувати причини

своїх переживань і знаходити конструктивні способи їх вираження. Наприклад, замість того, щоб ігнорувати однокласника, який викликає заздрість, такий підліток може відкрито привітати його з успіхом, що зміцнює соціальні зв'язки.

Мельникова радить використовувати тренінги з розвитку емоційного інтелекту, які включають вправи на розпізнавання емоцій, активне слухання та емпатію. Наприклад, вправа "емоційний словник" допомагає підліткам описувати свої почуття словами, що сприяє усвідомленню заздрості та зниженню її інтенсивності. Такі тренінги також включають роботу в парах чи групах, де підлітки вчаться висловлювати підтримку та визнавати цінність інших, що зменшує конкуренцію та заздрісні настрої.

Миколайчук А. В. звертає увагу на важливість залучення батьків і шкільного середовища до процесу подолання заздрості. Батьківські виховні практики, такі як безумовне прийняття та підтримка індивідуальності дитини, відіграють ключову роль у формуванні позитивної самооцінки, яка знижує схильність до заздрості. Наприклад, батьки, які хвалять дитину за її унікальні якості, а не порівнюють із іншими, сприяють розвитку самоприйняття та впевненості [33].

Шкільне середовище також має бути орієнтованим на співпрацю, а не конкуренцію. Мохорєва О. М. пропонує створювати інклюзивні програми, які підкреслюють цінність кожного учня, незалежно від його досягнень. Наприклад, шкільні заходи, такі як фестивалі талантів чи спільні благодійні проекти, дозволяють підліткам відчувати себе частиною команди, що знижує потребу в соціальному порівнянні. Вчителі також можуть відігравати важливу роль, визнаючи зусилля всіх учнів і уникаючи надмірного акценту на індивідуальних успіхах.

Лісовенко А. Ф. розглядає необхідність довгострокових стратегій профілактики заздрості, які включають формування культури толерантності та взаємоповаги в шкільних колективах. Програми соціально-емоційного навчання (SEL), які поєднують розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції та соціальних навичок, є ефективним інструментом профілактики. Такі програми

допомагають підліткам розвивати емпатію, вирішувати конфлікти та будувати здорові стосунки, що знижує ймовірність заздрісних переживань.

Мельник К. В. додає, що профілактика заздрості має починатися з формування впевненості в собі. Вправи на саморефлексію, такі як складання списку особистих досягнень чи сильних сторін, допомагають підліткам зосереджуватися на власному потенціалі, а не на перевагах інших. Такі методи сприяють розвитку внутрішньої мотивації та знижують залежність від зовнішнього визнання.

1.3 Причини та форми прояву заздрості у підлітковому віці

Задрість у підлітковому віці є поширеним психологічним феноменом, що зумовлений особливостями цього періоду розвитку, такими як інтенсивне формування ідентичності, соціальне порівняння та чутливість до оцінки оточення. Цей етап характеризується значними психофізіологічними змінами, які впливають на емоційну сферу підлітка, роблячи його більш вразливим до негативних переживань, зокрема заздрості. Задрість може проявлятися у різних формах – від легкого невдоволення до деструктивної поведінки, такої як агресія чи булінг, і має глибокий вплив на міжособистісні стосунки та психологічне благополуччя. Для комплексного аналізу цього феномену розглянемо ключові причини виникнення заздрості, її прояви та вплив соціального контексту, спираючись на сучасні психологічні дослідження [4, с. 267].

Дослідження психологічних особливостей підліткового періоду дозволяє виокремити численні причини виникнення заздрості, серед яких провідну роль відіграє загострене почуття соціального порівняння, що характеризує цей етап розвитку особистості. Як зазначає Яновська Т. А., підлітковий вік є періодом активного пошуку ідентичності, коли молодь прагне визначити власне місце в соціумі та сформувати уявлення про себе. Цей процес супроводжується підвищеною чутливістю до думки оточення, що робить підлітків особливо вразливими до порівнянь із однолітками. Інтенсивність переживань та їхня

глибина зумовлюються специфікою психофізіологічних змін, котрі відбуваються в організмі підлітка, впливаючи на його емоційний стан та поведінкові реакції. Гормональні коливання та розвиток префронтальної кори, відповідальної за саморегуляцію, сприяють емоційній лабільності, що може посилювати заздрісні почуття.

Стацюк І. І. підкреслює, що емоційна нестабільність підлітків часто призводить до спотвореного сприйняття власних досягнень і переваг інших.

Підліток може ігнорувати власні успіхи, фокусуючись на тому, що в іншого є "краще" – будь то оцінки, зовнішність чи соціальний статус. Таке сприйняття формує когнітивну основу заздрості, яка посилюється в конкурентних середовищах, таких як школа, де порівняння є невід'ємною частиною соціальної взаємодії [15, с. 78].

Формування особистісної ідентичності у підлітковому віці супроводжується активним пошуком зразків для наслідування, причому об'єктами порівняння стають не лише реальні однолітки, але й медійні особистості, які створюють часто недосяжні стандарти зовнішності, успіху та способу життя. Яновська Т. А. зазначає, що невдалі спроби відповідати ідеалізованим образам призводять до внутрішнього конфлікту, який може проявлятися у вигляді заздрості. Наприклад, підліток, який прагне бути схожим на популярного блогера чи знаменитість, може відчувати заздрість до їхнього стилю життя, що здається недосяжним через обмежені ресурси чи можливості.

Невідповідність між реальним та ідеальним образом себе провокує виникнення заздрісних почуттів, які можуть проявлятися у різноманітних формах – від прихованого невдоволення до відкритої агресії. Муздибаєв К. вказує, що заздрість у таких випадках часто супроводжується почуттям несправедливості, коли підліток вважає, що інші отримують незаслужені переваги. Ці переживання можуть набувати деструктивного характеру, якщо підліток не має достатніх стратегій саморегуляції чи підтримки з боку дорослих [37, с. 78].

Соціальні мережі та цифрові платформи створюють додатковий простір для порівняння та оцінювання, де підлітки постійно стикаються з відфільтрованими образами життя інших людей, що посилює відчуття власної недостатності та неповноцінності. Тітов І. Г. зазначає, що сучасний інформаційний простір формує у підлітків викривлене уявлення про реальність, де успіх і щастя здаються легко досяжними для всіх, крім них самих. Механізм формування заздрості в цьому контексті пов'язаний із постійним споживанням контенту, який демонструє лише позитивні аспекти життя інших, створюючи ілюзію ідеального існування.

Наприклад, перегляд фотографій із розкішних подорожей чи дорогих покупок в Instagram може викликати у підлітка заздрість до однолітків, які, на його думку, живуть "краще". Нечітайло І. С. та Мілорадова Н. Е. підкреслюють, що соціальні мережі посилюють соціальну заздрість, яка спрямована не лише на конкретних осіб, але й на цілі групи, що сприймаються як більш привілейовані. Це може призводити до ізоляції, зниження самооцінки чи навіть девіантної поведінки, такої як протестні дії чи дрібні правопорушення, спрямовані на компенсацію почуття власної "неповноцінності".

