

**Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології**

Особливості впевненості в собі юнаків, схильних до заздрощів різного ступеню.

**Дипломна робота
Рівень вищої освіти - другий (магістерський)**

Виконала: студентка VI курсу,
групи 622
спеціальності «Психологія»
Мельник Катерина Василівна
Керівник: канд. псих. наук,
доц. Гуцуляк Н. М.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від „____” _____ 2021 р.

Зав. кафедри _____ доц. Радчук В.М.

Чернівці – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЗАЗДРОСТІ ЮНАКІВ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ.....	8
1.1. Сутність феномену "заздрість" у етимологічному та сучасному контексті.	8
1.2. Індивідуально-психологічні характеристики схильних до заздрості осіб	16
1.3. Психологічний аналіз детермінант формування почуття заздрості в юнацькому віці.....	28
РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
РОЗДІЛ ІІІ. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЕВНЕНOSTІ В СОБІ ЮНАКІВ, СХИЛЬНИХ ДО ЗАЗДРОСТІ РІЗНОГО СТУПЕНЮ....	41
3.1. Аналіз даних щодо заздрості осіб юнацького віку.....	41
3.2. Впевненість в собі як складова гармонійно розвиненої особистості осіб юнацького віку.....	44
3.3. Аналіз даних щодо впевненості в собі осіб юнацького віку відповідно до рівня їх заздрості.....	59
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток упевненості в собі є досить актуальним для особистості на всіх її вікових етапах, адже особливого значення набуває в юнацькому віці, саме коли здійснюється інтенсивне становлення життєвої самосвідомості та позиції, відбувається його особистісне та професійне самовизначення. Дослідження впевненості у собі в юнацькому віці є важливим в контексті розвитку конструктивної взаємодії та протистояння деструктивним впливам, формування успішної особистості.

Проблема з'ясування чинників, які визначають особливості прояву заздрості у юнацькому віці, є актуальною як у науково-теоретичному, так і практичному планах. Ера вільного інформаційного доступу відкрила величезний простір для міжособистісних та соціальних порівнянь, породженням яких стало все активніше розповсюдження феномену заздрості. У царині телебачення, реклами, інтернету та глянцевого журналістики постійно з'являється безліч стимулів, які спонукають до конкуренції та заздрості. ЗМІ пропанують обов'язкові атрибути життєвого успіху, не досягнувши яких, особистість може почуватися неповноцінною. Люди з різною впевненістю та самооцінкою можуть по-різному реагувати на визначені стимули. Проте очевидно, що значна різниця у рівні особистої свободи, достатку, якості життя на практиці за рівних можливостей та прав часто призводить до підвищення у суспільстві різних проявів заздрості.

Аналіз психологічної, соціологічної та філософської літератури з даної проблематики вказав на багатогранність та складність самого феномену, що визначає різноманітність психологічних підходів до його дослідження. Залежно від наукових позицій дослідників заздрість розглядають як переживання (О.Р. Бондаренко, О.В. Золотухіна-Аболіна, К.К. Муздибаєв, О.П. Саннікова та ін.), емоційний стан (Л.О. Карпенко, О.В. Петровський), неприязне, вороже ставлення (Т.В. Бескова, Мк. Даугалл, В.О. Лабунська, Р.М. Шаміонов,), почуття (Г.М. Бреслав, В. Лейбін),

агресивне прагнення (А. Адлер, М. Кляйн), особлива форма тривоги (А. Ребер, К. Хорні), захисна реакція (Н.В. Дмитрієва, А.Д. Розенблатт), особлива форма фрустрації (Е. Фромм, І.Б Котова, Л.С. Архангельська), прояв неповноцінності (А. Адлер, У. Лукан), прояв нарцисизму (М. Кляйн, З. Фройд, Х. Сегал, Г. Розенфельд), прояв мотивації досягнення (Л.С. Архангельська, С.Ю. Головін, М.Г. Ярошевський, О.Є. Соколова), прояв незрілості особистості (Ю.В. Щербатих), особистісна риса (М.М. Д'яченко, Л.О. Кандибович) тощо.

На теренах української психологічної науки феномен заздрощів тривалий час розглядався переважно як частина більш глобального дослідження, що стосується іншої теми. Так, Т. Титаренко вивчала феномен заздрощів в контексті дослідження життєвої кризи особистості; Т. Зелінська, Т. Лук'яненко, В. Хабайлюк – амбівалентності особистості; О. Донченко, В. Васютинський – соціальних ролей і статусів; О. Бондаренко, Л. Орбан-Лембрик, Т. Титаренко – зрілості та успішності особистості; Н. Єрмакова, М. Дідора – довіри до себе в юнацькому віці. У 2018 році А. Лісовенко презентувала ґрунтовне дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистісного переживання почуття заздрощів.

Досліджуючи літературні джерела з означеної проблематики, слід розрізняти заздрість як адекватну чи неадекватну реакцію, що виникає у певних ситуаціях, і заздрісність як досить стійку особистісну рису. Схильним до переживання заздрості є людина, яка часто чи постійно, свідомо або несвідомо заздрить іншим; та, яка схильна заздрити всьому. За даними окремих досліджень, одним із пускових механізмів заздрості може виступати невпевненість у собі в поєднанні з великими амбіціями. Внутрішньоособистісне протиріччя, яке призводить до виникнення заздрості, за А. Адлером, перебуває між прагненням до переваги і відчуттям «меншовартості». Б. Спіноза вважав, що заздрість особливо відчують особи, які охоплені «зарозумілістю» (це ті, які ставлять себе вище за інших)

або знаходять задоволення у безсиллі інших, а також особи, охоплені «самоприпиненням» (ті, які плекають помилкову думку про себе, про свою меншовартість).

Чимало науковців працювали над феноменом заздрості в психологічній науці та по-різному трактували його розуміння: як емоційне переживання (Ф.Ю. Василюк, К.К. Муздибаєв, О.П. Саннікова); неприязне, вороже ставлення (Т.В. Бескова, В.О. Лабунська, Р.М. Шаміонов); пристрасть (П. Куттер, Ю.В. Щербатих); агресивне прагнення (А. Адлер, М. Кляйн); особлива форма тривоги (А. Ребер, К. Хорні); особлива форма фрустрації (Е. Фромм, І.Б. Котова); захисна реакція (Н.В. Дмитрієва, А.Д. Розенблатт); прояв мотивації досягнення (С.Ю. Головін, С.Д. Максименко, М.Г. Ярошевський); прояв неповноцінності (А. Адлер, У. Лукан); прояв нездорового перфекціонізму (О.Т. Соколова) та нарцисизму (М. Кляйн, Х. Кохут); також незрілості особистості (О.Р. Бондаренко, Т.М. Титаренко, Ю.В. Щербатих) та ін.

Спираючись на викладене вище, можна припустити, що схильність до переживання заздрості у людини може бути пов'язана із впевненістю в собі. Актуальність проблеми, її недостатня теоретична та практична розробка обумовили вибір теми дослідження: «Особливості впевненості в собі юнаків, схильних до заздрості різного ступеню».

Об'єкт дослідження – особливості та детермінанти переживання заздрості у юнацькому віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості впевненості в собі осіб юнацького віку, схильних до заздрості різного ступеню.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне з'ясування особливостей впевненості в собі осіб юнацького віку з різною специфікою схильності до переживання заздрості.

Згідно з поставленою метою та для перевірки гіпотези було визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати існуючі підходи до визначення феномена заздрості та виявити індивідуально-психологічні фактори схильності юнаків до нього;
2. Охарактеризувати впевненість в собі як складову гармонійно розвиненої особистості;
3. Порівняти особливості впевненості в собі осіб юнацького віку, схильних до заздрості різного ступеню;
4. Систематизувати та узагальнити опрацьований матеріал, сформулювати висновки.

Гіпотеза дослідження – існують відмінності у прояві впевненості в собі осіб юнацького віку з різною специфікою схильності до переживання заздрості.

Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи:

- *теоретичні*: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення теоретичних та емпіричних даних;
- *емпіричні*: тестування, зокрема методики: опитувальник «Методика дослідження заздрісності особистості» (Т.В. Бескова), методика рівня впевненості в собі (Ф. Зімбардо), тест впевненості в собі В.Г. Ромека, методика спрямованості особистості на мотивацію до успіху та уникнення невдач А. Реана, експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (автор В.В. Бойко);
- *статистичні*: обробку експериментально отриманих даних здійснено з використанням комп'ютерної програми SPSS 20.02, φ^* Фішера

Структура роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, рекомендацій, списку використаних джерел (111 найменувань), 2 додатків. Основний об'єм роботи складає 69 сторінок, робота містить 8 таблиць та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЗАЗДРОСТІ ЮНАКІВ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ

1.1. Сутність феномену «заздрість» у етимологічному та сучасному контексті

Проблематика заздрості до предметно-емпіричного поля психологічної науки увійшла відносно недавно. Хоча окремі сучасні психологічні школи практично уникали слова «заздрість» у своєму словнику, ніби вона і не існувала у якості первинного джерела мотивації. Доступні напрацювання дослідників заздрості не залишають сумнівів в її універсальності. Тому дослідження феномену «заздрість» в етимологічному та сучасному контексті є необхідним для розкриття подальших індивідуально-психологічних факторів схильності юнаків до нього.

За своїм впливом на людину почуття заздрості можна порівняти лише з любов'ю та ревностями. Заздрість часто заперечується, придушується, не усвідомлюється, маскується людиною, ховається за образою, невдоволенням, роздратуванням, почуттям несправедливості тощо. На думку А.Ф. Лісовенко «...заздрість демонструє бажання володіти і мати те, що є в іншого, або навіть перевершувати його, домінувати. Породжена конкурентним почуттям, вона спрямована на прагнення зруйнувати цю перевагу, що усвідомлюється або декларується як усунення несправедливості» [38, с. 20].

Як зазначає І.Д. Бех, заздрість «входить у перелік найменш визнаних почуттів і майже не згадується при поясненні власних мотивів, установок і реакцій, проте її часто приписують оточуючим» [11, с.265].

Явище заздрості у різних проявах розкривається у теоріях особистості різних напрямків психології: індивідуальної психології (А. Адлер), класичного психоаналізу (З. Фрейд, М. Кляйн), гуманістичного психоаналізу (Е. Фромм), аналітичної психології (К. Юнг), соціокультурної теорії (К. Хорні), гуманістичної психології (А. Маслоу), екзистенційної

психології (В. Франкл), диспозиційного напрямку (Г. Олпорт), у факторній теорії рис особистості (Р. Кеттел) та ін.

Саме школі психоаналітиків належать перші наукові спроби теоретико-методологічного аналізу феномену заздрості. Зокрема, у психоаналітичній теорії особистості З. Фрейда та його послідовників заздрість розкрито як вираження первинного інстинкту смерті та самого раннього прояву агресії у сфері об'єктних відносин, у триваючому і неподоланому едиповому конфлікті, як зафіксованого протиріччя у дитячо-батьківських стосунках, які переносяться на інші періоди життя та типи взаємостосунків.

З. Фрейд виразив ідею «заздрості до чоловічої статі» у якості основи формування жіночої сексуальності. Він міркував, що дівчинка у віці 2-3 років, виявивши недоліки у будові свого тіла, відчуває так звану «заздрість до пеніса», яка призводить до обуреної образи на матір (як «суперниці») та посилення заздрісної прихильності до свого батька. Конфлікт вирішується у дорослому віці спробою дівчинки компенсувати власну неповноцінність через бажання мати дитину [94].

Також З. Фрейд висловив гіпотезу про те, що заздрість виступає реальною основою багатьох установок, до прикладу «духу спільності», який призводить до вимоги солідарності, «справедливості» та рівності усіх. Він вважає: те, що з'являється у суспільстві в вигляді «громадського духу», породжується тим, яке спочатку було заздрістю, – такою собі ідеєю, що ніхто не має виділятися, бо всі повинні мати одне і те ж та бути однаковими. З. Фрейд зауважував, що соціальне почуття засновано на реверсуванні того почуття, яке спочатку було ворожим, в позитивний зв'язок за характером ідентифікації.

Зокрема, З. Фрейд висловив власні погляди із приводу зв'язку заздрості з нарцисизмом, який визначав як лібідозне доповнення до інстинкту самозбереження. Психоаналітик вважав, що існує «первинний нормальний нарцисизм», що притаманний всім людям у дитячому віці та

має важливе значення для розуміння розвитку характеру та виключає допущення примітивного для людини почуття малоцінності. Саме це є необхідним етапом у розвитку дитини, на базі якого має сформуватися почуття самоповаги та власної гідності, як основи впевненості у собі. Щодо зв'язку заздрості із нарцисизмом, то психоаналітик зазначав, що переживання малоцінності є результатом «нарцисичної рани», яку заздрість має «загоїти». Він доводив, що вважає вторинний нарцисизм надійним засобом збереження чи відновлення любові, здійснюючи опис самолюбства як замітника материнської любові у нарцисичних характерах.

А. Адлер висловив цікаву точку зору з цього питання [2]. Дослідник пов'язував заздрість із почуттям неповноцінності та вважав цю «рису характеру агресивною за своєю суттю». Тому із позиції структурно-теоретичного підходу Адлера, заздрістю слід вважати реакцію на нерівність людей при певному дефіциті власної самооцінки; вона пов'язана із почуттями безсилля та безпорадності, які поєднуються з прагненням особистості до влади та вищості. На думку психоаналітика, заздрість варто розглядати у якості «чинника сучасного стану людської психіки», а прагнення до переваги і зверхкомпенсації – як основну мотиваційну силу у житті кожної особистості.

За Адлером, кожна людина у ранньому дитинстві переживає стан власної недостатності. Також додатково провокують це почуття різні хвороби дитини, її слабкість, каліцтво, обмеженість сил, недбалість батьків, невдачі, схильність до страхів. Неприємне переживання неповноцінності витісняється у несвідоме та водночас компенсується діяльністю з досягнення реальних або уявних успіхів. Проте, не зважаючи ні на які досягнення особистості, її комплекс неповноцінності вимагає постійної зверхкомпенсації, яка і породжує комплекс переваги над іншими людьми.

А. Адлер зазначав, що переважно всі люди переживають почуття заздрості, що не приносить шкоди, якщо воно не досить інтенсивне [2; 3].

Крім того, він був упевнений, що заздрість навіть «корисна» у роботі, у прагненні до успіху, у подоланні труднощів.

Дослідник К. Юнг вважав заздрість архетипним явищем, пов'язаним із протиріччями колективного несвідомого та розглядав її через призму «владних, захватницьких відносин», наділяв динамікою і руйнівною силою [110]. Він називає їх «Тінню», яка втілює у собі негативні сторони особистості, поєднання всіх неприємних якостей, що хотілося б приховати, все неприйняте та неусвідомлене особистістю, до змісту якого входять «зазначені афектом, владні, нав'язливі, загарбницькі стани», які «здатні придушити і вразити добре впорядковане Его». На думку К. Юнга, «заздрість та всі відомі пороки відносяться до темної сторони підсвідомості, яка може проявляти себе двояко. У позитивному сенсі вона як «дух природи», творчо запліднює людину, речі та увесь світ. У негативному сенсі підсвідомість проявляє себе як дух зла, прагне до руйнування».

Заздрість та ревності – особливі форми фрустрації, себто бажання, у задоволенні якого відмовлено – вважав Е. Фромм [95]. Відповідно до його міркувань, заздрість виникає тоді, коли особа не просто не отдержує того, чого вона хоче, а коли це бажане є у когось, хто цим користується замість неї. Психоаналітик вважав, що прагнення, бажання і страхи, які можна виявити у людині, розвиваються як реакції на якісь умови життя: «Спосіб життя, зумовлений особливостями економічної системи, перетворюється на основний чинник, що визначає характер людини, бо провідна потреба самозбереження змушує її прийняти умови, в яких їй доводиться жити» [95, с. 20].

Е. Фромм також зазначав, що «у одних системах громадські структури самі по собі сприяють формуванню в людях заздрощів, жадібності і бажання жити за чужий рахунок, а в інших – ці риси зустрічають осуд. В перших системах ці риси стають частиною структури «соціального характеру» [87].

Також, заздрість поряд із жадібністю, деструктивністю і нарцисизмом, садомазохізмом він пов'язував із «синдромом ненависті до

життя» [87]. Тому Е. Фромм запропонував поняття «суспільство споживання» [87], із яким пов'язував розквіт заздрості. У книзі «Мати чи бути?», Е. Фромм постулював, що «Бути – означає виражати всі свої задатки, таланти і дарування, розвивати себе, але при цьому проявляти інтерес та любов до інших, розвивати бажання не брати, а давати». Також він попереджав, що безмежне задоволення всіх своїх потреб не сприяє благополуччю, бо не дає відповідь на головне питання – «навіщо я живу?» [87, с.139].

У теорії К. Хорні досить багато уваги приділено заздрощам. Вона, на противагу підходам З. Фрейда до жінок, як до неповноцінних відносно чоловіків стверджувала, що «заздрість чоловіка до вагітності, дітородіння, материнства, до жіночих грудей і можливості ними годувати, дає початок несвідомій тенденції до їх знецінення» [96, с.7]. Жінки загрожують чоловікам приниженням «маскулінної самоповаги», бо «жінка, на відміну від чоловіка, відіграє свою роль самим фактом свого буття». Тому, заздрість чоловіка до здатності жінки створювати нове життя, є однією з важливих рушійних сил, які спонукають їх до творчості та створення культурних цінностей.

Отож, причиною виникнення заздрості у чоловіків та жінок, на думку К. Хорні, є наявність базальної тривоги за відсутності почуття безпеки, визнання і любові, із чим людина справляється відмовою від власних справжніх почуттів та винаходом штучних стратегій внутрішньопсихічного та міжособистісного захисту [96]. У відповідності до цього підходу, заздрість відіграє важливу роль у формуванні неврозів, в яких базальні ворожість і тривога формують основний конфлікт невротичної особистості, адже здорова особистість «сама хотіла б мати», і невротик «шкодує про те, що мають інші». Тому невротик часто порівнює себе з іншими, бо відчуває марнославне бажання бути винятковим, унікальним, переважати інших. Тому, чим більше заздрість витісняється, то тим сильніше вона проєктується

на інших осіб, призводячи до параноїдального страху перед іншою, чужою заздрістю.

За теорією К. Хорні, заздрість з'являється від безсилля та безнадійності, бо компенсується володінням перевагами престижу й прагненням до влади [96, с. 224].

На думку дослідниці М. Кляйн, заздрість визначають як злісне почуття гніву, що відчуває людина, побоюючись того, що хтось інший скористається та насолодиться якимось бажаним для неї самої [109]. Імпульс заздрості спрямовано на те, щоб відібрати чи зіпсувати це. Зокрема, М. Кляйн та її учні (Г. Розенфельд і Х. Сегал) аналізували нарцисичну структуру людини вираженням заздрості і також захистом від неї [108].

А. Маслоу, як представник гуманістичної теорії особистості, розглядає заздрість як неподоланий архаїзм психологічного нездоров'я, що властивий особистості у розвитку до самоактуалізації. Разом із цим він пов'язує деструктивні тенденції в розвитку «Я»-концепції, себто деструктивні заздрощі, із нездатністю людини до самоактуалізації [47, с.34].

В. Франкл, засновник теорії логотерапії та екзистенціального аналізу зважував, що неусвідомлена образа і заздрість – будь до кого, отруюють життя і схожі за власним «смаком» на зелений виноград. Оскільки він був свідком ситуацій, що навіть в виключно деструктивних та одноманітних умовах концтабору, у якому він перебував, відчувають найдрібніші переваги одних над іншими в'язнів, викликали заздрість та зазначав, що заздрість наділена особливою «оптикою», це дозволяє бачити найдрібніші тонкощі переваг інших людей навіть в практично рівних умовах» [93].

Таким чином, протиріччя в системі ставлень особистості до інших та до себе як первинної причини виникнення заздрості, розглядали автори різних психоаналітичних концепцій особистості і різних психологічних підходів до дослідження особистості.

Серед когорти психологів радянського і пострадянського простору вперше звернувся до заздрощів В.Н. Мясіщев у авторській теорії ставлень;

він розглядав заздрість як ставлення людини до іншої особистості, та зазначав, що «успіхи одного учня можуть стати мотивом заздрісно-ворожого ставлення до нього» [57, с.389].

З погляду В.О. Лабунської, суб'єкт заздрості не тільки фокусує увагу на об'єкті заздрості, а ще й починає змінювати своє життя, наслідувати його, і, коли така задача виявляється для нього непосильною, у цьому разі він переходить до дій, характерних для нього (зруйнувати те, що йому не належить, відібрати), змінюючи, таким чином, своє буття [36, с.120].

В.О. Лабунська вважає цілком очевидним, що заздрісне ставлення базується не лише на ціннісно-сміслових утвореннях суб'єкта та характеристиках самооцінки, але й на певних властивостях особистості. Дослідниця та її учні (Л.С. Архангельська, Т.В. Бескова, О.Е. Соколова) зясовували поняття заздрості у структурі стосунків суб'єктів, які зазнають труднощів у спілкуванні.

О.Е. Соколова у межах цих досліджень розглядає заздрість як стимул до процесу самовдосконалення, який сприяє самореалізації особистості та ризводить до скорішого досягнення мети [84, с.14].

Досліджуючи соціальну психологію заздрості, Т.В. Бескова дає таке визначення: «Заздрість – це вороже ставлення до досягнень (успіху) іншого, що включає в себе ставлення до об'єкту, предмету переваги й самого себе і супроводжується комплексом переважно негативних емоцій, усвідомленням свого більш низького становища і бажанням прямо або побічно нівелювати виявлену перевагу і відновити суб'єктивну рівність» [10].

Таким чином, дослідниця виокремлює два типи заздрісної реакції на переваги іншої людини: заздрість-зневіру, яка супроводжується почуттями смутку, образи, відчаю, досади, відчуттям «незаслуженої непереборної обділеності»; та заздрість-неприязнь, при переживанні якої переважають почуття ненависті, озлобленості, роздратування, гніву, спрямовані на того, хто досяг більшого. Т.В. Бескова вивчає психологічні механізми, типи

ставлень, структуру заздрості, детермінанти, як соціально-психологічний феномен, і розробляє методи дослідження заздрощів [10, с. 46].

Психоаналітики та більшість сучасних психологів аналізують заздрість у сполученні з дратівливістю, тривожністю, недоброзичливістю, безпорадністю, мстивістю, сором'язливістю, схильністю до суперництва, обурення, конкуренції, ненависті, зловтіхи, егоїзму, невдячності, ревнощів, почуття несправедливості, розчарування. Діапазон визначень заздрості доволі великий: від її розгляду як засмучення і печалі – до ненависті і пороку.

Отже, заздрість є наслідком незадоволення собою та результатом порівняння, який протікає у внутрішній структурі однієї людини. Таке порівняння (якщо воно опирається на особисті потреби та не супроводжується «самоприниженням»), має призводити до підвищення рівня домагань і прагнення розвивати власні здібності і таланти, а з часом – до особистісного зростання.

Автори різних психоаналітичних концепцій особистості і різних психологічних підходів до вивчення особистості розглядали протиріччя у системі ставлень людини до іншого та до себе як імовірної причини виникнення заздрості. Переважна більшість сучасних психологів досліджують заздрість у сполученні з дратівливістю, безпорадністю, тривожністю, недоброзичливістю, мстивістю, сором'язливістю, схильністю до обурення, суперництва, конкуренції, ненависті, зловтіхи, невдячності, ревнощів, егоїзму, розчарування, почуття несправедливості. Діапазон визначень заздрості досить широкий: від розгляду її як засмучення і печалі – до ненависті.

Отож, заздрощі супроводжуються переживанням власної недосконалості, невідповідності певному «еталону». Певною мірою стійка заздрісність, спрямована на широке коло імовірних соціальних порівнянь, бажання та звичка жити із постійною оглядкою на оточуючих людей – це явище, швидше деструктивне, бо супроводжується негативними

установками, які можуть призводити до деформації особистості, психосоматичних розладів, її невротизації, і до деструктивних соціальних наслідків. Проте звичка порівнювати підсилюється задоволенням, якщо результати порівняльного аналізу підтверджують чи підвищують власну самооцінку. Тоді найбільшу заздрість викликає те, що додає більшої суб'єктивної цінності, «підносить» в очах соціуму,

1.2. Індивідуально-психологічні характеристики схильних до заздрості осіб

Психологічна модель та структура схильності до переживання почуття заздрості є досить складною. Аналіз психологічних літературних джерел показав дефіцит психологічних досліджень, направлених на системне дослідження схильності до заздрості, як стійкої властивості особистості, також її структури, компонентного складу показників і своєрідність індивідуальних проявів заздрості. Окрім цього, операціоналізація поняття заздрісності включає конкретизацію його структурних компонентів. Таким чином, вбачається за необхідне провести експлікацію і опис комплексу різнорівневих показників переживання заздрості як стану та разом, заздрісності як властивості особистості.

Варто спочатку розглянути наявні теоретичні підходи до вивчення безпосередньо структури заздрості. Пошук реальних теоретичних підходів щодо дослідження структури заздрісності виявив гостру обмеженість розробок в цьому напрямку. К.К. Муздибаєв здійснив першу спробу виділити структурні компоненти заздрості. Дослідник виокремив 3 рівні заздрості: рівень свідомості як усвідомлення власного нижчого становища, яке може сприйматися як даність та не завдавати відчутного дискомфорту; рівень емоційного переживання як почуття роздратування, досади чи злості через таке становище, також можлива аутоагресія, почуття неповноцінності, пригнічення самолюбства та несправедливості долі; рівень реальної поведінки як спроби руйнування та усунення предмета заздрості [52].

Т.В. Бескова виділяє базові загальносистемні рівні виходячи із гносеологічних міркувань структурно-рівневої організації заздрості як ставлення: систему (ставлення заздрості), метасистему (особистість), субсистеми (ставлення до об'єкту, який перевершує, предмету його переваги та самого себе), компоненти (афективний, когнітивний, потребовий, морально-ціннісний, поведінковий) та елементи. У визначеній структурі ставлення заздрості психолог виділяє онтологічні рівні: соціально-психологічний, психофізіологічний, психологічний і соціальний.

Т.В. Бескова, застосовуючи системний підхід, до психофізіологічного рівня заздрості відносить потребнісний і афективний компоненти, до психологічного – когнітивний та потребнісний, до соціального рівня – поведінковий компонент, а до соціально-психологічного – морально-ціннісний [10, с. 28].

Описана науковцями структура ставлення заздрості є цікавою і новаторською, але, на нашу думку, не зовсім точно відтворює взаємовідношення між рівнями та компонентами заздрості. Окрім того, у вказаній структурі не наданий детальний опис безпосередньо рівнів заздрості і її компонентів. Системне бачення розкриває закономірності розвитку та функціонування особистості як «елементу», що перебуває одночасно у різних системах, взаємодіючи із якими набуває та виявляє властиві цим системам різноманітні якості [12, с. 84].

Через те, що людина є одночасно й фізико-біологічним організмом, та соціально-духовною істотою, переважно її властивості можуть бути зрозумілі і досліджені при умові аналізу історії розвитку біологічних та соціальних систем, які її породжують. Вкрай необхідним моментом розуміння особистісних властивостей виступає аналіз цільової детермінації різних систем, також виявлення тих функцій, які здійснює досліджувана властивість на кожному рівні системи.

О.П. Саннікова [82, с. 213], спираючись на тлумачення поняття особистості (у широкому сенсі), як достатньо складного інтегрального

утворення цілісної структури властивостей (суб'єкта діяльності, якостей індивіда та властивостей, які характеризують потребова-мотиваційну сферу і спрямованість), у тому числі соціальні риси особистості, макросистемою схильності до заздрощів є та ж особистість.

Важливим завданням структурного етапу дослідження стає пошук і формулювання системоутворюючого чинника. На думку П.К. Анохіна, системоутворюючим чинником слід вважати конкретний результат діяльності конкретної системи, головну її функцію, яка підпорядковує інші узалежності від ступеня її сприяння у одержанні цілою системою конкретного корисного результату [4, с. 5-61].

Якщо макросистемою заздрісності являється особистість, то у якості системоутворюючої детермінанти схильності до заздрощів можна виокремити такий потенційно важливий результат цієї системної властивості людини, як знаходження свого «Я»-ідеального і прагнення до досконалості.

Поняття «система» означає складене з частин ціле; сукупність елементів, що перебувають один з одним у відповідних функціональних взаємозв'язках. Передбачено також структурованість кожного системного об'єкта. Подібний підхід орієнтує таке дослідження на розкриття цілісності об'єкта, який вивчається, та на виявлення взаємозв'язків між частинами та зведення їх в єдину концептуальну «картину».

Таким чином, теоретичною основою для вирішення завдань системно-структурного вивчення заздрісності у даній роботі обрано континуально-ієрархічний підхід до вивчення структури властивостей особистості дослідниці О.П. Саннікової [82, с. 30-33]. Розгляд феномену заздрості із позиції континуально-ієрархічної макроструктури людини дозволяє вирішити питання компонентного складу даного феномену і механізмів структурування та інтеграції його у цілісне системне утворення. Окрім того, застосований підхід може допомогти дати відповіді на питання: «Яке

змістовне наповнення має задрісність та яким чином вона «проростає», розкривається і закріплюється у стійку властивість особистості?».

В контексті обраного підходу, особистість можна розглядати як макросистему, що складається із різнорівневих підсистем із своїми специфічними характеристиками [82].

О.П. Саннікова виділяє такі структурні рівні особистості:

- 1) формально-динамічний;
- 2) змістово-особистісний;
- 3) соціально-імперативний (див. рис. 1.1).

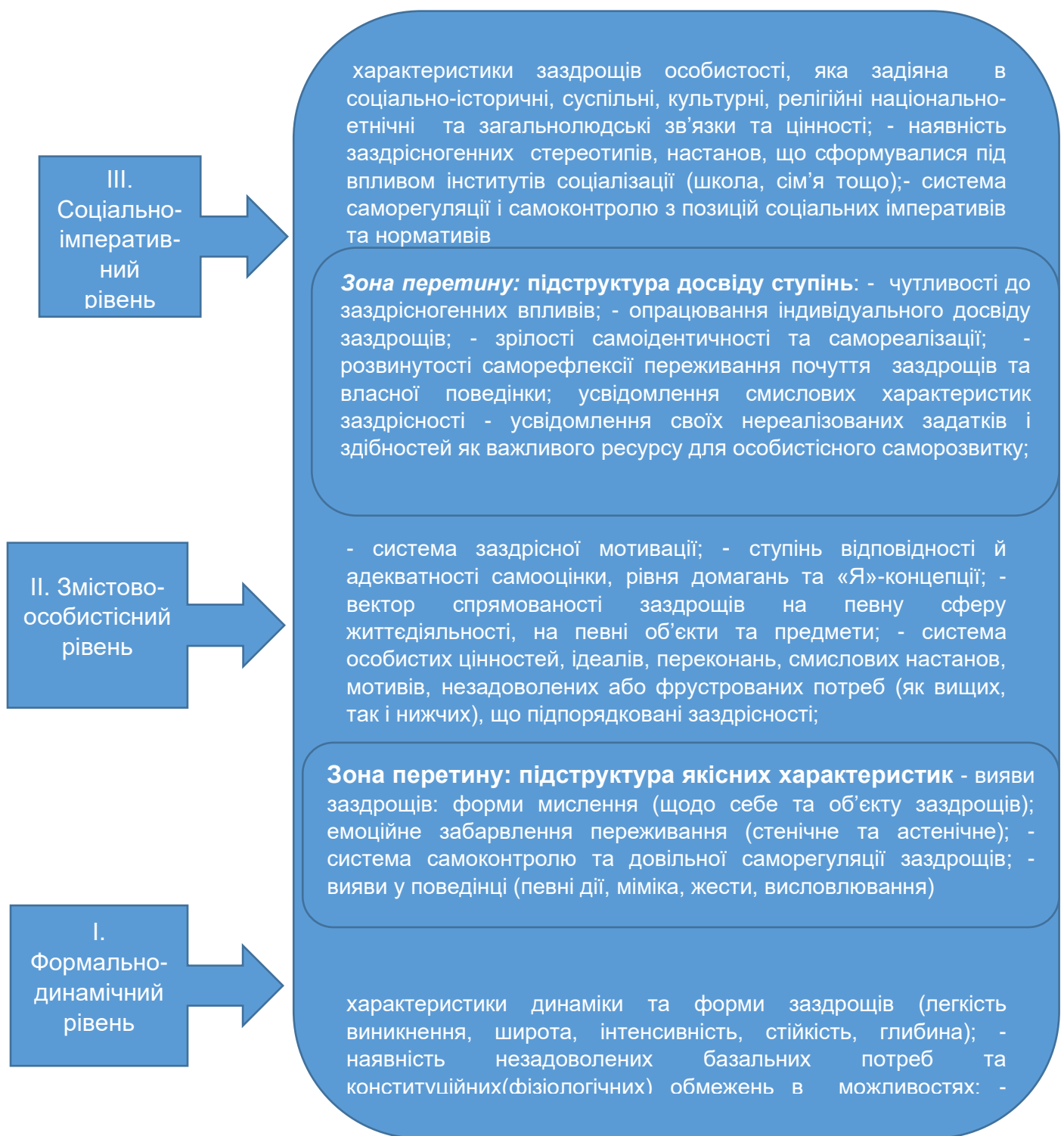


Рис. 1.1. Системно-структурна схема прояву схильності особистості до переживання почуття заздрощів

На першому рівні («фундамент», основа), що передуює розвитку інших, перебуває сукупність усіх органічних (базальних) властивостей, які відбивають динаміку, активність/реактивність психічних процесів, перебіг, індивідні диспозиції, енергетичні ресурси та властивості конституційного характеру (задатки, тип нервової системи, конституція, екстраверсія чи інтроверсія тощо).

На другому рівні включено до структури власне особистісні властивості (у вузькому значенні слова використали поняття особистості): спрямованість, систему особистих цінностей та переконань, потребово-мотиваційну сферу тощо.

На третьому рівні, умовно названому автором соціально-імперативним (від лат. *imperativus* – вимагаючий, наказовий) перебувають характеристики, які спричинені включенням особистості в різноманітні суспільні зв'язки і впливом реального соціального середовища, певних соціальних норм, релігійних і культурних традицій тощо.

Соціально-імперативний, або нормативний рівень є таким «простором», через який відбувається реальна взаємодія особистості як відкритої системи із навколишнім світом. Ці рівні взаємозв'язані між собою та взаємно проникають один до одного. Цим і пояснюється розвиток окремих психічних властивостей, які «пронизують» структуру особистості починаючи від нижчих рівнів – до вищих [82].

Переконані, що такий підхід до розуміння саме заздрісності може роз'яснити зв'язок її показників з соціальними настановами, як і

відмічається при аналізі літератури [53]. Проте, найбільш демонстративним є виявлення показників заздрісності на її якісному рівні.

Отож, як зазначає психолог А.Ф. Лісовенко, у відповідності до наукових даних про заздрісність та положень про метахарактеристики індивідуальності [38], до структури цієї властивості на формально-динамічному рівні (відображено динаміку та перебіг ознак) експліковано такі показники, як: широта розповсюдження, легкість виникнення, глибина переживання, інтенсивність проявів заздрості, стійкість заздрощів; а на якісному рівні (відображено напрямки психічної активності) внесено такі показники заздрісності як: когнітивний, емоційний, поведінковий, контрольно-регулятивний; та змістово-особистісний рівень (він віддзеркалює мотиваційно-потребову сферу) і представлений мотиваційним показником заздрісності; також соціально-імперативний рівень (він відображає проєкції інститутів соціалізації, соціального середовища, масової культури) та презентований установчим показником заздрісності.

Для здійснення пошуку та виокремлення формально-динамічних компонентів феномену заздрості здійснено аналіз відповідної літератури, який дозволяє виділити серед визначених показників схильності до переживання заздрощів наступні:

- стійкість проявів заздрості (тривалість і частота проявів заздрощів, які можуть виявлятися також позаситуативно);
- легкість виникнення почуття заздрості (реактивність та імпульсивність у ситуаціях, які провокують заздрість; також чутливість до заздрісних впливів);
- глибина (виразність внутрішньоособистісних проявів заздрощів);
- широта заздрісної спрямованості (розповсюдження заздрощів з поодиноких випадків – на загальні, тобто на більш широке коло предметів та об'єктів заздрості);

- інтенсивність (виразність та сила зовнішніх проявів заздрості). Таким чином, формально-динамічний рівень визначає у певній мірі форму перебігу заздрості.

Зокрема, до цього рівня також відносяться експресивні вияви заздрісності, наявності чи відсутності конституційних (фізіологічних) обмежень у можливостях та ступінь задоволення базальних потреб.

Проте найбільший пошуковий інтерес у нашому дослідженні представляє підструктура якісних характеристик. Схильність до заздрості як особистісна риса, може проявлятися як в емоційних переживаннях людини, так і в думках, її діях і довільній регуляції.

Тому, опираючись на аналіз психологічної літератури з даної проблематики, можна стверджувати, що емоційний (афективний) показник заздрісності особистості представлено афективними реакціями та специфікою емоційного спектру (стенічних та астенічних емоцій), також силою, різноманітністю, насиченістю, динамічністю, інтенсивністю, стійкістю чи лабільністю емоційних проявів, міцно пов'язаних із переживанням заздрості і її наслідками. Даний компонент залежить від суб'єктивного сприйняття та ставлення особистості до соціального оцінювання та порівняння як до ситуації стресогенної, емоційно насиченої, такої, що є загрозовою соціальному статусу, самооцінці та благополуччю, чи як до незагрозової і безпечної.