Матеріальне становище сім'ї та соціально-економічний статус батьків стають суттєвими чинниками виникнення заздрості у підлітків, особливо в контексті можливостей для навчання, розвитку талантів та проведення дозвілля. Нечітайло І. С. та Мілорадова Н. Е. зазначають, що підлітки з менш забезпечених сімей часто відчують заздрість до однолітків, які мають доступ до дорогих гаджетів, модного одягу чи додаткових освітніх програм. Усвідомлення обмежень, пов'язаних із фінансовими можливостями родини, може викликати гострі заздрісні переживання, які супроводжуються почуттям несправедливості та образи.

Петрановська Л. додає, що соціально-економічна нерівність у шкільному середовищі сприяє формуванню групової заздрості, коли менш забезпечені підлітки об'єднуються проти "багатих" однокласників. Це може проявлятися у вигляді булінгу, пліток чи ізоляції, що спрямовані на зниження соціального

статусу об'єкта заздрості. Такі дії є спробою компенсувати власну невпевненість і відновити почуття справедливості, але вони лише поглиблюють конфлікти та погіршують психологічний клімат у групі.

Заздрість у підлітковому віці може набувати різних форм залежно від її інтенсивності, мотиваційних основ і соціального контексту. Муздибаєв К. виокремлює кілька основних форм прояву заздрості, які мають як конструктивний, так і деструктивний характер:

1. Конструктивна заздрість (мотиваційна);
2. Деструктивна заздрість (зловмисна);
3. Пасивна заздрість (депресивна);
4. Соціальна заздрість [37, с. 84].

Заздрість у підлітковому віці може мати серйозні психологічні наслідки, зокрема зниження самооцінки, погіршення міжособистісних стосунків і розвиток деструктивних поведінкових моделей. Петрановська Л. підкреслює, що заздрість є одним із ключових факторів шкільного булінгу, який не лише шкодить жертвам, але й негативно впливає на психологічний стан агресорів, посилюючи їхню невпевненість і внутрішній конфлікт.

Для подолання заздрості необхідний комплексний підхід, який включає психолого-педагогічний супровід, розвиток емоційної компетентності та формування позитивної самооцінки. Токарева Н. М., Шамне А. В. та Макаренко Н. М. пропонують впроваджувати групові програми, спрямовані на розвиток емпатії, комунікативних навичок і саморефлексії. Наприклад, тренінги, що вчать підлітків розпізнавати власні емоції та конструктивно виражати їх, можуть знизити інтенсивність заздрісних переживань.

Мохорєва О. М. наголошує на важливості роботи з перфекціонізмом, який часто лежить в основі пасивної заздрості. Психологічна підтримка, спрямована на прийняття власних обмежень і фокусування на особистих сильних сторонах, допомагає підліткам зменшити потребу в порівнянні з іншими. Крім того, батьківська підтримка та створення інклюзивного шкільного середовища відіграють ключову роль у зниженні рівня заздрості, як зазначає Стацюк І. І..

Академічні досягнення та освітні перспективи являють собою ще одну сферу, де заздрість проявляється особливо яскраво, оскільки шкільна успішність часто сприймається як індикатор майбутніх життєвих можливостей та соціального статусу. Підлітки, які стикаються з труднощами у навчанні або мають обмежений доступ до якісної освіти, можуть відчувати заздрість до однокласників з вищою успішністю.

Зовнішня привабливість та фізичний розвиток стають об'єктами підвищеної уваги в підлітковому віці, коли відбувається активне формування тілесного образу та самооцінки. Нерівномірність фізичного розвитку, особливості зовнішності та невідповідність сучасним стандартам краси можуть провокувати інтенсивні заздрісні переживання.

Соціальні навички та комунікативна компетентність відіграють значну роль у формуванні статусу підлітка в групі однолітків, при цьому недостатній розвиток цих здібностей може призводити до заздрості щодо більш успішних у спілкуванні однолітків. Популярність серед однокласників та визнання в референтній групі часто стають предметом прагнень та джерелом заздрісних почуттів.

Романтичні стосунки та досвід перших закоханостей створюють новий вимір для прояву заздрості, особливо коли підліток стикається з неуспіхом або відсутністю взаємності у стосунках. Спостереження за успішними романтичними взаєминами однолітків може викликати гострі заздрісні переживання та почуття власної неповноцінності [17].

Сімейні взаємини та атмосфера в родині суттєво впливають на формування схильності до заздрості, причому особливе значення має стиль батьківського виховання та характер емоційного зв'язку між членами сім'ї. Підлітки, які відчують нестачу батьківської уваги або стикаються з проблемами у сімейних стосунках, можуть заздрити одноліткам з більш гармонійними родинними взаєминами.

Творчі здібності та таланти стають предметом особливої уваги в підлітковому віці, коли відбувається активний пошук сфер самореалізації та

розвиток різноманітних компетенцій. Немоżliвість розвивати власні таланти через різні обставини може провокувати заздрість до однолітків, які мають більше можливостей для творчого самовираження.

Лідерські якості та організаторські здібності визначають статус підлітка в колективі, формуючи його соціальний капітал та впливовість серед однолітків. Відсутність або недостатній розвиток цих характеристик може стати причиною заздрості до більш успішних у соціальній взаємодії підлітків.

Спортивні досягнення та фізична підготовка часто стають об'єктами порівняння та оцінки в підлітковому середовищі, особливо серед хлопців, де атлетичні здібності традиційно високо цінуються. Нездатність досягти бажаних результатів у спорті може викликати заздрість до фізично більш розвинених однолітків.

Технологічна забезпеченість та доступ до сучасних гаджетів становлять значущий фактор соціального статусу підлітка в сучасному світі, де цифрові пристрої відіграють ключову роль у комунікації та самопрезентації. Обмеження в користуванні новітніми технологіями може провокувати заздрість до краще забезпечених у цьому плані однолітків.

Можливості подорожувати та отримувати новий досвід стають додатковим джерелом заздрісних переживань, особливо в епоху соціальних мереж, де подорожі та враження активно демонструються та обговорюються. Підлітки з обмеженими можливостями для подорожей можуть відчувати заздрість до однолітків, які мають змогу відвідувати різні країни та отримувати новий культурний досвід.

Професійні перспективи та можливості кар'єрного розвитку починають турбувати підлітків на етапі професійного самовизначення, коли відбувається усвідомлення різниці в стартових можливостях та доступі до якісної професійної освіти. Обмеження у виборі майбутньої професії через різні обставини можуть викликати заздрість до однолітків з кращими кар'єрними перспективами.