Когнітивний (мисленнєвий) критерій заздрісності особистості проявляється в когнітивній (мислиннєвій) реакції у порівнянні себе з іншими людьми не на свою користь, також у відсутності чи наявності і змісті певних міркувань, думок, суджень, які супроводжують переживання заздрості. Цей критерій віддзеркалює складну розумову інтерпретацію заздрісногенної ситуації, також особливості її сприйняття особистістю, яке визначає суб'єктивне ставлення до себе та до об'єкту заздрості, мислиннєву активність, ступінь включення, аналізу, фокусування та зосередження уваги на перевагах інших.

Поведінковий (дієвий) критерій заздрісності представлено проявами заздрощів як у емоційній експресії (міміці, жестах, пантоміміці), так і у висловлюваннях, поведінкових реакціях, у заздрісних діях, вчинках; векторі спрямованості на якісь об'єкти та предмети, на певну сферу життєдіяльності.

Контрольно-регулятивний (вольовий) критерій заздрісності формують особливості саморегулятивного та вольового потенціалу особистості, які свідчать про можливість чи неможливість «володіти собою», також свідомо контролювати свої заздрощі, і також поведінкові, емоційні, когнітивні реакції і прояви у «заздрісногенних» ситуаціях.

Змістово-особистісний рівень розглядає компоненти, що дають інформацію стосовно змістовних характеристик заздрощів (світогляд, переконання, цінності, потребово-мотиваційна сфера, інтереси), тобто такі показники і властивості особистості, які традиційно у психології відносяться до підструктури спрямованості. Вони відображують явища та ситуації, які мають особливу важливість для суб'єкта, також характеристики, які нерозривно пов'язані із стрижневими властивостями особистості.

Таким чином, зміст заздрощів визначається сукупністю ознак, властивостей, індивідуальних рис психіки, які сформувалися та продовжують процес формування у взаємодії людини із соціальним середовищем та предметним світом. Визначений рівень характеризує:

- вектор напруженості заздрощів на конкретну сферу життєдіяльності, на певні предмети та об'єкти;
- ступінь адекватності і відповідності самооцінки, рівня домагань та «Я»-концепції;
- систему захисних, регулятивних та компенсаторних механізмів, які впливають на прояви заздрісності людини; систему заздрісної мотивації;

- систему особистих ідеалів, цінностей, переконань, мотивів, смислових настанов, незадоволених чи фрустрованих потреб (вищих і нижчих), які підпорядковані заздрісності;

На вказаному рівні проявляється мотиваційний показник заздрісності, який виявляється в комплексі нереалізованих потреб, що актуалізуються при порівнянні себе із іншими людьми, впливають на легкість виникнення, глибину, інтенсивність, широту та стійкість заздрісної мотивації. Зазначений показник не підлягає безпосередньому спостереженню, але відображає внутрішню позицію особистості та вказує на те, що саме для неї має особливе значення та позначається на її спрямованості і намірах (напрямку, у якому вона може діяти). Мотиваційний показник заздрощів відображає потребово-мотиваційну та ціннісну сфери особистості.

Змістово-особистісний рівень вирішує питання про ступінь впливу внутрішніх чинників схильності до заздрощів, також ступеня впливу зовнішніх чинників, які сприяють заздрощам та супроводжують заздрісність особистості.

Центральною ланкою особистості, як складного багатовимірного утворення, її суттю вважає цей рівень О.П. Саннікова. Його ступінь сформованості, розвитку «поглинаючої здатності», активності визначає результат складної взаємодії всіх визначених підсистем. Дійсно, все, що не перейшло у змістово-особистісне утворення із сусідніх підструктур, не «поглинулося» ним, залишається чи незатребуваним (до прикладу, власні неусвідомлені і неприйняті думки, емоції, невиконані дії), чи декларованим (неприйняті, хоча й відомі норми, вимоги етики, знання, релігії, моралі тощо), чи не реалізованим людиною (нереалізовані потреби). І це виявляється у порушеннях особистісної гармонії, неадекватності когнітивних, емоційних та поведінкових проявів, інконгруентності (тобто, невідповідності особистості продекларованим нею ж нормам, правилам), у нерозвинених, нереалізованих задатках, внутрішніх конфліктах та здібностях [82; 153].

Критерій досвіду об'єднує компоненти знань, умінь та навичок, цілеспрямованої свідомої діяльності, спрямованих на продуктивний та своєчасний прояв, блокування чи самоконтроль певної властивості людини. О.П. Саннікова розкриває «прикордонну зону» структури особистості як певну властивість, що належить соціально-імперативному і змістово-особистісному рівням та забезпечує переживання, переробку знань та інформації ілюбих цілеспрямованих дій зовнішнього світу. «По суті, це індивідуальний досвід, який через сформовану у ньому установку впливає на актуальні психічні переживання дій навколишнього світу» [82, с.110].

В контексті схильності особистості до відчуття заздрощів, ця підструктура особистості поєднує міру та ступінь:

- усвідомлення смислових характеристик заздрісності і своїх вищих потреб;
- чутливості до заздрісних впливів;
- розвитку самосвідомості і опрацювання індивідуального досвіду заздрощів;
- зрілості самореалізації та самоідентичності;
- розвитку саморефлексії переживання заздрощів і власної поведінки;
- усвідомлення своїх нереалізованих задатків та здібностей як ресурсу для особистісного саморозвитку;
- досвіду розпізнавання маніпулятивних зовнішніх впливів, які провокують заздрість (наприклад, реклама, хвастощі, нав'язане соціальне порівняння, що принижує) та протистояння їм.

Таким чином, цей рівень включає різні прояви свідомої активності особистості, направленої на самоконтроль та саморегуляцію власних «заздрісних» реакцій.

Наступний, соціально-імперативний рівень заздрісності обмовлений включенням людини у різні соціальні зв'язки та позначає компоненти заздрісності особистості, які відображують проєкції (стереотипи, вимоги та настанови): професії, культури, релігії, оточуючого середовища, сучасної

масової культури, національного менталітету, стилю виховання, етики, моралі, традицій, особливості групової приналежності, економіки споживання, і міру схильності піддаватися впливам соціального середовища.

Тому на цьому рівні вирішується важливе питання щодо ступеня впливу зовнішніх соціальних чинників і детермінант на процес формування заздрісності особистості. Це й визначає установчий показник заздрісності, який відображає рівень особистісного прийняття або неприйняття соціальних настанов і мотивацій, які сприяють заздрощам, і міру відчуття їх як власних своїх цінностей і потреб.

Отже, цей показник, з одного боку, належить до соціально-імперативного рівня, бо він відображує соціальні переконання особистості відносно заздрощів, але з іншого боку, він також надає інформацію щодо змістово-особистісних властивостей заздрощів (інтереси, переконання, світогляд, потребово-мотиваційна сфера, цінності) та відображає явища та ситуації, які мають особливу значущість для людини, яка заздрить, що може у певній мірі позначатися на його спрямованості.

Таким чином, соціально-імперативний рівень включає:

- ступінь усвідомлення власних соціальних і духовних потреб;
- характеристики заздрощів особистості, задіяних у суспільні, національно-етнічні, соціально-історичні, релігійні, культурні зв'язки та соціальні цінності;
- міру самореалізації в соціумі і самоактуалізації як індивідуальності;
- систему саморегуляції та самоконтролю з позицій соціальних нормативів та імперативів;
- соціально-історичні, етнічні властивості схильності до заздрощів;
- наявність заздрісногенних стереотипів, настанов, що сформувалися під впливом інститутів соціалізації (сім'ї, школи, дитсадка, ВНЗ та ін.);

Отже, індивідуально-психологічні характеристики схильних до заздрості осіб проявляються на емоційному, когнітивному, поведінковому

та контрольно-регулятивному рівнях. На емоційному (афективному) показнику заздрісності особистості є реакції специфічної емоційної палітри (стенічні та астенічні емоції), а також різноманітність, насиченість, сила, динамічність, інтенсивність, лабільність емоційних проявів, які пов'язані із переживанням заздрості і її наслідками.

Когнітивний (мисленнєвий) критерій заздрісності особистості проявляється у когнітивній реакції на порівняння себе з іншими зовсім не на свою користь, у відсутності чи наявності та змісті певних суджень, думок, міркувань, які супроводжують переживання заздрості. Показник віддзеркалює розумову інтерпретацію заздрісногенної ситуації, певні особливості її сприйняття людиною, що визначає суб'єктивне ставлення до себе та до об'єкту заздрості, мисленнєву активність, фокусування і зосередження уваги на перевагах інших, ступінь включення, аналізу.

Поведінковий (дієвий) критерій заздрісності представлений проявами заздрості як у емоційній експресії (міміці, жестах, пантоміміці), так і у поведінкових реакціях, у заздрісних діях, висловлюваннях, вчинках; у векторі спрямованості на конкретну сферу життєдіяльності, на певні об'єкти і предмети.

Контрольно-регулятивний (вольовий) критерій заздрісності формують особливості саморегулятивного та вольового потенціалу людини, що свідчить про можливість чи неможливість свідомо контролювати свої заздрості, «володіти собою», а також когнітивні, емоційні, поведінкові реакції і прояви у «заздрісногенних» ситуаціях.

1.3. Психологічний аналіз детермінант формування почуття заздрості в юнацькому віці

Дослідження детермінант почуття заздрості в юнацькому віці дає нам підстави для об'єктивного формування комплексу батареї діагностичних методик щодо дослідження почуття заздрості в юнацькому віці.

При всій оригінальності розглянутих ідей різних авторів, причини заздрощів, досить багато дослідників мають спільну думку щодо того, що причинами заздрості є: внутрішньоособистісні протиріччя у самоставленні, протиріччя в дитячо-батьківських стосунках, протиріччя між внутрішнім і зовнішнім, свідомим і підсвідомим, особистим і суспільним. Певні розбіжності дослідників у понятійно-категоріальному апараті та поглядах на причини й наслідки заздрощів є яскравим показником складності та багатогранності досліджуваного феномену.

Варто особливо зазначити, що реакція заздрості також може бути викликана внутрішніми (суб'єктивними) і зовнішніми (об'єктивними) чинниками. Трапляється так, що ситуація об'єктивно є «заздрісногенною», проте особистість так її не сприймає, людина на неї не реагує. І буває навпаки: особистість реагує заздрістю навіть у випадку, коли ситуація об'єктивно не є «заздрісногенною», проте суб'єктивно сприймається як така. Описаний випадок часто є характерним для заздрісних людей. Іншими словами, заздрісність виступає переконаністю людини у тому, що вона майже завжди «програє» у порівнянні з іншими [16].

Психолог А.Ю. Согомонов підкреслював: «Іноді заздрість стає для індивіда та навіть всієї соціальної групи чимось на зразок ціннісної орієнтації, набуваючи характеру соціальної установки чи проявляючись у особливому типі соціальної поведінки» [62, с.109].

У відповідності до висновків автора теорії настанов Д.М. Узнадзе, установка знаходиться в основі послідовності і цілісності поведінки людини, передує та визначає розгортання будь-якої форми психічної активності і визначає норму її реакції. Це початкова, основна реакція особистості на вплив ситуації, у якій їй доводиться та вирішувати завдання [75]. В світлі концепцій представників відомої теорії настанов В.О. Ядова та О.Г. Асмолова, заздрісність слід розглядати у якості смислової та, частково, цільової установки людини, результатом взаємодії яких є особисте ставлення особистості до подій, людей і їх успіхів [92, с. 90].

Виходячи із вищезазначеного, можна висунути гіпотезу про те, що ситуативні емоції заздрості, які первинно виникли до появи нового об'єкту, можуть закріплюватися не лише під впливом власного досвіду, але і під впливом відповідних суспільних настанов (культ «економіки споживання», культ «багатих та відомих» та ін.).

Божович Л.І. зазначає, зокрема, що установка на заздрість створюється у дитинстві батьками, які прагнуть компенсувати за рахунок дитини своє почуття неповноцінності [29, с. 83], висуваючи надмірні вимоги до дитини. Установки на заздрості створюються у несвідомому під впливом ряду чинників, серед яких поважне місце займають батьківські директиви, наприклад: «Ти – не такий, як треба! Будь схожим на... будь як...», «Ти повинен бути кращим, ніж...». По суті, це послання «Не будь таким. Як ти... не будь собою». Отож, дитина, бажаючи бути прийнятою, старається грати роль тієї людини, яку їй ставлять у приклад. Разом із цим, вона може переживати заздрість до об'єкту порівняння. Може формуватися звичка усвідомлювати не себе самого (своїх справжніх прагнень, бажань, потреб), а себе іншого, виходячи з оціночних суджень та прагнень значущих оточуючих.

На переконливу думку Е. Носенко, у даному випадку, у якості основного критерію самооцінки постають не завжди реальні властивості особистості, такі порівняльні настанови, наприклад: «Я – невдаха. У мене чомусь часто все гірше, ніж в інших», чи навпаки, «Я – найкращий. У мене повинно бути все краще, ніж у інших». Тому, із психологічної точки зору заздрість має бути зрозуміла як пристрасть (всеохоплююча заздрість) і як емоція (ситуативна заздрість) та як почуття (стійка заздрість) [62, с. 23].

С.Д. Максименко дає визначення пристрасті як сильних, стійких, тривалих почуттів, що захоплюють людину, володіють нею та виявляються у орієнтації всіх прагнень людини в одному напрямку, у їх зосередженні на одній меті. На переконливу думку вченого, саме пристрасть породжує силу і енергійність у прагненні до мети, також сприяє продуктивності праці і

проявляється не тільки в емоційній, а і у вольовій, пізнавальній сферах, у наполегливості [43, с.217].

Саме те, до чого людина ставиться з особливим душевним хвилюванням, видає її нереалізовані потреби, потенційні можливості і спонукає до дії. Це і є наша пристрасть. Палка пристрасть може перетворити бажання в цілеспрямований намір і дію. «Загорітись бажанням», «захопитись прагненням», «спалахнути пристрастю» – означає набути незламної віри і ентузіазму у досягненні бажаного. Завдяки цьому, пристрасть може виявлятися і у захопленні конструктивними справами (навчанням, працею, творчістю), і навіть у деструктивних залежностях (алкоголізації, ігроманії та ін).

Особистості складно контролювати бажання, які викликані пристрастю: часто прагнення до предмету пристрасті може бути сильнішим від інстинкту самозбереження. Науковець вважає, що в основі появи пристрасті лежить механізм, за яким замість визначеної потреби, досягнення якої викликає певні складнощі, задовольняється потреба нижчого плану, що і приносить відчуття насолоди.

Як зазначає С.Д. Максименко, у процесі задоволення пристрасті знімається напруга, але початкова потреба, заміщена пристрастю, залишається незадоволеною. Спробувавши заміщення якоїсь потреби на пристрасть, що приносить відчуття задоволення, особистість починає заміщати інші вищі потреби, тобто відбувається «генералізація пристрасті» [42, с.155]. Закономірно, що вищі людські потреби заміщуються нижчими, адже ледачій чи слабкій людині легше їх задовольнити (почуття гідності заміщається грошовим капіталом, любов – похиттю, самореалізація заміщається гординею й заздрістю, почуття захищеності і безпеки – накопиченням майна). Людина, діючи «повз ціль», на якийсь час знімає напругу, проте не реалізує потребу, пов'язану із цією напругою та не отримує необхідного задоволення для себе. Таким чином, проведений аналіз літератури дозволяє визначити заздрість як адекватну чи неадекватну

короткочасну психічну реакцію, яка виникає у процесі споглядання або порівняння себе з іншими, тобто як більш-менш стійкий психічний стан, та як усталену рису, або стійку пристрасть особистості – заздрісність.

Доволі часта активізація психічної реакції заздрості (нав'язана зовні свідомо, або несвідомо), може призвести до виникнення почуття заздрості як стану. Коли тривалі стани заздрості переживаються інтенсивно, часто та глибоко, то заздрості закріплюються в стійку властивість особистості – це схильність до переживання почуття заздрощів.

Загалом, схильність до переживання почуття заздрощів (заздрісність) можна розглядати як складну багаторівневу властивість особистості, яка виявляється у постійному порівнянні себе із іншими людьми (або уявним «еталоном») не на власну користь, в суб'єктивному відчутті зниження самоцінності, у пристрасному бажанні заволодіти перевагами об'єкту порівняння (або позбавити його переваг) при неможливості одержати або набути бажане, яке супроводжується специфічними проявами.

На думку В.Г. Ромека, слід зазначити, що переживання заздрощів може бути не тільки деструктивною, але й нормальною реакцією на умови, які змінюються у соціумі. При цьому «чим вагоміше значення для людини мають ті зміни, які відбуваються навколо неї та з нею, тим глибшими є переживання почуттів» [79, с.241].

Переживання, за Я.В. Васильєвою – це «переживання-діяльність» у тому значенні, у якому «пережити» – означає витерпіти, перенести, витримати, подолати складні події, важке почуття чи стан, випробування, страждання, вийти із кризи та відновити душевну рівновагу, психологічно впоратися із ситуацією [19, с.16].

Згідно цієї теорії, необхідність в переживанні породжена певною критичною ситуацією, яка визначається як подія чи ситуація, у якій особистість зіштовхується із неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (прагнень, мотивів, цінностей тощо).

Життєва необхідність стає паралізованою через неефективність наявних типів активності особистості у пристосуванні до зовнішніх та внутрішніх умов життєдіяльності. Переживання, при цьому може «проживатися» як фрустрація, стрес, конфлікт чи криза [19, с. 46]. Тому, здійснюючи оцінювання, порівняння, особистість часто виявляє більш високі здібності, досягнення, переваги іншого, у результаті чого з'являються суб'єктивні чи явні умови для зниження самоповаги та соціальної репутації, тоді і відбувається знецінення власного «Я», а чужий успіх сприймається як власна поразка, бо вся увага людини переноситься на досягнення ідеалізованого «Іншого».

Аналіз літератури із дослідження заздрощів показав, що індивідуальному загостренню і колективному розповсюдженню заздрощів сприяють наступні вимоги, настанови і стереотипи соціального середовища: культ багатих, успішних та відомих; установка на загальну конкурентність; нереалістичні стандарти й ідеали; завищені соціальні очікування; технології маркетингу і PR-компанії; культ речей та принципи економіки споживання; егоцентричні соціальні цінності (елітарність, престиж); настанови на загальну демократію і рівність можливостей; настанови та спонукання до егоїзму, амбітності, жадібності, нездорового перфекціонізму, гордині, комплексу неповноцінності та нарцисизму (за допомогою соцмереж, ЗМІ, моди, реклами тощо).

Вищезазначені джерела заздрощів із соціально-імперативного рівня структури заздрисності в той же час є її зовнішніми чинниками. До нього можна віднести різке соціальне розшарування, соціальну несправедливість; соціально-економічну, культурно-історичну, політичну нестабільність; соціальну незахищеність більшої частини населення і вимушене обмеження соціальної активності.