Мовна компетентність та володіння іноземними мовами стають все більш значущими факторами конкурентоспроможності, при цьому нерівні можливості

вивчення мов можуть провокувати заздрість до однолітків, які мають доступ до якісної мовної освіти. Усвідомлення важливості мовних навичок для майбутнього успіху посилює інтенсивність заздрісних переживань у цій сфері.

Культурний капітал родини та доступ до різноманітних форм дозвілля суттєво впливають на формування особистості підлітка та його соціальний статус. Обмеженість культурного досвіду та можливостей для саморозвитку може викликати заздрість до однолітків з більш розвиненим культурним бекграундом.

Емоційна компетентність та здатність до саморегуляції визначають успішність соціальної адаптації підлітка та якість його міжособистісних стосунків. Труднощі в управлінні власними емоціями можуть призводити до заздрості щодо більш емоційно врівноважених та соціально адаптованих однолітків.

Особистісна автономія та свобода у прийнятті рішень становлять значущу потребу підліткового віку, при цьому різний ступінь батьківського контролю та обмежень може викликати заздрість до однолітків з більшою свободою вибору. Прагнення до незалежності та самостійності посилює чутливість до обмежень та заборон.

Соціальна впевненість та навички самопрезентації відіграють ключову роль у формуванні іміджу підлітка серед однолітків. Невпевненість у собі та труднощі в самопрезентації можуть провокувати заздрість до більш впевнених та соціально успішних однолітків [27, с. 34].

Дружні стосунки та якість соціальних зв'язків стають особливо значущими в підлітковому віці, коли відбувається формування близьких міжособистісних стосунків поза сім'єю. Труднощі у встановленні та підтримці дружніх стосунків можуть викликати заздрість до підлітків з розвиненою соціальною мережею та міцними дружніми зв'язками.

Інтелектуальні здібності та швидкість засвоєння нового матеріалу часто стають предметом порівняння в навчальному середовищі. Підлітки, які стикаються з труднощами у навчанні або потребують більше часу для

опанування нового матеріалу, можуть відчувати заздрість до однолітків з вищими інтелектуальними здібностями.

Статус у віртуальному просторі та популярність у соціальних мережах формують новий вимір соціальної успішності підлітка. Кількість підписників, лайків та коментарів стає мірилом соціального визнання, провокуючи заздрість до більш успішних у цифровому просторі однолітків.

Можливості самовираження та розвитку індивідуального стилю стають особливо значущими в підлітковому віці, коли відбувається формування особистісної ідентичності. Обмеження у виборі одягу, зачіски та інших елементів самопрезентації можуть викликати заздрість до однолітків з більшою свободою самовираження.

Доступ до професійної психологічної підтримки та можливості особистісного розвитку створюють різні стартові умови для подолання підліткових криз та формування психологічного благополуччя. Відсутність можливості отримати кваліфіковану психологічну допомогу може викликати заздрість до однолітків, які мають таку підтримку [18].

Хобі та захоплення відіграють значну роль у формуванні особистості підлітка та його соціального статусу в групі. Обмеження у можливостях розвивати власні інтереси через фінансові або інші причини можуть провокувати заздрість до однолітків, які мають більше можливостей для реалізації своїх захоплень.

Сімейні традиції та цінності закладають фундаментальні орієнтири самоусвідомлення в підлітковому віці, при цьому різниця в обсязі культурного та соціального капіталу сімей може стати джерелом заздрості до ровесників із багатшими традиціями чи усталеними ціннісними моделями. Нестабільність світогляду підлітка, зазначена Тітовим І. Г., обумовлює підвищену чутливість до зовнішніх ціннісних стандартів і сприяє порівнянню сімейних моделей [48, с. 47].

Усвідомлення впливу родинного середовища на життєві перспективи поглиблює переживання заздрості через акцент на нерівності ресурсів та соціально-економічному статусі

У сучасному інформаційному полі соціальні мережі пропагують «ідеальні» образи успіху, краси та популярності, що посилює тенденцію до соціального порівняння серед підлітків.

Дослідження свідчать про прямий зв'язок між частотою перегляду контенту в соцмережах і рівнем заздрості, що призводить до зниження загального психічного благополуччя.

Автономні моделі сприйняття зворотного зв'язку в соцмережах виявляють підвищену чутливість підлітків до кількості «лайків» та коментарів, що корелює з виникненням негативних афектів, включаючи заздрість.

Диференціальний доступ до додаткової освіти (спеціалізовані гуртки, мовні курси тощо) створює в підлітків когнітивне відчуття несправедливості та сприяє розвитку заздрісних переживань щодо ровесників, які мають ширші можливості.

Дослідження вказують, що академічна конкуренція й відкриті рейтинги оцінок підсилюють соціальну напругу: підлітки сприймають високі бали інших як особисту невдачу, що веде до формування заздрості

Рівень розвитку копінг-стратегій безпосередньо впливає на здатність підлітків регулювати заздрісні емоції: недостатня навичка виокремлювати відчуття та аналізувати їхнє походження призводить до імпульсивних або деструктивних реакцій.

Шкільні інтервенції з розвитку психологічної стійкості виявили ефективність у підвищенні здатності підлітків протистояти стресу та зменшенню заздрісних афектів

Аналіз даних великомасштабних досліджень показує, що покращені житлові умови корелюють із вищим рівнем суб'єктивного благополуччя й зниженим ризиком депресії та заздрості серед підлітків.

Незадоволеність власними побутовими умовами, зокрема обмежений простір для навчання й відпочинку, поглиблює соціально-емоційну напругу підлітків і провокує порівняння з ровесниками з кращими житловими ресурсами.

Таким чином, інтенсивність заздрісних переживань у підлітків зумовлюється комплексною взаємодією сімейних, медіа-соціальних, освітніх, психологічних та побутових чинників, що вимагає комплексного підходу до підтримки їхнього психоемоційного розвитку та формування адекватних копінг-стратегій.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз феномену заздрості свідчить про його складну психологічну природу, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та мотиваційні компоненти. Психологічна наука розрізняє різні види заздрості, зокрема чорну та білу, ситуативну та особистісну, горизонтальну та вертикальну, кожна з яких має свої специфічні характеристики та механізми формування. Дослідження показують, що заздрість може виконувати як деструктивні, так і конструктивні функції в розвитку особистості, впливаючи на міжособистісні стосунки та психологічне благополуччя людини.

Підлітковий вік характеризується унікальним поєднанням психофізіологічних та соціально-психологічних факторів, що створюють сприятливий ґрунт для розвитку заздрісних переживань. Процеси формування ідентичності, активний розвиток самосвідомості, підвищена емоційна чутливість та значущість соціального статусу серед однолітків роблять підлітків особливо вразливими до соціального порівняння. Специфіка підліткового віку проявляється у загостреній потребі у визнанні, прагненні до автономії та самоствердження, що може посилювати інтенсивність заздрісних переживань.

Аналіз причин та форм прояву заздрості у підлітковому віці виявив широкий спектр факторів, що провокують виникнення цього почуття. Серед ключових причин виділяються матеріальне становище сім'ї, академічні досягнення, зовнішня привабливість, соціальний статус у групі однолітків, можливості для саморозвитку та доступ до сучасних технологій. Форми прояву заздрості варіюються від прихованого невдоволення до відкритої агресії, при цьому суттєву роль у їх формуванні відіграють соціальні мережі та цифрові платформи, які створюють додатковий простір для соціального порівняння та оцінювання.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація і етапи дослідження

Метою емпіричного дослідження є дослідити специфіку прояву заздрості у підлітків та виявити залежність проявів заздрості від рівня соціально-психологічної адаптації та особистісних характеристик.

Гіпотеза дослідження: припускається, що особливості заздрості у підлітків пов'язані із рисами особистості та рівнем їх соціально-психологічної адаптації.

Завдання для емпіричного дослідження:

1. Підібрати психодіагностичний інструментарій для оцінки особливостей прояву заздрості в підлітковому віці.
2. Сформувати вибірку підлітків відповідно до гіпотези дослідження.
3. Провести опитування за допомогою обраних методик
4. Використати статистичні методи для обробки отриманих результатів.
5. Інтерпретувати отримані дані та сформулювати висновки.

Дослідження проводилось в Іларіонівському ліцеї Іларіонівської селищної ради Дніпропетровської області. В ному взяли участь учні 10-х класів. Загальна кількість учасників становила 40 підлітків.

2.2. Методи і методики дослідження особливостей прояву заздрості у підлітковому віці.

У ході дослідження було використано такі групи методів:

1. Теоретичні методи(аналіз, узагальнення)
2. Емпіричні методи(тест-опитувальники)
3. Математично-статистичні методи(метод середніх значень, кореляційний аналіз)

Для дослідження особливостей схильності заздрості у підлітковому віці було використано наступні методики:

1. **П'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI** («Велика п'ятірка»)

П'ятифакторний особистісний опитувальник, більш відомий як модель «Великої п'ятірки», був розроблений американськими психологами Р. Маккреєм та П. Костою у 1980-х роках. Модель особистості базується на багаторічних емпіричних дослідженнях та передбачає вивчення п'яти основних факторів, що визначають індивідуальні відмінності у поведінці та сприйнятті світу. У процесі розробки інструменту опитувальник зазнавав низки удосконалень і в остаточному вигляді був представлений тестом NEO PI (абревіатура від англ. Neuroticism, Extraversion, Openness Personality Inventory — "Нейротизм, Екстраверсія, Відкритість – Особистісний опитувальник").

Опитувальник NEO PI дозволяє оцінити п'ять ключових факторів особистості:

- Нейротизм (N) — схильність до емоційної нестабільності, тривожності, депресивних переживань;
- Екстраверсія (E) — рівень соціальності, активності, потреби у спілкуванні;
- Відкритість досвіду (O) — ступінь творчості, гнучкості мислення, прагнення до нових знань та досвіду;
- Доброзичливість (A) — рівень довіри, співчуття, альтруїстичної поведінки щодо інших людей;
- Свідомість (C) — рівень організованості, відповідальності, самоконтролю.

Кожен із п'яти основних факторів деталізується через шість підфакторів (фасетів), що дозволяє отримати глибший та більш диференційований профіль особистості.

Перед учасником тестування представлено 75 пар протилежних за значенням висловлювань, які слід оцінити. Якщо респондент погоджується з лівим висловом, то для оцінки використовуються символи -2 або -1 відповідно до ступеня згоди; якщо з правим — символи +2 або +1.

Цифрами респондент відображає ступінь виразності оцінюваної ознаки:

2 – сильно виражено; 1 – слабо виражено; 0 – якщо респондент сумнівається у виборі.

2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації, розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом, є одним із найвідоміших інструментів для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації особистості. Вона створена у рамках гуманістичної психології, що підкреслює здатність людини до саморозвитку, самореалізації та ефективної взаємодії із соціальним середовищем.

Опитувальник дозволяє виявити рівень готовності індивіда пристосовуватися до змін середовища, оцінити емоційний стан, соціальні настанови та риси особистості, які впливають на процес адаптації. Особливістю методики є безособова форма тверджень, що допомагає знизити вплив соціально бажаних відповідей та забезпечити об'єктивність результатів.

Опитувальник містить 101 твердження, які респондент оцінює за спеціальною шкалою:

- 0 — це мене зовсім не стосується;
- 1 — це мене не стосується;
- 2 — мабуть, це мене не стосується;
- 3 — не знаю, чи це мене стосується;
- 4 — це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 — це схоже на мене;
- 6 — це точно я.

На основі результатів опитування визначаються шість інтегральних показників:

- Адаптація — загальна ефективність взаємодії особистості із соціальним середовищем;
- Самоприйняття — ступінь позитивного сприйняття себе;

- Прийняття інших — рівень довіри й позитивного ставлення до оточення;
- Інтернальність — відчуття особистої відповідальності за події свого життя;
- Емоційний комфорт — внутрішній спокій та психологічна рівноваженість;
- Прагнення до домінування — мотивація до лідерства та впливу на соціальні процеси.

3. Шкала доброякісної та злоякісної заздрості (BeMaS)

Шкала BeMaS (Benign and Malicious Envy Scale) є сучасним інструментом для вимірювання особливостей прояву заздрості у людей. Вона була розроблена на основі емпіричних досліджень Ф. Ланге та Я. Крузіусом у 2015 році та призначена для диференціації двох типів заздрості — доброякісної та злоякісної.

Опитувальник є короткою методикою, що складається з 10 тверджень, кожне з яких оцінюється за шестибальною шкалою типу Лайкерта

- 1 — зовсім не згоден;
- 2 — переважно не згоден;
- 3 — частково не згоден;
- 4 — частково згоден;
- 5 — переважно згоден;
- 6 — повністю згоден.

За результатами дослідницького факторного аналізу (Exploratory Factor Analysis, EFA) та підтверджувального факторного аналізу (Confirmatory Factor Analysis, CFA) у структурі методики BeMaS було виявлено два фактори:

Доброякісна заздрість — емоційна реакція, яка стимулює особистісне зростання та прагнення до самовдосконалення;

Злоякісна заздрість — емоційна реакція, що супроводжується ворожістю, прагненням до приниження успішних інших або до їх невдачі.

Обидві підшкали виявили високу надійність та внутрішню узгодженість, що було підтверджено в дослідженнях Ланге та Крузіуса (2015).

2.3. Аналіз та інтерпретація емпіричного дослідження

Результати обробки даних по методиці п'ятифакторного особистісного опитувальника NEO PI («Велика п'ятірка») дозволили зробити наступні висновки.