На базі теоретичного аналізу літератури нами встановлено основні чинники сімейного виховання (у якості першого мікросоціального середовища), які сприяють виникненню і розвитку заздрості в дітей:

депривація потреб дитини у любові та увазі (неможливість чи недостатність їх задоволення); приниження індивідуальності дитини, нехтування, неприйняття її; часте порівняння дитини з більш успішними (спритнішими, гарнішими, розумнішими тощо) дітьми; заохочення конкуренції та суперництва з іншими; жорсткий контроль, відсутність свободи у прийнятті дитячих рішень; оцінка результатів діяльності дитини у залежності від результатів інших; моментальне виконання усіх бажань дитини; завищені вимоги та очікування батьків; потурання дитячій жадібності, лінощам та корисливості; негативне ставлення батьків до більш успішних людей; ідеалізація, звеличування дитини.

Варто зазначити, що міра впливу зовнішніх чинників заздрості на людину залежить від суб'єктивного сприйняття нею і заздрісногенної ситуації.

На нашу думку, до внутрішніх чинників заздрощів належать індивідуально-психологічні властивості особистості, які віддзеркалюють «внутрішні» умови, які спричиняють власне ставлення до результатів порівняння, наприклад: невідповідність і неадекватність «Я»-концепції й рівня домагань (невідповідність між «можу» та «хочу»); сукупність еталонів, внутрішніх цінностей, ідеалів, переконань, мотивів, ірраціональних настанов, незадоволених чи фрустрованих потреб, які актуалізують та заглиблюють заздрощі; специфіка емоційного інтелекту і стресостійкості; система регулятивних, захисних і компенсаторних механізмів, які впливають на прояви заздрісності людини; характеристики когнітивної (мислиннєвої), емоційної (афективної), поведінкової (дієвої), контрольно-регулятивної (вольової), мотиваційної сфер особистості, які віддзеркалюють особливості цієї емоційності як переддиспозиції; і також стійкі властивості особистості, які, за даними літературних джерел, створюють сприятливі умови для формування заздрісності: ворожість, імпульсивність, тривожність, дратівливість, невпевненість в собі,

агресивність, сором'язливість, підозрілість, схильність до звинувачення себе та інших, перфекціонізм, депресивність, нарцисизм тощо.

Отже, аналіз літературних джерел із проблематики заздрощів дозволяє теоретично виявити та узагальнити зовнішні і внутрішні чинники переживання почуття заздрощів. Вважаємо, що схильність до заздрощів зумовлюється і формально-динамічними особливостями особистості (динамікою перебігу психічних явищ й індивідуальними властивостями конституційного характеру), і соціально-імперативними особливостями й впливами (впливом норм моралі, соціального середовища, етики, культури, соціальних цінностей оточуючого суспільства). Важливий вплив на схильність до заздрощів, безперечно, має широкий спектр властивостей особистості, який сформувався під впливом конституційних та соціальних чинників (емоційний інтелект, емоційність, імпульсивність, внутрішні установки, нарцисизм, перфекціонізм тощо).

РОЗДІЛ II . ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Емпіричне дослідження спрямоване на виявлення особливостей впевненості в собі осіб юнацького віку, схильних до заздрості різного ступеню. Також було звернуто увагу на аналіз психологічних чинників, які, згідно із поглядами багатьох науковців, обумовлюють заздрісність у юнаків. До цих чинників відносять тривожність, впевненість в собі, емоційне ставлення, соціальну активність.

У дослідженні взяли участь студенти 3 курсу факультету агрономії та лісництва, спеціальності «Агрономія». Всього брало участь 90 студентів.

У дослідженні були використані наступні методи: аналіз та синтез наукової літератури з проблеми впевненості в собі та феномену заздрісності, методики: тестування, зокрема: опитувальник «Методика дослідження завістливості особистості» (Т.В. Бескова), методика вівня впевненості в собі (Ф. Зімбардо), тест впевненості в собі В.Г. Ромека, методика спрямованості особистості на мотивацію до успіху та уникнення невдач А. Реана, експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (автор В. В. Бойко). Розподіл досліджуваних відбувався методом добровільної участі в запропонованому дослідженні і не містив жодних критеріїв відбору.

«Методика дослідження заздрісності особистості» Т. В. Бескової [10].

При конструюванні методики, Т.В. Бескова ґрунтувалася на розумінні заздрощів як деструктивного явища, що негативно впливає як на об'єкт, так і на суб'єкт. Автор наводить таке визначення заздрощів: «Заздрість – ставлення до іншої людини, обумовлене суб'єктивною оцінкою її переваги у важливих сферах, що супроводжується комплексом негативних емоцій, зниженням самооцінки та бажанням нівелювати перевагу іншого».

У процесі адаптації методики дослідження заздрісності особистості показано, що її психометричні характеристики продемонстрували досить

високі показники. Цей опитувальник можна використовувати як з дослідницькими цілями, так і в індивідуальній роботі.

Респондентам пропонується перелік із 47 питань, спрямованих на виявлення самооцінки заздрощів, на поняття про заздрість інших до себе. На ці питання необхідно дати наступні варіанти відповідей: 0 – повністю не згоден, 1 – скоріше не згоден; 2 – згоден наполовину; 3 – скоріше згоден; 4 – повністю згоден.

При інтерпретації результатів підраховуються бали за двома шкалами «Заздрість-неприязнь», «Заздрість-смуток», а також маскувальні твердження.

Інтерпретація шкал опитувальника

1. Шкала «заздрість-неприязнь». Суб'єкт відчуває озлобленість, гнів, роздратування, спрямовані на того, хто досяг більшого. Це знаходить вираження у таких відносинах до іншого, як ненависть, ворожість, підозрілість, ворожість. Для такої людини характерне бажання перевершити іншу будь-яким способом. Однак найчастіше прагнення володіти жаданою, але недосяжною перевагою змінюється бажанням позбавити іншого предмета заздрощів, нашкодити йому (хоча б у своїх думках і фантазіях). «Заздрість-неприязнь» може проявляти себе і в злостиві, тобто у виконаному злості дратівливо-прискіпливому ставленні до більш успішної людини, а також у таких низинних формах, як наклеп, плітки та безпідставна критика. Суб'єкт «заздрості-неприязні» може бути цілком задоволений основними сферами своєї життєдіяльності, проте емоційний дискомфорт, спричинений усвідомленням того, що хтось має більше, є. Заздрісник переконаний, що успіхи та досягнення іншого принижують його, знецінюють його власні досягнення.

2. Шкала «Заздрість-смуток». Випробовуючи її, суб'єкт переживає дещо інший спектр емоцій: образу, досаду, смуток, зневіру, розпач. Він почувається невпевненим, скривдженим, зневіреним, безсилим щось змінити. Стартовим механізмом запуску «заздрості-смутку» є відчуття

«незаслуженої непереборної обділеності». Суб'єкт робить, як йому здається, все можливе для досягнення бажаної ціліомізації.

Рівень впевненості в собі (Ф. Зімбардо) [65].

Методика використовується для старшого підліткового та юнацький віку.

Обробка та аналіз результатів: Виставляється по одному балу за твердження 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 29 при відповідях «так». Виставляється також по одному балу за твердження 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 26, 30 при відповідях «ні». Підраховується загальна сума балів.

Менше 11 балів. Така людина соромлива і недостатньо упевнена в собі. Їй важко висловити свої почуття і бажання, і тому інші можуть нав'язати їй своє суспільство, відтіснити при здобутті, наприклад, яких-небудь благ, часом навіть не помічаючи цього, ущемити в чомусь її права. В той же час цій людині можуть бути властиві спалахи агресивної поведінки по відношенню до тих, хто від неї залежний.

11-21 балів. Цим людям властива середня міра впевненості в собі. Вони можуть дати відсіч тим, хто намагається ущемити їх інтереси або не дотримує зобов'язання, але для цього їм все ж треба відчувати себе декілька «заведеними». Інакше вони вважають за краще терпіти і мовчки злитися, уникаючи вступу до конфлікту. За бажання вони легко можуть навчитися і поводитися відповідно до манер вихованої людини, і жорстко досягати своїх цілей в спілкуванні з оточуючими.

Більше 21 балів. У таких людей високий рівень впевненості в собі. Для них характерні спокій, уміння володіти собою в різних ситуаціях, уміння виражати свої відчуття і бажання, не ображаючи оточуючих і не вступаючи з ними в конфлікти. Вони відстоюють свої права, відновлюючи їх у разі потреби не вибухами неконтрольованої агресії, не скаргами і проханнями, а, як правило, рішучими і в той же час коректними, прийнятними в суспільстві способами.

Тест впевненості в собі В.Г. Ромека [79].

Психологічний тест В. Ромека для оцінки поведінкового компонента впевненості як соціально-психологічної характеристики людини діагностує впевненість у собі за трьома шкалами: шкалою загальної впевненості в собі, шкалою соціальної сміливості, шкалою ініціативи в соціальних контактах [186].

Перша шкала (Упевненість у собі – невпевненість у собі) об'єднує чотири твердження шкали самовпевненості С. Пантелєєва, п'ять формулювань В.Ромека й одне питання зі шкали загальної впевненості в собі Рити та Рюдигера Ульріхів. Аналіз тверджень шкали засвідчує те, що вона переважно охоплює судження, які містять загальні оцінки своїх здібностей у прийнятті рішень у складних ситуаціях, контроль власних дій та їх результатів.

Друга шкала (Соціальна сміливість – боязкість, сором'язливість) об'єднала десять тверджень, у тому числі вісім – з тесту Ульріхів (шкала боязкості і сором'язливості), одне формулювання В. Ромека, одне твердження з тесту С. Рейтуса. Ця шкала стосується здебільшого емоційних процесів, що супроводжують вибір тієї чи тієї поведінки, які виникають за потреби оцінки власних навичок і здібностей.

У третій шкалі (Ініціатива в соціальних контактах – пасивність) подано твердження, які характеризують ініціативу в соціальних контактах.

Методика спрямованості особистості на мотивацію до успіху та уникнення невдач А. Реана [45].

Для виявлення особливостей мотиваційно-цільового компонента впевненості у собі в юнацькому віці ми використали тест мотивації досягнення успіху та уникнення невдач А. Реана, який містить 20 тверджень, на які випробовуваний повинен дати один з двох варіантів відповідей «так» або «ні». Ступінь вираження мотивації до успіху та уникнення невдач оцінюють кількістю балів, які збігаються з ключем. По 1 балу нараховують за відповіді «так» на такі питання: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12,

14, 16, 18, 19, 20. Також нараховують по 1 балу за відповіді «ні» на питання: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. Набрані бали підсумовують та розподіляють за рівнями: від 1 до 7 балів – мотивація до невдачі (страх невдачі); від 8 до 13 балів – мотиваційний полюс яскраво не виражений. При цьому можна вважати, що 8-9 балів засвідчують певну тенденцію мотивації до невдачі, а 12-13 – до успіху; від 14 до 20 балів – діагностується мотивація до успіху (надія на успіх).

Мотивація на успіх відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації чоловік, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. У основі активності людини лежить надія на успіх і потребу в досягненні успіху. Такі люди зазвичай упевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні і активні. Їх відрізняє наполегливість в досягненні мети, цілеспрямованість.

Мотивація на невдачу відноситься до негативної мотивації. При даному типі мотивації активність людини пов'язана з потребою уникнути зриву, осуду, покарання, невдачі. Взагалі, в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення і ідея негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже наперед боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху.

Люди, мотивовані на невдачу, зазвичай відрізняються підвищеною тривожністю, низькою упевненістю в своїх силах. Прагнуть уникати відповідальних завдань, а при необхідності рішення надвідповідальних задач можуть впадати в стан, близький до панічного. Принаймні, ситуативна тривожність у них в цих випадках стає надзвичайно високою. Все це разом з тим може поєднуватися з вельми відповідальним відношенням до справи.

Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності

В. Бойко [51]

Методика складається з 11 ситуацій. Досліджуваному потрібно визначити, наскільки вони характерні для нього, та дати відповідь «так» чи «ні». Після закінчення діагностування підраховують кількість ствердних

відповідей, чим більша їх кількість, тим більш вираженою є дисфункційність стереотипу поведінки. Тривожність розподіляється за такою шкалою: 10-11 балів – безпідставна тривожність є невіддільним складником поведінки і виявляється яскраво; 5-9 балів – є деяка схильність до тривожності, 4 бали і менше – схильність до нетривожності.

Отже, підібраний нами комплекс діагностичних методик був спрямований на виявлення особливостей впевненості в собі осіб юнацького віку, схильних до заздрості різного ступеню. Також зазначені методики дозволяють здійснити аналіз психологічних чинників, які, згідно із поглядами багатьох науковців, обумовлюють заздрісність у юнаків.

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЕВНЕНOSTІ В СОБІ ЮНАКІВ, СХИЛЬНИХ ДО ЗАЗДРОСТІ РІЗНОГО СТУПЕНЮ

3.1. Аналіз даних щодо заздрості осіб юнацького віку

Науковець Т.В. Бескова визначає заздрість як ставлення до іншої особистості, яке зумовлене суб'єктивною оцінкою, що надає перевагу в значимих сферах, що супроводжується спектром негативних емоцій, пониженням самооцінки та прагненням нівелювати зазначену перевагу [10].

При цьому виділяється два типи заздрісного реагування на переваги іншого:

1) заздрість-неприязнь, під час переживання якої переважають почуття злості, гніву, роздратовування, ненависті, які спрямовані на тих людей, які домоглися більшого;

2) заздрість-зневіра, яка супроводжується почуттями образи, досади, відчаю, смутку, механізмом, що запускає дане відчуття є «незаслужена непереборна обділеність» [2, с. 46].

У дослідженні взяли участь студенти 3 курсу факультету агрономії та лісництва, спеціальності «Агрономія». Всього брало участь 90 студентів.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою якісного аналізу: методу «профілів» [11]. На основі виділених авторкою у методиці (Т.В. Бескової) типів заздрості із досліджуваного даного контингенту нами було виділено чотири групи досліджуваних, що включають представників зазначених типів:

1) *група досліджуваних з домінуванням реакції «заздрість-неприязнь»;*

2) *група досліджуваних з домінуванням реакції «заздрість-зневіра»;*

3) *група досліджуваних з максимальною загальною заздрісністю,*

4) *група досліджуваних з мінімальною загальною заздрісністю.*

Результатом проведення першого етапу дослідження виступив поділ студентів (загальної вибірки) на групи, відповідно до інтенсивності та типу переживання заздрості (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

**Результати розподілу студентів відповідно до типу переживання
заздрості (n = 90 осіб)**

№ п/п	Тип заздрості	Кількість досліджуваних	
		n	%
1.	Заздрість-неприязнь	34	38%
2.	Заздрість-зневіра	24	27%
3.	Максимальна заздрість	23	25%
4.	Мінімальна заздрість	9	10%
Всього:		90	100

Отримані результати дослідження вказують на те, що 38% досліджуваних юнаків характерний такий тип заздрості як «Заздрість-неприязнь», які відчують злостивість, гнів, роздратування; це явно демонструється більш успішним оточуючим. Таким особам властиве бажання перевершити Іншого у будь-який спосіб, задля чого застосовуються активні дії.

Науковець Т.В. Бескова зазначає, що у існуючого суб'єкта «заздрості-неприязні» переважають агресивні почуття роздратування, озлобленості, гніву, іноді ворожості та ненависті, спрямовані на тих, хто домігся більшого. Для таких людей характерним є бажання перевершити суперника незалежно від застосованого способу. Відповідно він може бути цілком задоволений основними сферами власної життєдіяльності, проте, усвідомлення того, що будь-хто власними успіхами і досягненнями перевершив його власні надбання та здобутки, виразно породжує негативні емоції [10, с.46].

Отримані результати дослідження за шкалою «Заздрість-зневіра», отримали 27% юнаків, яким характерна заздрість, що проявляється й

супроводжується виникненням емоцій образи, розпачу, смутку, відчаю. У поведінці молоді проявляється внутрішня невпевненість у собі, що іноді супроводжується зовнішньою агресивністю, заздрістю, розв'язністю (переважно стосовно тих людей, яким вдалося досягти більшого успіху у житті). Такі особи почуваються невпевненими, скривдженими, безсилими щось змінити свідомо ігноруючи реальні можливості, які спонукують їх до прояву самостійності.

В цілому зазначений суб'єкт «заздрості-зневіри», за науковцем Т.В. Бесковою, характеризується існуючою невпевненістю, схильністю до переживання досади, образи, смутку, відчаю, відсутністю надії; він може відчувати себе обділеним та безсилим що-небудь змінити [10, с. 46]. Важливо відмітити, що весь спектр емоцій, які супроводжують наявність переживання «заздрості-зневіри», що спрямовані цілком не на існуючий об'єкт або предмет заздрості, а скоріше на «існуючий несправедливий світ» у цілому. Науковець В.А. Лабунська стосовно цього зв'язку зазначає: «Безнадія та заздрість - це супутники, що йдуть, взявшись за руки. Але як заздрість, так і безнадійність можуть існувати незалежно один від одного, а часом заздрість у самих руйнівних формах може супроводжуватися надією на успіх, на визнання, безкарність» [36].

Найбільш ризикованою є група юнаків, які увійшли в групу «Максимальна заздрість», майже четверта частина вибірки, тобто 25%. У таких осіб, заздрість може набувати патологічних форм, що вкрай є небезпечним як для самопочуття так і для здоров'я організму в цілому. Припускаємо, що в зазначеній групі досліджуваних, заздрісність може бути стійкою психологічною рисою.

Існуючу високу вираженість загальної заздрісності за науковцем Т.В. Бесковою мають ті юнаки, які схильні до переживання заздрості обох типів. Отримані нею дані частково підтверджують думки науковців заздрості про те, що стійка заздрісність часто супроводжується негативним самовідчуттям, замкнутістю, підозрілістю, озлобленістю, нещирістю й

соціальною ізоляцією. Патологічний заздрісник постійно захищається від світу, який видається йому ворожим. Досить часто заздрісник жаліє себе та ненавидить оточуючих [10].

Отже, за результатами проведеної методики, лише 10% юнаків мають мінімально виражену заздрісність, яка на наш погляд є найадаптивнішою та є умовою психологічно здорової особистості. Зазначена група осіб характеризуються природністю, відкритістю, доброзичливістю, ініціативністю та контактністю. Також означені особи позитивно оцінюють особисті навички і здібності, які мають об'єктивну самооцінку та не відчують наявну потребу щось доводити собі та оточуючим, так як «заздрість досить рідко виникає у особистості незалежної, самодостатньої, неупередженої та захопленої власними справами».

3.2. Впевненість в собі як складова гармонійно розвиненої особистості осіб юнацького віку

На початку 70-х років XX століття сформувалося уявлення про впевненість як комплексну характеристику, що включає в себе емоційні (страх і тривожність/сміливість), поведінкові (дефіцит навичок соціальної поведінки/ініціативу в соціальних контактах) і когнітивні компоненти (низька/висока самооцінка можливостей). Але в емпіричних дослідженнях ці компоненти впевненості, зазвичай, вивчалися окремо.