Таблиця 1. Результати обробки даних по методиці п'ятифакторного особистісного опитувальника NEO PI

Фактор	Високий рівень (%)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)
Екстраверсія-Інтроверсія	30	40	30
Прив'язаність-Відокремленість	25	42,5	32,5
Самоконтроль-Імпульсивність	42,5	42,5	15
Емоційна стійкість-Нестабільність	25	47,5	27,5
Експресивність-Практичність	35	22,5	42,5

Фактор «Екстраверсія – інтроверсія».

У результаті дослідження встановлено, що 30% підлітків мають високий рівень екстраверсії, 40% — інтроверсії, а 30% продемонстрували середній рівень за цією шкалою. Підлітки з екстравертованим типом особистості зазвичай активні у соціальній взаємодії, орієнтовані на зовнішній світ, швидко встановлюють контакти та легше адаптуються у новому колективі. Їхня заздрість частіше має конструктивний характер, оскільки вони схильні сприймати чужі досягнення як джерело натхнення для власного розвитку, що характерно для доброякісної заздрості. Натомість інтроверти, особливо з одночасно низькою емоційною стабільністю, більш схильні до внутрішнього порівняння та критичної самооцінки. Це може підсилювати почуття незадоволеності собою та формувати емоційно забарвлену, злоякісну форму заздрості. Інтроверсія в

поєднанні з емоційною нестабільністю може слугувати предиктором деструктивної форми заздрості.

Фактор «Прив'язаність – відокремленість».

Аналіз показав, що 25% підлітків мають виражену соціальну спрямованість (високу прив'язаність), 42,5% — демонструють установку на незалежність і автономність, а 32,5% мають помірковані, збалансовані показники. Ті, хто орієнтований на близькі взаємини, позитивно сприймає соціальну взаємодію і схильний до емпатії. Такі підлітки зазвичай переживають заздрість як стимул до особистого зростання — доброякісна форма. Особи з високим рівнем відокремленості можуть мати низький рівень соціальної залученості, що послаблює вплив зовнішньої мотивації. У деяких випадках вони сприймають успіх інших як загрозу або джерело фрустрації, що посилює ризик розвитку злоякісної заздрості. Високий рівень соціальної взаємодії є захисним чинником від деструктивних форм заздрості.

Фактор «Самоконтроль – імпульсивність».

Виявлено, що 42,5% опитаних мають високий рівень самоконтролю, стільки ж — високий рівень імпульсивності, а 15% демонструють середній показник. Самоконтроль свідчить про здатність особистості до емоційної регуляції, раціонального аналізу ситуацій та стриманості у відповідях. Підлітки з цією характеристикою рідше демонструють афективну заздрість, оскільки краще усвідомлюють власні емоції та можуть дистанціюватися від негативного впливу зовнішніх чинників. Імпульсивні ж особи мають схильність до різких емоційних реакцій, гнівливості, а отже — до більш інтенсивного переживання заздрості, часто злоякісного типу. Імпульсивність посилює ризик емоційно зарядженої, деструктивної форми заздрості.

Фактор «Емоційна стійкість – нестабільність».

Лише 25% підлітків виявили високий рівень емоційної стабільності, тоді як 47,5% демонструють емоційну нестабільність, а ще 27,5% мають середній рівень. Особи з розвиненою емоційною стійкістю краще витримують стрес,

мають адекватну самооцінку та рідше переживають інтенсивні негативні емоції. Вони більш спокійно ставляться до успіхів інших і менш схильні до заздрості в цілому. Підлітки з емоційною нестабільністю, навпаки, схильні до глибоких переживань, низької толерантності до фрустрації, що створює передумови для виникнення злоякісної заздрості. Емоційна нестабільність є значущим чинником формування деструктивних форм заздрості.

Фактор «Експресивність – практичність».

Згідно з результатами, 35% респондентів є емоційно відкритими (експресивними), 22,5% — орієнтованими на раціональні рішення (практичними), тоді як 42,5% мають збалансовані прояви обох рис. Експресивні особи чутливі до соціальних впливів, яскраво реагують на події в середовищі, що підвищує інтенсивність їхніх емоційних переживань. Заздрість у таких осіб може як спонукати до конструктивних змін, так і викликати гостру емоційну реакцію у випадку соціального порівняння. Практичні підлітки, своєю чергою, орієнтуються більше на результат, менше емоційно залучені у міжособистісні порівняння, тому загалом рідше демонструють заздрісні реакції. Емоційна відкритість посилює чутливість до успіхів інших, що може як стимулювати, так і фруструвати, тоді як практичність знижує інтенсивність заздрості загалом.

Аналіз результатів, отриманих за допомогою шкали BeMaS, дає можливість глибше зрозуміти, як саме проявляється заздрість у підлітків та якими можуть бути її функціональні особливості. Методика дозволяє розрізнити дві форми заздрості — лагідну (доброякісну) та шкідливу (злоякісну).