О. Нікітіна до структури впевненості включає прогнозування ймовірності способу досягнення мети при взаємодії когнітивної, регулятивної та комунікативної підсистем. При цьому вона вказує, що форми переробки особистістю інформації можуть бути як свідомими, так і несвідомими [37].

На думку В. Ромека важливим компонентом впевненості в собі є самооцінка власного поведінкового репертуару та віра в його ефективність [82].

Дослідження когнітивного компонента впевненості представлено в роботах Д. Адамс [38], які вивчали калібрування впевненості. У межах цього напрямку проводились дослідження відповідності рівня впевненості ступеню правильності виконання завдання [53; 56; 60]. Самовпевненість, на думку дослідників, з'являється тоді, коли людина неадекватно сприймає успішність виконання завдання, вважаючи, що виконала його краще, ніж є насправді. Невпевненість виникає, коли людина недооцінює результати своєї діяльності у ході розв'язання конкретних когнітивних завдань.

Низка авторів розглядають упевненість як перцептивну змінну. Д. Кехнемен виділяє два види невизначеності: невизначеність у когнітивних судженнях, на основі індивідуального досвіду і знань суб'єкта, і невизначеність у перцептивних судженнях, на основі безпосередніх сенсорних вражень. Група дослідників, очолювана М. Джиллом, вивчала природу виникнення неузгодженості між впевненістю і точністю сприймання. Вони встановили, що впевненість у соціальному сприйманні може не відповідати її точності та запропонували модель, за допомогою якої було окреслено механізм розбіжностей між ними [110; 111].

На думку М.Є. Мішечкіної, емоційний компонент впевненості представлений такими дослідженнями: вплив почуття власної гідності і перфекціонізму на розвиток впевненості в собі; вплив емоцій на впевненість у собі та довіру до повідомлень і інструкцій [54].

Поведінковий компонент упевненості вивчався Н.Ю. Будич в таких аспектах: вплив фізичних контактів матері у процесі догляду за недоношеним немовлям на впевненість у подальшому житті; вплив успіхів і невдач при вирішенні інтелектуальних завдань на розвиток впевненості у собі [15].

Необхідно зазначити, що вчені підкреслюють провідну роль когнітивних процесів у формуванні, розвитку та проявах впевненої поведінки [52]. Аналіз феномену впевненості дав змогу І.О. Меліховій дійти висновку, що визначальну роль у ньому відіграє когнітивне ядро,

складові частини якого безпосередньо впливають на емоції та почуття. Когнітивне ядро впевненості в собі має у своєму складі такі компоненти: 1) установки, які надають вагомості власним потребам, інтересам, цілям; 2) самовербалізації з позитивним, реалістичним змістом, орієнтованим на вирішення поставленого завдання; 3) очікування, пов'язані з успіхом власних дій або можливістю зміни зовнішніх умов [52].

Останнім часом психологи схиляються до комплексного аналізу впевненості в собі (І. Бех, З. Бойко, Н. Будіч, І. Зіновієва, О. Крупнов). Зокрема, І. Зіновієва пропонує розглядати впевненість у собі як цілісний симптомокомплекс, що являє собою поведінковий опис деякого стабільного механізму [75]. Вона пов'язує поняття «впевненість у собі» з особистісним змістом і виділяє три аспекти у структурі впевненості: когнітивний, інструментальний та ціннісний. За допомогою когнітивної впевненості індивід оцінює предметні змісти і їх відповідність ситуації; інструментальна впевненість дозволяє оцінити засоби досягнення мети; завдяки ціннісній впевненості особистість має змогу оцінити ймовірність досягнення мети, рівня домагань і мотивації досягнень.

У наукових доробках Н. Будич впевненість у собі подається як структурне утворення, яке включає в себе навички впевненої поведінки, самооцінку, самоставлення, прийняття себе, ставлення до власних навичок, вмінь і здібностей [15]. Дослідниця вважає, що необхідними умовами формування впевненості в собі є особистий досвід суб'єкта, зворотний зв'язок при переважанні позитивної підтримки успішних спроб реалізації особистих цілей.

І.О. Меліхова у структурі впевненості в собі виділяє три фактори – інтелектуальний, емпіричний і контролюючий. Ці фактори співвіднесені з теоретично виокремленими Д. Уорделл і Дж. Ройсом «загальними» стилями в структурі когнітивно-стильової системи особистості. Перший фактор: «інтелектуальний стиль упевненості» співвідноситься з раціональним стилем, другий фактор: «емпіричний стиль упевненості» – з «емпіричним»

стилем, третій фактор: «контролюючий стиль упевненості» пов'язаний з прийняттям себе і рефлексивністю [52].

Упевненість розглядається як комплексна характеристика, яка є складною за своєю психологічною структурою і включає пізнавальні, емоційні та вольові компоненти. «При наявності впевненості як правило виступає ясний та об'єктивний погляд на стан справ, чіткість розуміння поставленого завдання, а іноді й засобів досягнення завдання та, що особливо властиво, передбачення успіху, частіше в такій уточнюючій формі, що переживається як інтуїція» [12, с.169]. На думку М. Левітова, для впевненості існують об'єктивні причини. Вона викликає надію і є активним вольовим станом, який має емоційне забарвлення, супроводжується почуттям бадьорості, життєрадісності.

Всі вищевказані положення переконливо свідчать про багатовимірну будову впевненості в собі як властивості особистості. Таким чином, ми приходимо до висновку про необхідність цілісного, системного підходу до розгляду впевненості в собі, що дозволяє розкрити її структуру.

На думку Г. Балла [6], І.Беха [12], М. Боришевського [14], О. Крупнова [32], кожна властивість особистості у своїй внутрішній структурі поєднує регуляторно-динамічні та мотиваційно-сміслові складові, які забезпечують базову основу функціонування кожної риси характеру як цілісної інструментально-сміслової системи.

Упевненість у собі в концепції О. Крупнова розглядається як цілісна системна властивість особистості в єдності мотиваційно-сміслових (установчо-цільових, мотиваційних, когнітивних, продуктивних) та регуляторно-динамічних (динамічних, емоційних, регуляторних та рефлексивно-оцінних) складових [32].

Спочатку модель будови властивостей особистості О. Крупнова складалася з шести компонентів. Автор припускав, що основний зміст положення про цілісно-функціональну організацію окремих актів поведінки, властивостей особистості та індивідуальності людини полягає в

тому, що кожен з названих утворень включає: операційно-динамічний, мотиваційно-смісловий, когнітивний, емоційний, регуляторно-вольовий та продуктивно-оцінний компоненти [32].

На підставі теоретичного аналізу дослідження ми, спираючись на багатовимірно-функціональний підхід О. Крупнова пропонуємо структуру впевненості в собі, яка містить такі компоненти: мотиваційно-цільовий, когнітивний, поведінковий, емоційно-оцінний, кожен із яких характеризується певними критеріями (табл.3.2).

Багатогранність та складність явища впевненості в собі, труднощі у діагностуванні та розпізнаванні особливостей її виявів, зумовлюють потребу в системі взаємопов'язаних ознак, які можуть слугувати критеріями впевненості в собі.

Отже, про впевнену в собі особистість можна судити за такими ознаками кожного структурного компонента: когнітивного компонента – глибина знань про зміст і прояви впевненості в собі, здатність розпізнавати впевнену, невпевнену та агресивну поведінку; мотиваційно-цільового компонента – цілеспрямованість, рішучість, ініціативність, домінування існуючої мотивації на досягнення успіху, існуюча потреба у визнанні, наявність високого рівня домагань; поведінкового компонента – як сукупності умінь та навичок, які дозволяють проявляти впевненість в поведінці, наявність інтернального локусу контролю, соціальна сміливість, ініціатива в соціальних контактах; емоційно-оцінного – стійка позитивна самооцінка, невисокий рівень індивідуальної чутливості до оцінок інших, невисокий рівень тривожності, емоційна стійкість.

Навазі в сучасній психологічній теорії та практиці ведеться дискусія про визначення структури та видів існуючої впевненості в собі, та є актуальна потреба у виділенні видів впевненості у собі в осіб юнацького віку. На основі показників експериментальних досліджень науковців за критеріями інтенсивності, сталості та повноти з урахуванням гармонійних і дисгармонійних змінних виокремлено такі види впевненості у собі в осіб

юнацькому віці: гармонійний (впевнений в собі) і дисгармонійний (надмірно упевнений); розбалансовано упевнений і невпевнений [38].

Таблиця 3.2.

Психологічна структура впевненості у собі

Структурні компоненти впевненості у собі	Критерії впевненості у собі за структурними компонентами
Когнітивний (правильне розуміння основних ознак упевненості в собі)	1) Розуміння змісту і проявів впевненості в собі; 2) здатність розпізнавати впевнену, невпевнену та агресивну поведінку.
Мотиваційно-цільовий (прагнення бути впевненим, спрямованість на досягнення успіху)	1) Цілеспрямованість; 2) домінування мотивації на досягнення успіху.
Емоційно-оцінний (позитивні переживання, які супроводжують власну впевненість та її оцінку)	1) Позитивна самооцінка; 2) емоційна стійкість; 3) невисокий рівень тривожності.
Поведінковий (сукупність умінь та навичок, що дозволяють проявляти впевнену поведінку)	1) інтернальний локус контролю; 2) соціальна сміливість; 3) ініціатива в соціальних контактах.

І. Меліхова визначає впевненість як складний психолінгвістичний конструкт, когнітивний та особистісний складники якого тісно взаємопов'язані [52]. На особистісному рівні ми розрізняємо впевненість у собі, а на когнітивному – впевненість у власних сенсорних враженнях та впевненість у своїх знаннях. Проте впевненість у правильності власних знань не завжди є запорукою особистісної впевненості [52].

І. Вайнер одним із перших здійснив спробу розмежувати різні види впевненості, об'єднавши їх терміном «суб'єктивна впевненість». Суб'єктивна впевненість є не монолітним конструктом, а складним структурним утворенням. За аналогією з особистісною та ситуативною тривожністю, він поділяє суб'єктивну впевненість на особистісну (впевненість у собі) та ситуативну (впевненість у правильності суджень) [6].

Ситуативна впевненість формується відносно автономно й трактується не лише як параметр рішення, але і як метакогнітивний процес – оцінка власних вражень, рішень і знань. І. Скотнікова стверджує, що впевненість з'являється, коли необхідно оцінити враження, що виникло [83].

У західній лінгвістиці Е. Ліней пропонує розглядати упевненість як явище, що (англ. – decisional confidence) виникає безпосередньо після первинного враження, коли ми формуємо наше судження, з іншого, – вона виступає як зовнішній компонент вторинного процесу оцінювання, оскільки в когнітивних та сенсорно-перцептивних задачах спершу дається відповідь на запропоноване запитання, а оцінка своєї впевненості у правильності судження є вторинним процесом. Тому впевненість розглядається як характеристика, що з'являється після вихідного судження – «упевненість після рішення» (англ. – postdecisional confidence) [109].

Отже, упевненість у собі може проявлятися в таких окремих видах професійної діяльності або ставлення до дійсності та може стати стабільною якістю особистості, поширюватись на конкретні види діяльності, в яких у особистості поки що немає досвіду. Відповідно до цього, науковець І. Вайнер, Л. Глушко, В. Висоцький, М. Мішечкіна та В. Ромек виділяють ситуативну і особистісну упевненість та стверджують, що вони є взаємозалежними і є формами існуючої суб'єктивної впевненості. На їхню думку, коли при потраплянні у конкретну ситуацію формується суб'єктивна впевненість відбувається, з одного боку, дякуючи досвіду, вже наявного у людини, з іншого – дякуючи системі стосунків, що склалися у даній

ситуації. Зазначений досвід та стосунки І. Вайнер до прикладу назвав суб'єктивним фоном. Згідно поглядів науковця, можливі поєднання досить високої особистісної впевненості як із наявною високою, так і з наявною низькою ситуативною впевненістю, і при цьому для досягнення високої ефективності оптимальним є поєднання високої особистісної та низької ситуативної впевненості [4]. В. Висоцьким встановлено взаємозв'язок між даними структурними компонентами: ситуативна впевненість є однією із похідних від наявної особистісної (впевненості у собі), яка не залежатиме від існуючих досягнень [8].

Є. Полянська підкреслює, що особистість може проявляти впевненість на рівні психічних станів, ще не володіючи якістю впевненості, і що впевненість, перетворюється на властивість особистості тоді, коли перестає бути близькою до конкретної ситуації [69].

З. Карпенко виділяє такі ознаки невпевненості: занижений життєвий тонус, песимізм, тривожність; почуття провини, самозвинувачення, каяття; покірність, смирення; намагання догодити; відчуженість, заляканість; опущені плечі та тенденція до неглибокого, частого дихання [25].

Г. Прихожан наголошує, що впевнена у собі людина досить вільна у виборі цілей і засобів, оскільки їй не треба захищатися або самоутверджуватися. Вона може ставити перед собою завдання будь-якого рівня і шукати відповідні засоби, навчатися, питати, з'ясовувати [62].

Узагальнений наявний існуючий портрет упевненої в собі людини, на думку науковця В. Ромека, характеризується такими особливостями, що вона досить відверто та без остраху висловлює власні почуття, досягає власної мети і залишається досить задоволеною собою, при цьому не принижуючи інших і не викликаючи негативних емоцій по відношенню до себе. Упевнені люди говорять голосно та чітко, не переходять на крик, дивляться у очі своєму співрозмовнику, витримують оптимальну дистанцію під час спілкування. Вони вміють тримати паузу в розмові, рідко перебивають партнерів, здатні досить ясно та чітко висловлювати власні

думки. Упевнені в собі люди відкрито говорять про свої бажання і претензії, супроводжуючи їх коротким і чітким обґрунтуванням, часто вживають займенник «Я», не бояться виражати особисту думку [10].

Ознаки впевненої поведінки можна розподілити на змістові та формальні класи (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

Ознаки впевненої поведінки

Змістові	Формальні
Приймаються: похвала, критика, вимоги.	Міміка багатоманітна, відповідає актуальній ситуації та змісту висловлювання.
Вимовляються: похвала, критика, вимоги.	Помірна жестикуляція.
	Відкритий контакт очей.
Відкрите висловлювання почуттів.	Висота та мелодійність голосу змінюється в широкому діапазоні, відкритість пози. Здатність витримувати паузи.
Здатність до спонтанності.	
Здатність до встановлення контакту.	Часте використання слова «Я»
Здатність починати розмову.	Голос гучний або залишається в рамках свого природного діапазону, темпу та тональності.
Здатність завершувати розмову.	

Підсумовуючи та узагальнений портрет впевненої у собі людини, на думку науковця В. Ромека, він характеризується тим, що упевнена людина відверто та без остраху вміє висловлювати свої почуття, досягає власної мети та залишається задоволеною самою собою, при цьому принижуючи інших та не викликаючи негативних емоцій по відношенню до себе.

Змістова складова включає здатність висловлювати та приймати вимоги, похвалу, критику; а також починати розмову, встановлювати контакти, відкрито висловлювати почуття, бути здатним до спонтанності. Формальна складова впевненості включає відповідну міміку, жестикуляцію, контакт очей, інтонацію.

На перший погляд, упевненою в собі може бути лише людина, яка досягла високого рівня особистісного розвитку. Однак складні поєднання розвитку компонентів у її структурі зумовлюють виникнення різноманітних видів упевненості в собі.

На основі цілісно-функціонального підходу, який передбачає наявність гармонійних і дисгармонійних змінних у всіх компонентах базових властивостей особистості: динамічному, емоційному, регуляторному, мотиваційному, когнітивному і продуктивному, Н.Ю Будич виокремлює інтенсивний і екстенсивний вид упевненості в собі, в залежності від наявності того, які змінні будуть домінувати у більшості компонентів: гармонійні чи дисгармонійні [15]. Поміж крайніми типами будь якого виду дихотомії розташовуються змішані види.

Отже, у психологічних дослідженнях виділяють інтенсивний, екстенсивний і змішаний вид впевненості в собі. Інтенсивний відрізняється постійністю прагнень і вираженою готовністю до реалізації в діяльності та поведінці; ситуативний вид характеризується епізодичністю та безсистемністю у проявах; екстенсивний вид характеризується високою залежністю від зовнішніх обставин і вкрай рідкісним проявом даної властивості.

Науковець М. Мішечкіна виділяє такі види впевненості: впевнений, ситуативно впевнений, самовпевнений, парадоксальний та невпевнений [53]. Впевнений вид характеризується вірою у власні можливості, переконаністю у правильності зроблених виборів і вчинків, оптимістичним ставленням до подолання перешкод, спокійною мобілізацією зусиль на виконання або зміну завдання; вмінням покладатися на власну самооцінку.

Ситуативно впевнений вид на думку психолога, відзначається нестійким проявом довіри стосовно власних можливостей; здатність мобілізувати власні зусилля щодо долаття перешкод лише за підтримки та підбадьорення близьких; схильністю обирати нескладні, посильні для виконання завдання; критичне ставлення до результатів власних дій; обережність, поміркованість самооцінки, розсудливість.

Самовпевнений вид в основному характеризується наявністю бажання виділитись, прагненням домогтись успіху будь-якою ціною та отримати певне схвалення значимо-авторитетних людей; самоствердженням за рахунок інших, невизнанням власних помилок, захопленням собою, завищеною самооцінкою, високим рівнем домагань.

Основними властивостями та характеристиками парадоксального виду є наявність невміння співставляти бажання з існуючими можливостями, орієнтація на допомогу інших, а не власні сили, обмежений досвід успішної діяльності, переважання мотивації уникнення невдач, неадекватна завищена самооцінка.

Особливостями невпевненого виду є залежність поведінки від існуючих думок інших людей, наявність постійних сумнівів у власних можливостях, схильність пов'язувати успіх діяльності лише з об'єктивними причинами; зменшення активних зусиль для досягнення результату, відмова від доведення розпочатого до кінця; відсутність способів конструктивної взаємодії; низький рівень самооцінки; очікування від оточуючих докорів, негативних суджень [28].

У руслі психологічного аналізу системно-функціонального підходу наявних типологічних досліджень у сфері особистості, поставлено питання стосовно універсальності типів реалізації системно-функціональних особистісних рис. При зіставленні типів, отриманих у дослідженнях І. Ісаєвої [12], Н. Каргіної [54] було виявлено певну схожість між ними і виділено чотири типи, аналогічні для усіх досліджуваних рис (включаючи впевненість у собі):

1. Інтернально-ергічний, інструментально-смісловий, ергічно-продуктивний.
2. Вибірковий, вибірково-смісловий, егоцентрично-стенічний;
3. Аергічний, інструментально-гармонійний, аергічно-утруднений;
4. Нейтральний і екстернальний.