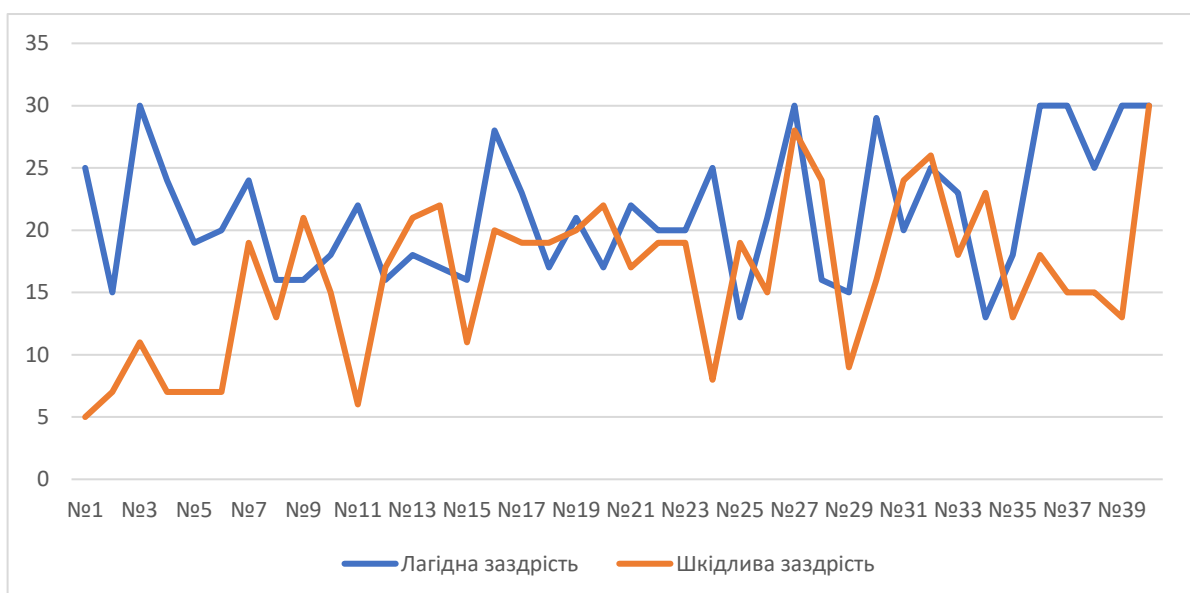


Рис. 1. Рівень лагідної та шкідливої заздрості у підлітків

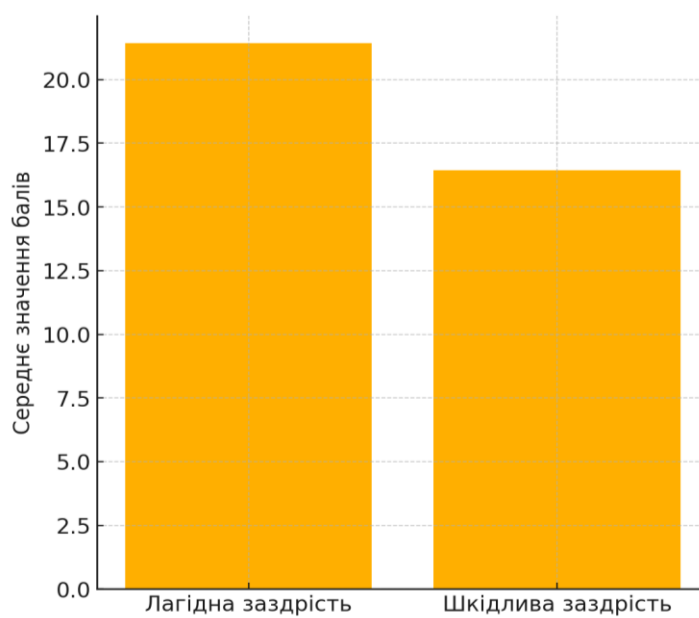


Рис. 2. Середній рівень лагідної та шкідливої заздрості.

Згідно з даними дослідження, середній рівень доброякісної заздрості суттєво перевищує рівень злоякісної. Це свідчить про те, що більшість підлітків сприймають заздрість не як деструктивну емоцію, а як мотиваційний чинник, який спонукає до самовдосконалення. Така заздрість не супроводжується ворожістю або бажанням нашкодити іншим, навпаки — вона стимулює досягнення цілей через власні зусилля. Підлітки, які переживають доброякісну заздрість, зазвичай мають достатній рівень самоповаги, орієнтацію на розвиток, позитивне соціальне сприйняття.

Незважаючи на загальну перевагу доброякісної форми, у частини респондентів виявлено високі показники шкідливої (злоякісної) заздрості. Цей тип заздрості супроводжується неприязню, знеціненням успіхів інших, ворожим ставленням до тих, кому заздять. Підлітки з такими результатами можуть мати емоційні труднощі, підвищену чутливість до порівнянь, занижену самооцінку або труднощі в соціальній взаємодії. У деяких випадках така заздрість може виступати індикатором низької стресостійкості, внутрішніх конфліктів і дезадаптації.

Індивідуальні відмінності у проявах заздрості

Дані дослідження показують значну варіативність у рівнях обох форм заздрості серед підлітків. У тих, хто демонструє високий рівень доброякісної заздрості, зазвичай спостерігається краща соціальна адаптація, зрілість мотиваційної сфери, здатність до конструктивного реагування на чужий успіх. Натомість високі рівні злоякісної заздрості часто вказують на невміння емоційно регулювати себе, надмірну фіксацію на власних невдачах і схильність до міжособистісної напруги.

Роль вікових і соціальних факторів

Підлітковий вік є сенситивним періодом для формування самооцінки, ідентичності та ціннісних орієнтацій. Саме в цьому віці заздрість стає особливо відчутною, оскільки молодь активно порівнює себе з оточенням. Доброякісна заздрість у підлітковому віці може бути корисним внутрішнім механізмом, що допомагає будувати цілі, ставити амбітні завдання та самореалізовуватись. У той же час злоякісна заздрість часто свідчить про наявність емоційних бар'єрів, або невдоволення собою.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації підлітків за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда (таблиця 2) дозволяють зробити низку важливих висновків щодо загального рівня адаптаційних можливостей та психологічного стану респондентів. Адаптивність відображає здатність особистості ефективно функціонувати в соціальному середовищі, приймати його норми, вимоги та очікування. Згідно з результатами, 98% підлітків демонструють

середній рівень адаптивності, що свідчить про наявність у більшості респондентів базових навичок соціальної взаємодії, гнучкості мислення та загальної здатності пристосовуватись до соціальних обставин. Разом із тим, у 20% учасників дослідження виявлено низький рівень адаптації, що може бути індикатором недостатньої впевненості у собі, зниженої толерантності до стресу або труднощів у побудові міжособистісних зв'язків.

Таблиця 2. Результати дослідження соціально-психологічної адаптації підлітків за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда

Фактор	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Адаптивність	0	98	3
Деадаптивність	0	80	20
Брехливість -	0	35	65
Брехливість +	0	28	73
Прийняття себе	15	83	3
Неприйняття себе	0	60	40
Прийняття інших	8	90	3
Неприйняття інших	3	78	20
Емоційний комфорт	5	85	10
Емоційний дискомфорт	0	80	20
Внутрішній контроль	10	90	0
Зовнішній контроль	0	75	25
Домінування	18	63	20
Відомість	0	93	8
Експізм (ухиляння від проблем)	0	83	18

Негативна брехливість (-) інтерпретується як схильність приховувати правду через страх, тривогу або уникнення відповідальності. Низький рівень цього показника у 65% респондентів свідчить про загалом відкриту та відповідальну поведінку більшості опитаних. Позитивна брехливість (+) вказує на ступінь гнучкості у спілкуванні та готовність йти на компроміси. Її низький

рівень (73%) може свідчити про ригідність у комунікації, що ускладнює адаптацію до змін у соціальному контексті.

Показник прийняття себе демонструє, наскільки підліток здатен позитивно сприймати свою особистість, визнавати власні сильні та слабкі сторони. Лише 15% опитаних мають високий рівень самоприйняття, що свідчить про психологічну зрілість, внутрішню стабільність та адекватну самооцінку. Водночас у 40% респондентів виявлено низький рівень прийняття себе, що може бути пов'язано з підвищеною самокритичністю, невдоволенням собою та схильністю до порівняння з іншими — чинники, які, згідно з даними шкали BeMaS, корелюють з вищими рівнями шкідливої заздрості.

Прийняття інших — важлива соціально-комунікативна характеристика. 90% респондентів продемонстрували середній рівень цієї риси, що свідчить про наявність здатності до емпатії, терпимості та соціальної включеності. Натомість 20% мають низький рівень прийняття інших, що може вказувати на недовіру, емоційне відчуження або труднощі у міжособистісних контактах.

Емоційний комфорт демонструє загальну стабільність емоційного стану особистості. Тільки 5% підлітків повідомили про високий рівень емоційної врівноваженості, що свідчить про високу стресостійкість. У той же час 20% мають високий рівень емоційного дискомфорту, що може бути проявом тривожності, напруги, емоційної нестабільності та підвищеної чутливості до соціального тиску. Це є важливим ризиковим чинником щодо формування негативного емоційного ставлення до себе та оточення.

Внутрішній/зовнішній контроль у структурі особистості відображає локус суб'єктивної відповідальності. 10% підлітків мають високий рівень внутрішнього контролю, що характеризується самостійністю, відповідальністю та усвідомленням власного впливу на події життя. Проте 25% виявили низький рівень зовнішнього контролю, що може вказувати на залежність від обставин, невпевненість у власних рішеннях та перекладення відповідальності на інших.

Домінування як прагнення до впливу на інших і контролю ситуації спостерігається на високому рівні у 18% респондентів, що може свідчити про потенціал до лідерства, ініціативність та самостійність. Водночас 20% мають низький рівень цієї риси — це може бути проявом невпевненості, конформізму або соціального уникнення.

Відповідність демонструє здатність підлітків дотримуватись соціальних норм і правил. У 93% респондентів показник середній, що свідчить про нормативну поведінку та соціальну включеність. Однак у 18% респондентів виявлено високий рівень ескапізму — тенденцію уникати складних ситуацій, що може бути механізмом психологічного захисту. Така особливість часто поєднується з низькою емоційною стабільністю і високим рівнем злоякісної заздрості, оскільки замість активної дії формується стратегія уникнення.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити низку важливих закономірностей, які дозволяють глибше зрозуміти природу заздрості у підлітковому віці, а також визначити ті особистісні та адаптаційні чинники, що впливають на характер її прояву. Комплексне використання трьох психодіагностичних методик — п'ятифакторного особистісного опитувальника NEO PI, шкали доброякісної та злаякісної заздрості (BeMaS) та методики діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Даймонд) — дозволило дослідити заздрість як багатовимірне емоційне утворення, тісно пов'язане з особистісною структурою та соціальним функціонуванням підлітка.

Згідно з результатами шкали BeMaS, більшість підлітків схильні до переживання доброякісної заздрості, яка виконує адаптивну функцію та стимулює саморозвиток. Така форма заздрості проявляється у позитивному ставленні до чужих досягнень, сприйнятті їх як джерела мотивації, без виникнення ворожості. Водночас у частини респондентів спостерігається підвищений рівень злаякісної заздрості, що супроводжується деструктивними емоціями, роздратуванням, бажанням принизити інших або уникнути соціального порівняння.

Результати п'ятифакторного опитувальника NEO PI свідчать, що індивідуальні риси особистості мають значний вплив на форму переживання заздрості. Зокрема, доброякісна заздрість частіше притаманна підліткам із високим рівнем екстраверсії, доброзичливості, відкритості до досвіду, свідомості та емоційної стійкості. Ці риси сприяють конструктивному соціальному функціонуванню, позитивному сприйняттю себе та інших, а також більш зрілому емоційному реагуванню на досягнення оточення. Натомість злаякісна заздрість частіше спостерігається у респондентів із вираженим нейротизмом, імпульсивністю, інтроверсією, емоційною нестабільністю та зниженим самоконтролем. Такі особистості схильні глибше переживати невдачі, гостріше реагувати на чужий успіх, частіше відчувати фрустрацію і внутрішню напругу.

Дані, отримані за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда, доповнюють цю картину: високий рівень соціально-психологічної адаптації, самоприйняття, емоційного комфорту та внутрішнього контролю є значущими чинниками, що сприяють формуванню доброякісної форми заздрості. Такі підлітки мають вищу стресостійкість, краще справляються з викликами соціального середовища, а досягнення інших сприймають як позитивний стимул. Натомість низький рівень адаптивності, емоційний дискомфорт, ескапізм, зовнішній контроль та занижене прийняття себе корелюють із злоякісною заздрістю. Ці характеристики вказують на низький рівень саморефлексії, недостатню емоційну регуляцію та схильність уникати відповідальності за власні досягнення, що породжує негативне ставлення до успіху інших.

Можна стверджувати, що форма переживання заздрості у підлітковому віці визначається не стільки самою ситуацією соціального порівняння, скільки особливостями особистісної структури та рівнем соціальної адаптації.

Найбільш стійкий взаємозв'язок виявляється у наступному:

- доброякісна заздрість виявляється у підлітків, які поєднують у собі високу емоційну стабільність, самоконтроль, екстраверсію, внутрішній контроль, прийняття себе та середній/високий рівень адаптації. Такі учасники дослідження демонструють здорове ставлення до соціального порівняння і використовують його як стимул для зростання.
- злоякісна заздрість характерна для підлітків з високим нейротизмом, імпульсивністю, емоційною нестабільністю, низьким самоприйняттям, ескапізмом і зовнішнім контролем. Їхній психологічний стан вказує на вразливість до соціального тиску, фрустрацію та низьку самозарадність, що сприяє деструктивним переживанням на тлі успіхів інших.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційного дослідження було досягнуто поставленої мети — вивчити специфіку прояву заздрості у підлітковому віці та виявити її залежність від рівня соціально-психологічної адаптації й особистісних характеристик. Теоретичний аналіз дозволив розглянути заздрість як багатовимірне емоційне утворення, що включає як руйнівний, так і конструктивний потенціал, а також окреслити вікові чинники, які зумовлюють посилену емоційну чутливість до соціального порівняння у підлітків.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про зв'язок між типом заздрості (доброякісної чи злоякісної) і такими індивідуально-психологічними особливостями, як риси особистості та рівень адаптивності. Підлітки з розвиненим самоконтролем, внутрішнім контролем, доброзичливістю, високою адаптацією та емоційною стабільністю схильні до переживання доброякісної заздрості, що сприяє самореалізації. Натомість респонденти з емоційною нестабільністю, низьким самоприйняттям, зовнішнім контролем і ескапізмом частіше демонструють злоякісну форму заздрості, що може перешкоджати конструктивній соціалізації та порушувати внутрішній баланс особистості.