Г. Замалдинова виокремила та проаналізувала психологічні особливості проявів індивідуальних варіантів впевненості: інструментально-сміслового, мотивовано-дисгармонійного, вибіркового і слабо-мотивованого. Представникам інструментально-сміслового типу впевненості («помірно-впевненим») властивий максимальний рівень розвитку мотиваційних, смислових, цільових та результативних характеристик, високі показники динамічних і активно-регуляторних змінних і дуже низькі показники операційних і особистісних труднощів.

Особи з мотивовано-дисгармонійним типом впевненості («тривожно-невпевнені») мають високі, але не максимальні показники цільового, мотиваційного та продуктивного компонентів при якнайбільшій вираженості обізнаності, астенічності та операційних і особистісних труднощах.

Представникам вибіркового типу впевненості («прагматично-впевненим») притаманні середні показники цільового, мотиваційного, продуктивних компонентів впевненості, мінімальні показники стенічності й астенічності, низький рівень екстернальності та операційних і особистісних труднощів.

Представники слабо-мотивованого типу впевненості («байдуже-невпевнені») характеризуються мінімальними показниками цільового, мотиваційного, продуктивного компонентів впевненості, осмисленості, інтернальності та середнім рівнем труднощів.

Отже, теоретичний аналіз досліджень показав, що психологи виокремлюють різні типи впевненості, а саме: ситуативну та особистісну впевненості. Перша з них може проявлятися в окремих видах діяльності, а

друга – є досить стійкою рисою особистості. Означена ситуативна впевненість є похідною стосовно особистісної та перетворюється на особистісну властивість тоді, коли вона перестає бути тісно зв'язаною із конкретною ситуацією. В залежності від наявного впливу внутрішніх або зовнішніх чинників і особливостей прояву сформованої готовності до реалізації упевненості в собі науковці виділяють: невпевнений; інтенсивний, екстенсивний і змішаний тип. У залежності від ступеню та сталості прояву психологами виділяють впевнений, ситуативно впевнений, самовпевнений, парадоксальний види впевненості в собі. Залежно від особливостей розвитку її структурних компонентів: інструментально-смысловий, мотивовано-дисгармонійний, вибіркового і слабо-мотивованого типи впевненості.

На підставі теоретичного аналізу наукових досліджень проблеми ми визначаємо структуру впевненості в собі, яка містить компоненти, кожен із яких характеризується певними критеріями а саме (когнітивний – глибина знань стосовно змісту і проявів впевненості в собі у поєднанні із позитивним сприйняттям себе як особистості; мотиваційно-цільовий – цілеспрямованість, рішучість, ініціативність, домінування мотивації на досягнення успіху; поведінковий – сукупність існуючих умінь та навичок, які дозволяють проявляти існуючу впевнену поведінку, а саме інтернальний локус контролю, ініціатива в соціальних контактах, соціальна сміливість; емоційно-оцінний – стійка позитивна самооцінка, невисокий рівень індивідуальної чутливості до оцінок інших, невисокий рівень тривожності, емоційна стійкість).

Отже, у сучасній психологічній науці триває дискусія про визначення існуючої структури і видів впевненості в собі є досить актуальною потреба в дослідженні особливостей впевненості у собі в юнацькому віці.

Опираючись на концепції вищесказані, можна стверджувати, що схильність стосовно переживання заздрості може бути зв'язана із упевненістю в собі.

Відповідно, упевненість у собі – це «переживання людиною своїх можливостей як адекватних тим завданням, що перед нею виникають у житті, так і перед тими, які сама вона перед собою ставить. Тому упевненість у собі в будь-якому виді діяльності частіше має місце у тих саме випадках, коли зазначена самооцінка людини у цьому виді діяльності відповідає її реальним можливостям. Як зазначає Г.О. Балл, якщо означена самооцінка вище чи нижче реальних можливостей, тому має місце відповідно самовпевненість або невпевненість у собі», які надалі можуть закріпитися в сформовану стійку особистісну рису [6, с. 387].

Спираючись на означене визначення, ми можемо зазначити, що самовпевнена людина як правило має неадекватно завищену самооцінку і має нереалістично високий рівень зазіхань, відповідно переоцінює себе і власні можливості.

Науковець В.Г. Ромек під впевненістю у собі розуміє таку властивість особистості, ядром якої може виступати позитивна оцінка особистістю власних навичок та здібностей як досить достатніх для того, щоб досягати значимих для неї цілей та задоволення її потреб. І при цьому зазначає наступне: для формування упевненості в собі важливим є не стільки існуючий об'єктивний життєвий успіх, а й статус, гроші тощо, також сформована суб'єктивна позитивна оцінка існуючих результатів власних дій та оцінки, що слідують зі сторони значущих людей.

Наявні позитивні оцінки та ефективні власні навички і здібностей визначають у особистості соціальну сміливість, котра є проявляється у постановці нових цілей і визначенні завдань, а також ініціативи, з якою особистість береться за їх виконання [10].

Отже, на сучасному етапі в психології сформувалося уявлення про впевненість в собі як про комплексну характеристику людини, яка включає у себе певні структурні емоційні (низький рівень існування соціальних страхів та тривожності), поведінкові (існування розвинутих здібностей та навичок соціальної поведінки) і когнітивні компоненти (існування віри

«самоефективності», віри у можливості здійснювати контроль обставин життя та адекватної самооцінка).

Упевненість у собі науковець за В.Г. Ромеком – це ситуація прийняття своїх дій, рішень, навичок як правильних так і доречних (тобто прийняття себе). Упевнені в собі особистості здатні висловлювати свої почуття без агресії і образливого домінування над іншими. Упевнена у собі особистість як правило спокійна та врівноважена, в неї відсутня потреба щось доводити мамій собі та оточуючим (на відміну від людини самовпевненої).

Тоді як невпевнені ж у собі особистості є дуже залежними від оцінок оточуючих, для них характерною є тривожність, сором'язливість, нерішучість і соціальні страхи (страх перед авторитетами, страх критики, страх нових ситуацій), такі особистості часто зазнають труднощів у спілкуванні, проявляють у поведінці несаможиттєвість щодо прийняття рішень, також страждають від нереалізованості власних бажань та потреб тощо [10].

Відповідно, отримані нами дані певною мірою підтверджують думки дослідників заздрості про те, що стійка заздрісність часто супроводжується негативним самовідчуттям, озлобленістю, замкнутістю, соціальною ізоляцією, підозрілістю, нещирістю й ін.. Патологічний заздрісник постійно захищається від світу, який видається йому ворожим. Відповідно він часто жаліє себе та ненавидить оточуючих. Відповідно існує зв'язок між впевненістю в собі та заздрісністю як властивістю особистості.

3.3. Аналіз даних щодо впевненості в собі осіб юнацького віку відповідно до рівня їх заздрості

Із метою виявлення психологічних особливостей впевненості в собі юнаків залежно від рівня їх заздрісності, ми дослідили рівні впевненості в собі залежно від типу заздрісності.

Таблиця 3.4.

**Результати дослідження впевненості в собі юнаків
залежно від рівнів заздрісності**

№ п/п	Тип заздрості	Високий рівень впевненості		Середній рівень впевненості		Низький рівень впевненості	
		n	%	n	%	n	%
1.	Заздрість-неприятнь	8	9%	9	10%	5	5%
2.	Заздрість-зневіра		8%	5	5%	5	5%
3.	Максимальна заздрість	4	4%	4	4%	18	20%
4.	Мінімальна заздрість	12	16%	9	10%	4	4%
Всього:		31	37%	27	29%	32	34%

Для того, щоб співставити типи заздрісності за рівними рівнями вираженості, ми використали ϕ^* Фішера. Статистично відмінними результатами у нашому експерименті будуть вірогідними при умові $\phi^*_{емп} \geq \phi^*_{кр}$ ($\phi^*_{кр}=1,64$ $p \leq 0,05$; $\phi^*_{кр}=2,31$ $p \leq 0,01$).

Як бачимо на таблиці 3.4. найбільшою за чисельністю є група юнаків з високим рівнем впевненості в собі 37%. Таким досліджуваним притаманні такі риси, як цілеспрямованість, здатність брати на себе відповідальність за власні вчинки та результати особистості діяльності, наявність наполегливості. Відповідно вони готові приймати рішення самостійно, здійснювати їх реалізацію та організовувати інших в потрібних ситуаціях. Існуюча віра у власну особистість зумовлена одночасно наявною ознакою ціннісного ставлення до себе.

Як видно з таблиці, в юнаків середній рівень упевненості в собі виражений у 29% досліджуваних. Він виявляється у помірному вираженні у досліджуваних наявності цілеспрямованості і наполегливості. Юнаки

окресленого рівня доволі обережно ставляться до визначення власних цілей та засобів, до яких мають намір досягати. Як правило адекватно співвідносять власні сили і складність завдання, яке потрібно виконати. В цілому юнакам притаманне позитивне сприйняття власної особистості, довіра до власних можливостей, ціннісне ставлення до себе.

Низький рівень упевненості в собі продемонстрували 34% досліджуваних юнаків. Невпевнені в собі юнаки характеризуються тим, що ставлячи перед собою певну мету, можуть змінювати її напрямок та ціль, не виявляють особливої наполегливості у подоланні зовнішніх і внутрішніх перешкод. У прийнятті відповідальних рішень є боязкими. Закритість непевнених у собі юнаків не приносить їм психологічного благополуччя, а навпаки, створює негативне емоційне тло, на якому проблемним стає вирішення питання досягнення психічного здоров'я.

Отримані результати говорять про те, що юнакам з високим рівнем впевненості в собі характерна мінімальна заздрісність і навпаки, юнаки, з типом заздрості «Максимальна заздрість» мають низький рівень впевненості в собі у 20% досліджуваної вибірки. Отримані нами результати підтверджуються попередніми дослідженнями науковців.

Розглянемо результати наступної методики В. Ромека. В структурі упевненості в собі науковець В. Ромек виокремлює три компоненти: загальну впевненість у собі, соціальну сміливість і ініціативу у соціальних контактах.

Таблиця 3.5.

Результати дослідження поведінкового компоненту впевненості в собі юнаків залежно від рівнів заздрості

№ п/п	Тип заздрості	Загальна впевненість в собі (високий рівень)		Соціальна сміливість (високий рівень)		Ініціатива в соціальних контактах (високий рівень)	
		n	%	n	%	n	%
1.	Заздрість-неприязнь	24	27%	30	34%	24	27%
2.	Заздрість-зневіра	18	20%	15	17%	18	20%
3.	Максимальна заздрість	29	32%	24	27%	23	25%
4.	Мінімальна заздрість	24	27%	28	32%	22	25%

Статистично відмінними результатами у нашому експерименті будуть вірогідними при умові $\varphi^*_{\text{емп}} \geq \varphi^*_{\text{кр}}$ ($\varphi^*_{\text{кр}}=1,64$ $p \leq 0,05$; $\varphi^*_{\text{кр}}=2,31$ $p \leq 0,01$).

Надмірно високий рівень упевненості у собі за використаною методикою В. Ромека було виявлено у 19 % юнаків. Для даної групи досліджуваних є характерним високий рівень впевненості в собі, який може негативно вплинути на взаємини із друзями та близькими людьми. Надмірна самовпевненість досить часто не заохочується і сприймається неприхильно, відповідно вплив досліджуваних на людей, що оточують, особливо значущих для них, вкрай потрібно контролювати і час від часу корегувати. Така риса є свідченням необхідності у розвитку, чи в окремих ситуаціях стабілізації, упевненості у собі як умови успішної їх самореалізації.

Зазначена соціальна сміливість може мати вираження у позитивному емоційному тлі, що супроводжує будь-які, у тому числі й нові утворені соціальні контакти (емоційний компонент упевненості у собі). Отриманий недостатній рівень соціальної сміливості, отриманий за методикою В. Ромека було виявлено у 19% юнаків. Їх ініціатива в контактах полягає у

готовності до комунікацій та репрезентує власний поведінковий вимір впевненості у собі і включає більш-менш повний сформований поведінковий репертуар, котрий би забезпечив їх зовнішню реалізацію потенціалу, який закладений у загальній впевненості у собі.

Достатній рівень ініціативи в соціальних контактах характерний для 34% досліджуваних юнаків. Недостатній рівень ініціативи в соціальних контактах є характерним для 40 % осіб юнацького віку.

Аналізуючи групу юнаків з типом заздрисності «Заздрість-неприязнь» ми спостерігаємо, що високий рівень поведінкового компоненту впевненості в собі притаманний 27% юнакам. Для такої групи юнаків впевненість є елементом прояву певної агресії до об'єкта заздрощів. Також для такої групи юнаків характерними є соціальна сміливість та ініціативність соціальної взаємодії.

Як видно з таблиці 3.5. для юнаків з домінуючою заздрисністю «Заздрість-зневіра», поведінковий компонент впевненості в собі є менш вираженим. Для цієї категорії вибірки більш характерним є низький рівень соціальних контактів та соціальної ініціативи.

Дещо схожою за отриманими результатами дослідження є група осіб юнацького віку з «Максимальною заздрисністю» до «Заздрості-неприязні», тобто впевненість в собі в третини юнаків цієї вибірки є досить високою, у поведінці вони проявляють соціальну ініціативу та йдуть на соціальний контакт.

Група студентів з «Мінімальною заздрисністю» за отриманими результатами дослідження є досить впевненими в собі, вони більш гнучкі в поведінці, проявляють високий рівень соціальної ініціативи та активність соціальних контактів, що характерно відповідно для 32% та 25% юнаків зазначеної вибірки.

Наступним етапом дослідження був аналіз особливостей мотивації до успіху та уникнення невдач у юнацькому віці за методикою А. Реана та співставлення отриманих результатів з різними за вираженням групами

заздрісності у юнаків. Для виявлення особливостей сформованості мотиваційно-цільового компоненту впевненості у собі, проаналізуємо отримані результати за методикою А. Реана (табл. 3.6.).

Таблиця 3.6.

**Результати дослідження мотиваційно-цільового компоненту
впевненості в собі юнаків залежно від типу заздрісності**

№ п/п	Тип заздрісності	Мотивація до невдачі (високий рівень)		Мотивація до успіху (високий рівень)	
		n	%	n	%
1.	Заздрість-неприязнь	33	37%	30	34%
2.	Заздрість-зневіра	29	32%	12	14%
3.	Максимальна заздрість	31	35%	24	27%
4.	Мінімальна заздрість	18	20%	35	39%

Статистично відмінними результатами у нашому експерименті будуть вірогідними при умові $\varphi^*_{\text{емп}} \geq \varphi^*_{\text{кр}}$ ($\varphi^*_{\text{кр}}=1,64$ $p \leq 0,05$; $\varphi^*_{\text{кр}}=2,31$ $p \leq 0,01$).

Отримані результати дослідження підтверджують емпіричні дослідження науковців про те, що для досліджуємих студентів з «Мінімальною заздрісністю» найбільш характерною є «Мотивація до успіху» (39%) та для юнаків з «Максимальною заздрісністю» характерною є «Мотивація до невдачі» (35%). Досить цікавим виявився результат, який ми отримали у групі досліджуємих з типом заздрісності «Заздрість-неприязнь» для яких теж характерною є «Мотивація досягнення успіху». Таку тенденцію ми пояснюємо тим, що для такою групи осіб така установка посилюється сміливістю в соціальних контактах, високою самооцінкою та загальною їх активністю.

Відповідно до отриманих результатів ми бачимо, що між показниками мотиваційних тенденцій досягнення та заздрісністю існує зв'язок: студентам із тенденцією до досягнення успіху притаманний нижчий рівень заздрісності і навпаки, студентам із мотивацією до уникнення невдач притаманний вищий рівень заздрісності.

І останнім етапом у нашому дослідженні була методика Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (автор В. В. Бойко). Її ми використовували з метою виявлення особливостей розвитку емоційно-оцінювального компонента впевненості в собі (табл. 3.7.).

Таблиця 3.7.

**Результати дослідження немотивованої тривожності
залежно від рівня заздрісності юнаків**

№ п/п	Тип заздрості	Безпідставна тривожність		Схильність до тривожності		Схильність до нетривожності	
		п	%	п	%	п	%
1.	Заздрість-неприязнь	12	14%	24	27%	23	26%
2.	Заздрість-зневіра	29	32%	34	38%	18	20%
3.	Максимальна заздрість	25	28%	22	25%	12	14%
4.	Мінімальна заздрість	15	17%	18	20%	29	32%

Статистично відмінними результатами у нашому експерименті будуть вірогідними при умові $\varphi^*_{\text{емп}} \geq \varphi^*_{\text{кр}}$ ($\varphi^*_{\text{кр}}=1,64$ $p \leq 0,05$; $\varphi^*_{\text{кр}}=2,31$ $p \leq 0,01$).

Як бачимо з таблиці 3.7. для юнаків з типом заздрості «Заздрість-неприязнь» порівну розподілились результати у вибірці тих, хто схильний і несхильний до тривожності, відповідно 27% та 26%.

Найвищі показники безпідставної тривожності (32%) та схильності до тривожності (38%) у групі юнаків з типом заздрісності «Заздрість-зневіра». Для такої групи осіб переживання заздрості супроводжується невпевненістю в собі та надмірною тривожністю.

Аналізуючи емоційно-оцінювальний компонент впевненості в собі ми бачимо, що для юнаків з типом тривожності «Максимальна заздрісність» характерними є безпідставна тривожність (28%) та схильність до тривожності (25%), тобто на емоційному рівні заздрісність має яскраве емоційне вираження.

Щодо групи юнаків з мінімальною заздрісністю, то вони мають виражену тенденцію до нетривожності (32%). Така поведінка юнаків підтверджує попередні дослідження науковців про те, що досить виражену тривожність мають особи з високим рівнем заздрісності [10].

Отже, отримані результати говорять про те, що юнакам з високим рівнем впевненості в собі характерна мінімальна заздрісність і навпаки, юнаки, з типом заздрості «Максимальна заздрість» мають низький рівень впевненості в собі у 20% досліджуваної вибірки. Отримані нами результати підтверджуються попередніми дослідженнями науковців.

Щодо дослідження поведінкового компоненту впевненості в собі юнаків залежно від рівнів заздрісності ми спостерігаємо, що група юнаків з «Максимальною заздрісністю» мають впевнену поведінку, досить часто юнаки проявляють соціальну ініціативу та йдуть на соціальний контакт.

Аналізуючи особливості мотивації до успіху та уникнення невдач у юнацькому віці за методикою А. Реана та співставлення отриманих результатів з різними за вираженням групами заздрісності у юнаків виявили, що чим вищий рівень заздрісності, тим вищою є тенденція мотивації до успіху.

Аналізуючи емоційно-оцінювальний компонент впевненості в собі юнаків та порівнюючи його із мірою вираження заздрісності, ми бачимо, що для юнаків з типом тривожності «Максимальна заздрісність» характерною є безпідставна тривожність та схильність до тривожності, тобто на емоційному рівні заздрісність має яскраве емоційне вираження. І такою формою вираження є тривожність.