Таким чином, форма переживання заздрості в підлітковому віці зумовлена не лише ситуацією соціального порівняння, а насамперед — глибинними особистісними особливостями та здатністю до адаптації. Результати дослідження можуть бути використані для покращення психологічного супроводу підлітків та профілактики деструктивних емоційних станів у навчальному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кучманич І. М., Отреп'єва Г. Р. Феномен заздрості як об'єкт психологічного аналізу. Збірник наукових праць. Психологічні науки. Том 2. Вип.10(91). 2013. С. 177 – 181.
2. Апішева А. Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2012. Вип.2. С. 117 – 125
3. Аббасова І. І. Соціально-психологічні фактори почуття заздрості в юнацькому віці. Мелітополь, 2023.
4. Алєйнікова Катерина. Заздрість та прояви жорстокості особистості. Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал. №ХІ. 2018. С. 265 – 269.
5. Алексєєнко Н. В. Конфліктологічна компетентність майбутнього інженера: теорія і практика. Директор школи, ліцею, гімназії: Всеукраїнський науково-практичний журнал. Спец. тематич. вип. «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». Київ: Гнозис, 2019. №2. Том І(24). С. 181 – 190
6. Ананьєва О. О. Психологічні особливості прояву агресії підлітків з урахуванням їх індивідуально-типологічних рис : кваліфікаційна робота бакалавра : Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024.
7. Бреслав Г. М. Емоційні особливості формування особистості в дитинстві: Норма і відхилення. Київ. Педагогіка. 2017. 144 с.
8. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
9. Бутузова Л. П., Дмитрієва С. М. Особистісні патерни заздрісності та совісності в юнацькому віці. Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. №3(42). 2019. С. 11 – 18.
10. Бутузова Л. П., Ломанчук А. Л. Превенція негативних наслідків підліткової агресивності. Миколаїв, 2021.

11. Волинська О. О. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». №3(30). 2016. С. 117 – 131.
12. Грисенко Н. Індивідуально-психологічні характеристики схильних до заздрості осіб. Молодий вчений. 2019. № 12 (76). С. 261-266.
13. Домова П. Г. Психокорекційна робота з попередження агресивності підлітків. Вип.3. Київ. 2018. С. 3–8.
14. Журавель Т. В. Соціальна профілактика як напрям соціальнопедагогічної діяльності / за заг. ред. О. В. Безпалько. Київ: Академвидав, 2013. С. 85 – 101
15. Ільїна Н. М. Конфлікти в загальноосвітній школі. Суми: Унів. книга, 2015. 182 с.
16. Корнілова, Т. В. Психологія невизначеності. Психологічний журнал. 2018. 183 с.
17. Калугіна К. В. Особливості прояву нарцисизму як новоутворення у характерологічній структурі підлітків. Чернівці, 2021.
18. Католик Г. Психологічні особливості формування кризи підліткового віку внаслідок впливу вчителів : дис. ... д-ра філософії : Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2024.
19. Качмар О. В. Особливості прояву агресії в підлітковому віці та способи її профілактики й подолання. Науковий вісник. Серія «Філософія». Харків: ХНПУ, 2017. Вип.48(част. II). С. 150 – 162.
20. Качмар О. Особливості прояву агресії в підлітковому віці та способи її профілактики й подолання. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Філософія". 2018. № 2(48). С. 150-162.
21. Кісіль З. Р. Психологічні особливості агресивності у підлітковому віці. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. №1. 2015. С. 33 – 40.
22. Коваленко О. Агресивні прояви у поведінці підлітків та їх психопрофілактика. Умань, 2020. С. 389.

23. Комарніцька Л. М. Соціально-психологічні і філософські аспекти дослідження заздрості: проблеми і перспективи дослідження. Інклюзія і суспільство. Вип.1. 2022. С. 56 – 61.
24. Кривошей В. Гендерні відмінності агресивності в підлітковому віці. Київ, 2023.
25. Кузнецов О., Лифар Н. Психологічні кореляти переживання заздрості особистості. Наукові перспективи. 2024. № 2 (44).
26. Лефтеров В. О., Оніщенко Н. В., Тімченко О. В. Феномен заздрості та його особливості у сучасних психологічних дослідженнях. Харків, 2023.
27. Лісовенко А. Ф. Впевненість у собі осіб з різною схильністю до заздрості. Наука і освіта. 2014. №2. С. 32 – 37.
28. Лісовенко А. Ф. Індивідуально-психологічні особливості переживання почуття заздрості : дис. ... канд. псих. наук : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2018.
29. Лісовенко А. Ф. Особливості емоційного інтелекту осіб, схильних до заздрості. Наука і освіта. 2014. №11. С. 107 – 112.
30. Лобанова А. С., Калашнікова Л. В. Робота з підлітками-девіантами: соціологічний та психологічний аспекти. Київ: Вид-во «Каравела», 2017. 470 с.
31. Мельник К. В. Особливості впевненості в собі юнаків, схильних до заздрості різного ступеню. Чернівці, 2021.
32. Мельникова Х. Р. Роль емоційного інтелекту у вираженні схильності студентів до прояву заздрості : дис. ... д-ра філософії. Чернівці, 2023.
33. Миколайчук А. В. Психологічні причини девіантної поведінки підлітків. Київ, 2023.
34. Мойсеєва О. Є. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. Юридична психологія: психологічні проблеми роботи з делінквентами. №1. 2015. С. 139 – 148.
35. Мохорєва О. М. Заздрість особистості як чинник міжособистісних конфліктів. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. №2(58). 2022. С. 55 – 60.

36. Мохорєва О. М. Особливості перфекціонізму та його взаємозв'язки із заздрісністю у засуджених чоловіків та жінок. Вісник Львівського університету. 2022.
37. Муздибаєв Куанишбек Психологія заздрості. Психологічний журнал. 2017. 112 с.
38. Нечитайло І. С., Мілорадова Н. Е. Предмети заздрості юнаків та дівчат у контексті їх схильності до девіантної поведінки. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. №5(73). 2023. С. 52 – 56.
39. Петрановська Людмила Шкільне цькування як хвороба групи: причини й лікування. Сучасна сім'я. Профілактика ризикованої поведінки: матеріали міжнар. практ. конф. 2016. С. 16 – 29.
40. Рижа О. М. Психологічні особливості прояву агресії у дітей підліткового віку. Запоріжжя, 2021.
41. Руденко Т. М. Психологічні особливості шкільного булінгу. Ніжин, 2023.
42. Свидрук І. І., Миронов Ю. Б. Психологія управління та конфліктологія. Львів: Видавництво Львівського торговельно-економічного університету, 2017. 320 с.
43. Сивогракова З. А., Алексеєнко Н. В. Психологія конфліктів. Соціальнопсихологічний вимір управління конфліктами. Харків: УкрДУЗТ, 2020. 52 с.
44. Сінельнікова М., Унамуно М. де. Заздрість як підґрунтя формування почуття ресентименту. Вісник Львівського університету. 2023. № 137.
45. Сірко Р. І. Феномен неповноцінності як джерело заздрості. Харків, 2024.
46. Смазнова І. С. Агресія і толерантність: філософсько-правовий дискурс: монографія. Одеса: Фенікс, 2019. 378 с.
47. Стацюк І. І. Психологічні причини прояву агресії у підлітків під час навчання. Миколаїв, 2024.

48. Тітов І. Г. Місце та роль світогляду в структурі свідомості. Психологія і особистість. 2015. №2. Ч.1. С. 45 – 57.
49. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг: Наука, 2014. 312 с.
50. Яновська Т. А. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. Психологія і особистість. 2015. №2. Ч.1. С. 155 – 167.