Отже, запропонована нами гіпотеза дослідження про те, що існують відмінності у прояві впевненості в собі осіб юнацького віку з різною специфікою схильності до переживання заздрості знайшла експериментальне підтвердження.

ВИСНОВКИ

За результатами дослідження можна зробити наступні висновки:

1. У процесі проведеного дослідження нами була проаналізована наукова література з проблематики переживання почуттів заздрощів. Заздрісність у психології розглядається як досить складна багаторівнева властивість особистості, психологічна сутність котрої полягає в постійному порівнюванні себе з іншими особистостями (або уявним «еталоном») не на власну користь, у суб'єктивному відчутті зменшення самоцінності, пристрасному постійному бажанні заволодіти перевагами об'єкту порівняння (чи позбавити цих переваг його) при одночасному переживанні неможливості досягти бажаного.

Нами теоретично виокреслено властивості особистості, які за даними літературних джерел утворюють сприятливі умови щодо формування особистісної заздрісності: імпульсивність, ворожість, тривожність, невпевненість в собі, підозрілість, дратівливість, агресивність, депресивність, сором'язливість, схильність до звинувачення себе та інших.

2. Незважаючи на різноманіття підходів до феномена «впевненість» як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології, можна виділити провідні тенденції в розумінні цього поняття: упевненість у собі як риса особистості; упевненість у правильності власних суджень; впевненість як процес домінування збудження над процесами гальмування; впевненість як психічний стан. Упевненість у собі розуміється нами як цілісна особистісна властивість, яка включає мотиваційно-цільовий, когнітивний, емоційно-оцінний, поведінковий компоненти, що репрезентують: позитивну оцінку власної особистості, правильне розуміння поняття «впевненість у собі», прагнення бути впевненим та здатність реалізовувати дану властивість у діяльності та є одним із факторів гармонійно розвиненої особистості юнацького віку.

3. Сформована схильність щодо переживання заздрості може бути пов'язана з існуванням впевненості в собі. Узагальнення нами відомостей щодо заздрісності дає підґрунтя визначати її як одну із складних багаторівневих властивостей особистості, психологічна сутність якої лежить у постійному порівнянні себе з іншими людьми (уявним «еталоном») і як правило - не на свою користь, та у суб'єктивному відчутті зниження самоцінності, можливого пристрасного бажанні заволодіти перевагами об'єкту зрівняння (чи позбавити його цих переваг) або містить переживання неможливості отримання чи набуття бажаного, яке супроводжується наявними специфічними проявами.

4. В емпіричному дослідженні прийняли участь студенти 3 курсу факультету агрономії та лісництва, спеціальності «Агрономія» у кількості 90 осіб. Результатом проведення першого етапу дослідження виступив поділ студентів (загальної вибірки) на групи, відповідно до інтенсивності та типу переживання заздрості, а саме на: заздрість-неприятність, заздрість-зневіра, максимальна заздрісність, мінімальна заздрісність. Найбільшу заздрісність має група «Максимальна заздрість», майже четверта частина вибірки, тобто 25%. У таких осіб, заздрість може набувати патологічних форм, що вкрай є небезпечним як для самопочуття так і для здоров'я організму в цілому. Припускаємо, що в зазначеній групі досліджуваних, заздрісність може бути стійкою психологічною рисою. За результатами проведеної методики, лише 10% юнаків мають мінімально виражену заздрісність, яка на наш погляд є найадаптивнішою та є умовою психологічно здорової особистості. Зазначена група осіб характеризуються природністю, відкритістю, доброзичливістю, ініціативністю та контактністю.

Із метою виявлення психологічних особливостей впевненості в собі юнаків залежно від рівня їх заздрісності, ми дослідили рівні впевненості в собі залежно від типу заздрісності. Отримані результати дослідження говорять про те, що юнакам з високим рівнем впевненості в собі характерна мінімальна заздрісність і навпаки, юнаки, з типом заздрості «Максимальна

заздрість» мають низький рівень впевненості в собі у 20% досліджуваної вибірки. Отримані нами результати підтверджуються попередніми дослідженнями науковців.

Аналіз поведінкового компоненту впевненості в собі юнаків залежно від рівнів заздрісності виявив, що група юнаків з «Максимальною заздрісністю» мають впевнену поведінку, досить часто юнаки проявляють соціальну ініціативу та йдуть на соціальний контакт.

Результати дослідження особливостей мотивації до успіху та уникнення невдач у юнацькому віці за методикою А. Реана та співставлення отриманих результатів з різними за вираженням групами заздрісності у юнаків виявили, що чим вищий рівень заздрісності, тим вищою є тенденція мотивації до успіху.

Аналізуючи емоційно-оцінювальний компонент впевненості в собі юнаків та порівнюючи його із мірою вираження заздрісності, ми бачимо, що для юнаків з типом тривожності «Максимальна заздрісність» характерною є безпідставна тривожність та схильність до тривожності, тобто на емоційному рівні заздрісність має яскраве емоційне вираження. І такою формою вираження є тривожність.

Запропонована нами гіпотеза дослідження про те, що існують відмінності у прояві впевненості в собі осіб юнацького віку з різною специфікою схильності до переживання заздрості знайшла експериментальне підтвердження.

На основі проведеного емпіричного дослідження нами було виділено 4 групи юнаків з різним ступенем заздрісності: заздрість-неприязнь, заздрість-зневіра, максимальна заздрісність, мінімальна заздрісність.

Результати якісного аналізу показали, що заздрісні особи із домінуванням такої реакції, як «заздрість-неприязнь» як правило демонструють досить високий рівень соціальної сміливості та проявляють достатньо високий рівень ініціативи в соціальних контактах, мотивацію невдачі, а особи з домінуванням реакції «заздрість-зневіра» мають

виражений низький рівень сформованої загальної впевненості і середній рівень соціальної сміливості.

Також у особистостей, схильних до переживання заздрості, виявлений достатньо низький рівень впевненості в собі, мотивація невдачі та безпідставна тривожність. Незаздрісні особи у рамках даної вибірки навпроти, мають сформовану виражену загальну впевненість і ініціативність в соціальних контактах, мотивацію успіху та схильність до нетривожності.

Зазначене дослідження не вичерпує всієї глибини поставленої проблеми. Перспективами подальшої нашої науково-дослідницької роботи можуть стати виявлення взаємозв'язку категорій «впевненість у собі» та «заздрості» на різних етапах онтогенезу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. Москва : Мысль, 1991. 303 с.
2. Адлер А. Понять природу человека. Санкт-Петербург : Академический проект, 2000. 256 с.
3. Альберти Э. Р., Эммонс Л. М. Самоутверждающее поведение. Распрямись! Выскажись! Вырази! Москва. Изд-во : Гуманитарное Агентство «Академический Проект», 1998. 192 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Москва : Педагогика, 1997. 231 с.
5. Аннекен Р. и др. Тренинг коммуникации в парах. Руководство для психологов [Электронный ресурс]: материалы DGVT №2. URL. Режим доступа : <http://www.openweb.ru/romek/dgvt.htm>.
6. Балл Г. О. Интегративно-особистісний підхід у психології: впорядкування головних. Психологія і суспільство. 2009. № 4. С. 25-53.
7. Бандура А. Конфліктологія. Харків : Фоліо, 1997. 335 с.
8. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Санкт-Петербург : Специальная литература, 1996. С. 203-207.
9. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание [пер. с англ.]; общ. ред. В. Я. Пилиповского. Москва : Прогресс, 1986. 420 с.
10. Бескова Т. В. Зависть: психологическая картина и методы диагностики: учебное пособие. Саратов : Наука, 2011. 76 с.
11. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Київ : Либідь, 2003. Кн. 1: Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. 280 с.
12. Бех І. Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «я» особистості. Педагогіка і психологія. 1997. №3. С. 9-21.
13. Бешелев С. Д., Гурвич Ф. Г. Математико-статистические методы экспертных оценок. Москва : Статистика, 1980. 263 с.
14. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Москва : Просвещение, 1968. 468 с.

15. Будич Н. Ю. Уверенность в себе как фактор личностного самоопределения: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. Хабаровск, 2005. 154 с.
16. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : дис. ... доктора псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна психологія». Київ, 2004. 582 с.
17. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психологической диагностике. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 528 с.
18. Вайнер И. В. Индивидуальные различия в проявлении субъективной уверенности и особенностях решения психофизической задачи // Проблемы дифференциальной психофизики / [под ред. К. В. Бардина]. Москва, 1991. С. 71-92.
19. Васильев Я.В. Структура та функції цільового компонента спрямованості особистості: автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2009. 28 с.
20. Изард К. Э. Психология эмоций [пер. с англ]. Санкт-Петербург : Питер, 2000. С. 241-263.
21. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 512 с. (Серия «Мастера психологии»).
22. Ильин Е. П. Мотивы человека. Теория и методы изучения. Киев : Вища шк., 1998. С. 161-166.
23. Ильина А. И. Общительность и темперамент у школьников. Пермь, 1961. 119 с.
24. Зелінська Т.М., Михайлова І.М. Практикум із загальної психології: Навч.посібн. Київ :Каравела, 2009. С.110-112.
25. Карпенко З. С. Експресивні методи у вихованні дитини. Київ : Освіта, 1997. 180 с. С. 72.
26. Кинан Кейт. Уверенность в себе. Москва : ЭКСМО, 2006. 80 с.
27. Когнитивная психотерапия расстройств личности / под ред. А. Бека, А. Фримена. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 544 с.

28. Коменский Я. А. Правила поведения: избр. пед. соч. В 5-ти тт. Москва : Просвещение, 1982. Т. 2. 292 с.
29. Кон И. С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. Москва, 1984. 335 с.
30. Кон И. С. Психология юношеского возраста: проблемы формирования личности. Москва : Просвещение, 1979. 175 с.
31. Консультативна діяльність психолога у вищих навчальних закладах /Консультативна психологія: підручник Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД» 214. С.403-410.
32. Крупнов А. И. Психологическая структура действий человека. Москва : Изд-во РУДН, 1990. 56 с.
33. Кудинов С. И., Русакова Н. Г. Психологический анализ типологических проявлений организованности личности. Вестник РУДН. 2007. № 2. С. 24-32. –Серия: Психология и педагогика.
34. Кузьменко В. У. Принципи розвитку індивідуальності майбутнього психолога у процесі професійної підготовки. Психологія: теоретичні і практичні дослідження, МАУП. Київ : ДП Персонал, 2010. С. 144-150.
35. Кузьменко В. У. Розвиток індивідуальності дитини 3 – 7 років: [монографія]. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. 354 с.
36. Лабунская В.А. Зависть, безнадежность и надежда как способы преобразования бытия субъекта. Личность и бытие: субъектный подход. Личность как субъект бытия: теоретико-методологические основания анализа. Краснодар: КГУ, Просвещение - Юг, 2005. С. 120-137.
37. Лісовенко А.Ф. Факторна структура особистостей, схильних до заздрості різного ступеню. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць ДВНЗ «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2016. № 1 (9) С. 54-60.
38. Лісовенко А.Ф. Взаємозв'язок показників заздрисності і ворожості особистості. 3б. мат.-лів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів

«Проблеми сучасної психології особистості», (Одеса, 29 квітня 2014 р.). ПНПУ імені К.Д. Ушинського Вип. 5. С. 16-23.

39. Лісовенко А.Ф. Впевненість у собі осіб з різною схильністю до заздрості. Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2014. №2. С. 32-37.

40. Лісовенко А.Ф. Заздрість і способи опановуючої поведінки. Матеріали III Всеукраїнського конгресу з міжнародною участю «Особистість у сучасному світі». Київ : «Інформ.- аналіт. агентство», 2014. С. 571-574.

41. Лушин П. В. Психология личностного изменения как процесс: теория и практика. Одесса: Аспект, 2005. 334 с.

42. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури: [навч. посіб. для вищ. шк.]. Київ : Наук. думка, 1998. 226 с.

43. Максименко С. Д. Теоретичні засади психології особистості: генеза нужди. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2005. Вип. 26, в 4-х томах, том 1. С. 3-18.

44. Мамонтов С. Ю. Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 79 с.

45. Малкіна-Пих І. Г. Психосоматика: Довідник практичного психолога. Москва, 2005. 124 с.

46. Маноха И. П. Человек и потенциал его бытия. Киев: Изд-во «Стимул», 1995. 256 с.

47. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. Санкт-Петербург : Евразия, 1997. 430 с.

48. Маслоу А. По направлению к психологии бытия : религии, ценности и пик переживания [пер. с англ. Е. Рачковой]. Москва : ЭКСМО-Пресс, 2002. 271 с. (Психологическая коллекция).

49. Медведёва И. Я., Шишова Т. Л. «Новые» дети: Кн. для родителей и педагогов. Москва : Народ. образование, 2000. С. 133-134.

50. Медведєва С. А. Розвиток асертивності майбутніх практичних психологів у процесі їх професійного становлення: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2010. 247 с.

51. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / За ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 24 с.

52. Меліхова І. О. Вплив упевненості та невпевненості на самооцінку і мотивацію досягнення успіху молодших школярів. Наука і освіта . 2010. № 9. С. 97-101.

53. Мішечкіна М. Є. Онтогенетичний вимір упевненості в собі як соціально значущої якості. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Гол. ред. : Мартинюк М. Т. Умань : ПП Жовтий, 2010. Ч. 4. С. 185-193.

54. Мішечкіна М. Є. Характеристика основних підходів у вивченні впевненості в собі. Науковий вісник Бердянського державного педагогічного ун-ту. 2008. № 1. С. 97-103. Серія: Гуманітарні науки.

55. Минутко В. Л. Справочник психотерапевта. Спутник врача. Санкт-Петербург : Питер, 2002. С. 531.

56. Моргун В. Ф. Концепція багатовимірною розвитку особистості та її застосування. У кн.: Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. С.143-165.

57. Мясищев В. Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека. Психологическая наука в СССР. Т. 2. Москва : АПН РСФСР, 1960. С. 110-125.

58. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 392 с.

59. Никитина О. С. Уверенность в своих силах как фактор достижения успеха в деятельности: на материале исследований в спортивной

гимнастике и учебной деятельности студентов института физической культуры: автореф. дис. на соиск. науч. степ канд. психол. наук: 19.00.01 «Общая психология, история психологии». Ленинград, 1981. 15 с.

60. Никитин Е. П., Харламенкова Н. Е. Феномен человеческого самоутверждения. Санкт-Петербург, 2000. 224 с.

61. Ніколаєв Л. О. Генезис поняття «асертивність». Український науковий журнал «Освіта регіону». 2010. № 1. С. 132-142.

62. Носенко Э. Л. Эмоциональное состояние как опосредующий фактор влияния самооценки на эффективность интеллектуальной деятельности подростка. Психологический журнал. 1998. № 1. С. 16-25.

63. Ожегов С. И. Большой этимологический словарь. Москва, 2003.

64. Особливості розвитку самоставлення у ранній юності / Г. О. Хомич, С. І. Каталійчук. Актуальні проблеми психології. Соціальна психологія.- Київ, 2013. Вип.6 (2). С.409-416.

65. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Т.В. Практикум із загальної психології. Київ : Т-во «Знання», КОО, 2000. 648 с.

66. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи : [навч. посіб.]. Київ : Філ-студія, 2006. 320 с.

67. Подоляк Н. М. Психологічні особливості асертивності. Наука і освіта. 2010. № 9. С. 108-111.

68. Положенцев С. Д. Поведенческий фактор риска ишемической болезни сердца. Ленинград : Наука, 1990. 170 с.

69. Полянская Е. Н. Индивидуально-типические особенности настойчивости, инициативности и карьерных ориентаций студентов: автореф. дисс. на соиск. науч. степ. ... канд. психол. наук : 19.00.01 . Москва : РУДН, 2008. 25 с.

70. Помиткін Е. О. Духовний розвиток учнів у системі шкільної освіти: [наук.-метод. посіб.]. Київ : ІЗМН, 1996. 164 с.

71. Помиткін Е. О. Психологічні детермінанти педагогічної майстерності. Педагогічна майстерність у закладах професійної освіти: [монографія]. Київ, 2003. С. 103-109.
72. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості: [монографія]. Київ : Наш час, 2005. 280 с.
73. Приходько Ю. О. Практична психологія введення в професію [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів]. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. 180 с.
74. Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
75. Реан А. А. Психология адаптации личности. Санкт-Петербург : Прайм – ЕВРОЗНАК, 2008. 479 с.
76. Рейнвальд Н. И. Психология личности. Москва : УНД, 1987. 200 с.
77. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности [пер. с нем.]. Москва, 1994. 320 с.
78. Рибалка В. В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату): [навч.-метод. посіб.]. Київ : Ніка-Центр, 2003. 204 с.
79. Ромек В. Г. Проблема диагностики уверенности в зарубежной психологии (методом стандартизированного наблюдения). Психологический вестник Ростовского государственного университета, 1997. Выпуск 2 (Ч. 1). С. 419-434.
80. Ромек В. Г. Психотерапия неуверенности в себе. Вопросы ментальной медицины и экологии. 2000. Т. 6 (№ 2). С. 83-84.
81. Сидоренко Е. Методы математической обработки в психологии. Санкт-Петербург : Речь, 2001. 349 с.
82. Сикорский И. А. Сборник научно-литературных статей по вопросам общественной психологии, воспитания и нервно-психической гигиены: В 5 кн. Кн.5. Киев-Харьков: Южно-Русское книгоиздательство Ф. А. Иогансона, 1900. С. 1-21.

83. Скотникова И. Г. Проблема уверенности: история и современное состояние. Психологический журнал. 2002. № 1. С. 52-60.
84. Скрипкина Т. П. Доверие к себе как условие развития личности. Вопросы психологии. 2002. № 1. С. 95-103.
85. Скрипкина Т. П. Психология доверия: [учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений]. Москва : Академия, 2000. 264 с.
86. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. Минск: Харвест, 1998. 800 с.
87. Смит М.Дж. Тренинг уверенности в себе. Санкт-Петербург : Речь, 2001. 254 с.
88. Татенко В. О. Сучасна психологія: теоретично-методологічні проблеми : [навч. посіб.]. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2009. 288 с.
89. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Марич, 2009. 232 с.
90. Томчук М. І. Педагогіка : [навч. посіб. для дистанц. навч]. Київ : Університет «Україна», 2007. 193 с.
91. Тульчинський Г. Л. Разум, воля, успех: о философии поступка. Ленинград : Изд-во Ленинград. ун-та, 1990. 215с.
92. Федосенко О. А. Уверенность в себе как профессионально важное качество менеджера и особенности его становления в вузе: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05. Самара, 2007. 140 с.
93. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник: [пер. с англ. и нем.]. Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева. Москва : Прогресс, 1990. 366 с.
94. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. Москва : Наука, 1991. С. 363-366.
95. Фромм Э. Иметь или быть [пер. с англ.; сост. Гуревич П.С.]. Москва : ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2000. 448 с.

96. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление [перевод Е. И. Замфир]. Санкт-Петербург : Восточно-Европейский институт психоанализа и БСК, 1997. 486 с.
97. Хьелл Л. Теории личности. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 608 с.
98. Чепелева Н. В. Идентичность личности в контексте психологической герменевтики. Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / за ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Міленіум, 2006. Т. 2 (вип. 4.). С. 5-15.
99. Шонин П. Б. Метод экспертных оценок. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1987. 80 с.
100. Щербаков Е. П. Уверенность как состояние, свойство и качество. Психология личности и деятельности спортсмена. М., 1981. С. 51-60.
101. Якобсон П. М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. Москва : Просвещение, 1969. 317 с.
102. Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика. [пер. с англ. И. Ялом]. Москва : Апрель пресс, Из-во института психотерапии, 2005. 576 с.
103. Яценко Т. С. Основы глубинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: [навч. посіб.]. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.
104. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: [навч. посіб.]. Київ : Либідь, 1996. 264 с.
105. Adams J. K., Adams P. A. Realism of confidence judgments. Psychol. Rev. 1961. 68 (1). P. 33-45.
106. Bandura A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. In A. Bandura (Ed), Self-efficacy in changing societies. Cambridge : Cambridge University press, 1995. P. 1-45.
107. Blanch D. C., Hall J. A., Roter D. L., Frankel R. M. Medical student gender and issues of confidence. Patient education and counseling. 2008. Vol. 72 (3). P. 374-81.

108. Brinol P., Petty R.E., Barden J. Happiness versus sadness as determinants of thought confidence in persuasion: A self-validation analysis.
109. Lenney Ellen. Women's Self-Confidence in Achievement Settings. *Psychological Bulletin*. 1977. Vol. 84 (1). P. 1-13.
110. Miller W. E. Motivational interviewing. Preparing people to change addictive behavior. NY, London: The Guilford Press, 1991. 348 p.
111. Misumi J. The behavioral science of leadership: An interdisciplinary Japanese research program. Ann Arbor: University of Michigan Press, 1985.

Тест упевненості в собі В. Ромека**Інструкція:**

Дайте, будь ласка, відповіді на запитання так, щоб вони виражали Ваші особисті ставлення та уявлення. Для цього підкресліть потрібну відповідь. У кожному рядку має бути підкреслена лише одна відповідь.

Я добре зрозумів інструкцію.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

У разі, якщо Ви передумали і бажаєте виправити вже зроблену відповідь будь ласка, обведіть колом невірну підкреслену відповідь і підкресліть нову

Намагайтесь, будь ласка, якомога рідше використовувати середню, невизначену відповідь (не частіше, ніж 1 раз на кожні 3-4 запитання).

Завчасно дякуємо за виконану роботу:

1. Навіть, якщо я жахливо себе почуваю, я слідкую за тим, щоб не зіпсувати настрої іншим.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

2. У присутності авторитетної персони (керівництва) я завжди ніяковою.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

3. Я – доволі незалежна людина.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

4. У суперечках із близькими мені людьми я схильний до того, щоб піддатися і не прирікатися.

(Часто) (Інколи) (Дуже рідко)

5. Якщо поблизу мого робочого місця з'являється мій начальник, то я почуваю себе ніяково.

(Ніколи) (Інколи) (Майже завжди)

6. Я легко обираю ту лінію поведінки, яка дає мені найбільші шанси досягнення цілей.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

7. Мені доводиться відмовлятися від багатьох речей, оскільки обставини сильніші від мене.

(Часто) (Інколи) (Дуже рідко)

8. Я почуваю себе ніяково, якщо інші пропонують мені свою допомогу.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

9. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

10. Мені важко відверто говорити про свої почуття.

(Так) (Інколи) (Ні)

11. Я вимушений боротися зі своєю сором'язливістю.

(Постійно) (Інколи) (Дуже рідко)

12. Є багато речей, якими я можу пишатися.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

13. Мені доводиться приховувати свої почуття.

(Часто) (Інколи) (Дуже рідко)

14. Якщо пауза в розмові затягнулась, то я

(Почуваю себе дуже ніяково) (Дещо середнє)

(Завжди знаходжу, що сказати)

15. Я приймаю рішення швидко, без довгих вагань.

(Так) (Дещо середнє) (Ні)

16. Мені легко вдається вимагати будь-що.

(Ні) (Важко сказати) (Так)

17. Я соромлюсь звертатися зі своїми службовими проблемами до начальства або обізнаної людини.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

18. Я впевнений, що на мене можна покластися в найвідповідальніших справах.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

19. Якщо мені терміново потрібен мій друг, то я телефоную йому навіть пізньої ночі.

(Так) (Інколи) (Ні)

20. Часто я не наважуюсь телефонувати в офіційні установи.

(Вірно) (Важко сказати) (Ні)

21. Зазвичай я досягаю того, що мені потрібно.

(Ні) (Важко сказати) (Так)

22. Якщо близький і шанований мною родич чимось мене розізлить, то я...

(...волю приховати свою злість і не говорити йому про це)

(Дещо середнє) (...одразу говорю йому про це).

23. Мені дуже важко розпочати розмову з незнайомою людиною.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

24. У мене достатньо здібностей та енергії, щоб втілити в життя задумане.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

25. Я уникаю говорити те, що може образити інших.

(Вірно) (Важко сказати) (Ні)

26. Якщо хтось дивиться як я працюю, то...

(...це мені дуже заважає) (Дещо середнє) (...це мені зовсім байдуже).

27. Буває, що я задумуюсь про свою неповноцінність.

(Часто) (Дуже рідко) (Ніколи)

28. Я стараюсь не завантажувати друзів своїми проблемами.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

29. Я ніяковію, коли мені роблять комплімент.

(Часто) (Інколи) (Дуже рідко)

30. Я цілком можу сказати, що поважаю сам себе.

(Так) (В основному – так) (Ні)

Таблиця перерахунку в значення по шкалах до тесту впевненості в собі.

Шкали	Питання тесту
Упевненість в собі	3г; 6г; 9г; 12г; 15г; 18г; 21 24г; 27; 30г
Соціальна сміливість	2; 5г; 8; 11; 14; 17; 20; 23; 26; 29
Ініціатива в соціальних контактах	1; 4; 7; 10; 13; 16; 19г; 22; 25; 28

Значення за шкалами отримуються простим сумуванням балів за всіма питаннями шкали. Сумуються значення, які отримуються таким чином:

	За прямими питаннями:	За «зворотними» питаннями:
Ліва (або верхня) відповідь в бланку	"1"	"3"
Середня відповідь в бланку	"2"	"2"
Права (або нижня) відповідь в бланку	"3"	"1"

Отримані сумарні бали слугують для порівняння з показниками інших тестів або з нормами, що приведені в таблиці. На основі норм можна також перерахувати сирі значення в стандартні за такою таблицею:

Шкали	Стандартні значення (стени)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Упевненість у собі	10-13	14-15	16-17	18-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29	30
Соціальна сміливість	10-13	14-15	16-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27	28-29	30
Ініціатива в соціальних контактах	10-12	13-14	15-16	17	18-20	21-23	24	25-26	27-28	29-30

Додаток Б**Тест мотивації досягнення успіху та уникнення невдач (А. Реана)**

Інструкція. Вашій увазі пропонується 20 тверджень. Уважно послухайте кожне висловлювання і поставте позначку в бланку відповідей навпроти відповідного номера: «+» (згода) або «-» (незгода). Над відповіддю довго не замислюйтеся, важлива Ваша перша реакція. Правильних чи неправильних відповідей немає. Просимо бути уважними та щирими. Бажаємо успіху!

Опитувальник

1. Починаючи роботу, переважно, сподіваюся на успішне її виконання.
2. У діяльності активний.
3. Схильний до прояву ініціативності.
4. За необхідності виконання відповідальних завдань намагаюся, за можливості, знайти причини відмови від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або дуже легкі завдання, або нереалістично складні.
6. У разі зустрічі з перешкодами, зазвичай, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності переважно залежить від моєї власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. Під час виконання досить важких завдань, в умовах обмеження часу, результативність діяльності погіршується.
10. Схильний проявляти наполегливість у досягненні мети.
11. Схильний планувати своє майбутнє на достатньо віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то, швидше з розумом, а не відчайдушно.

13. Не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо, якщо відсутній зовнішній контроль.

14. Вважаю за краще ставити перед собою середні за складністю або трохи завищеної складності, але досяжні цілі, ніж нереально високі.

15. У разі невдачі при виконанні якого-небудь завдання, його привабливість, як правило, знижується.

16. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх невдач.

17. Уважаю за краще планувати своє майбутнє лише на найближчий час.

18. При роботі в умовах обмеження часу результативність діяльності поліпшується, навіть якщо завдання достатньо важке.

19. У разі невдачі при виконанні чогось, від поставленої мети, зазвичай, не відмовляюся.

20. Якщо завдання вибрав собі сам, то при невдачі його привабливість ще більше зростає.

Обробка результатів та критерії оцінки. Показник мотивації успіху визначається за сумою збігів відповідей із ключем.

Ключ Відповідь	Номери запитань
+ (згоден)	1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.
– (не згоден)	4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Для визначення рівня мотивації досягнень можна користуватися такою шкалою:

1 – 7 балів. Діагностується мотивація до невдачі (страх невдачі).

8 – 13 балів. Мотиваційний полюс яскраво не виражений. При цьому можна вважати, що 8, 9 балів свідчать про певну тенденцію мотивації до невдачі, а 12,13 – до успіху.

14 – 20 балів. Діагностується мотивація до успіху (надія на успіх).

Інтерпретація:

Високі показники мотивації до успіху свідчать про прагнення людини досягти чогось конструктивного, позитивного. Такі люди, як правило, упевнені в собі, своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні. Їх вирізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість.

При мотивації до невдачі активність людини пов'язана з потребою уникнути невдачі, осуду, покарання. Загалом в основі цієї мотивації знаходиться ідея уникнення і негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже наперед боїться можливого провалу, думає про шляхи його уникнення, а не про способи досягнення. Люди, мотивовані до невдачі, характеризуються, зазвичай, підвищеною тривожністю, низькою упевненістю у власних силах. Прагнуть уникати відповідальних завдань, а в умовах ухвалення відповідальних рішень, можуть впадати в стан, що близький до панічного. Ситуативна тривожність у них в цих випадках стає надзвичайно високою. Усе це водночас може поєднуватися з дуже відповідальним ставленням до справи.

Результати емпіричного дослідження

Додаток В

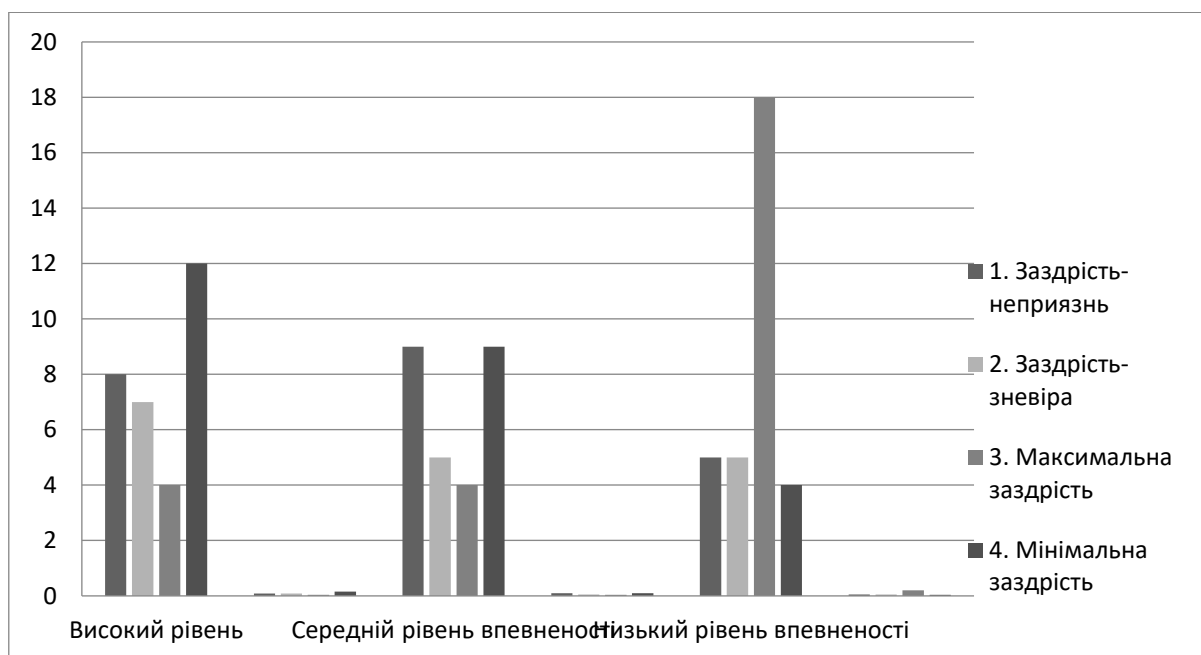


Рис. 1. Розподіл впевненості в собі відповідно до рівня заздрісності у осіб юнацького віку

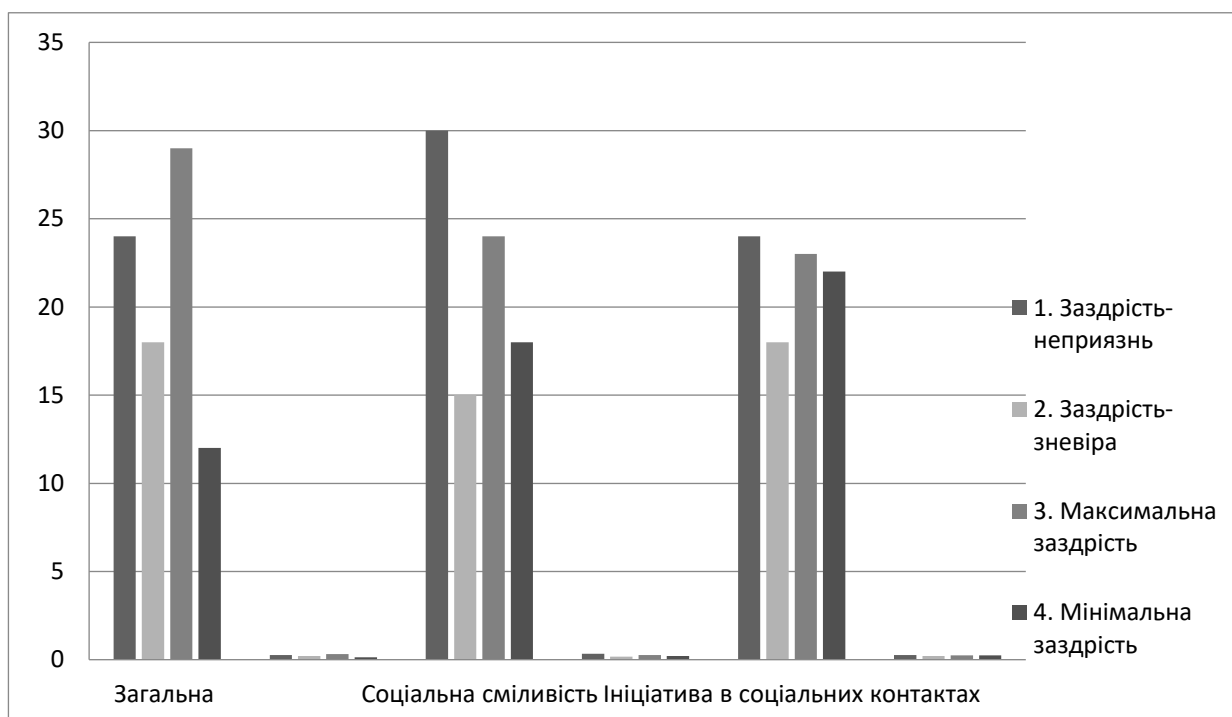


Рис. 2. Розподіл поведінкового компоненту впевненості в собі відповідно до рівнів заздрісності у осіб юнацького віку.

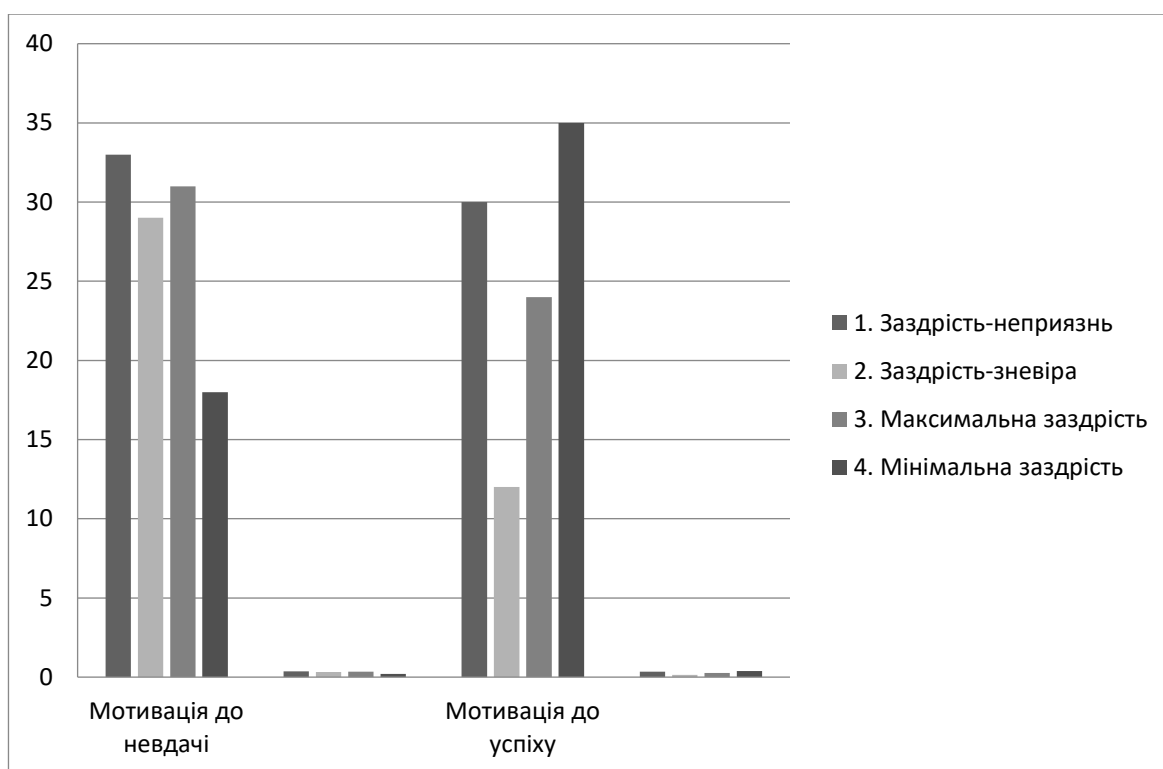


Рис. 3. Розподіл мотиваційно-цільового компоненту впевненості в собі юнаків залежно від типу заздрістності

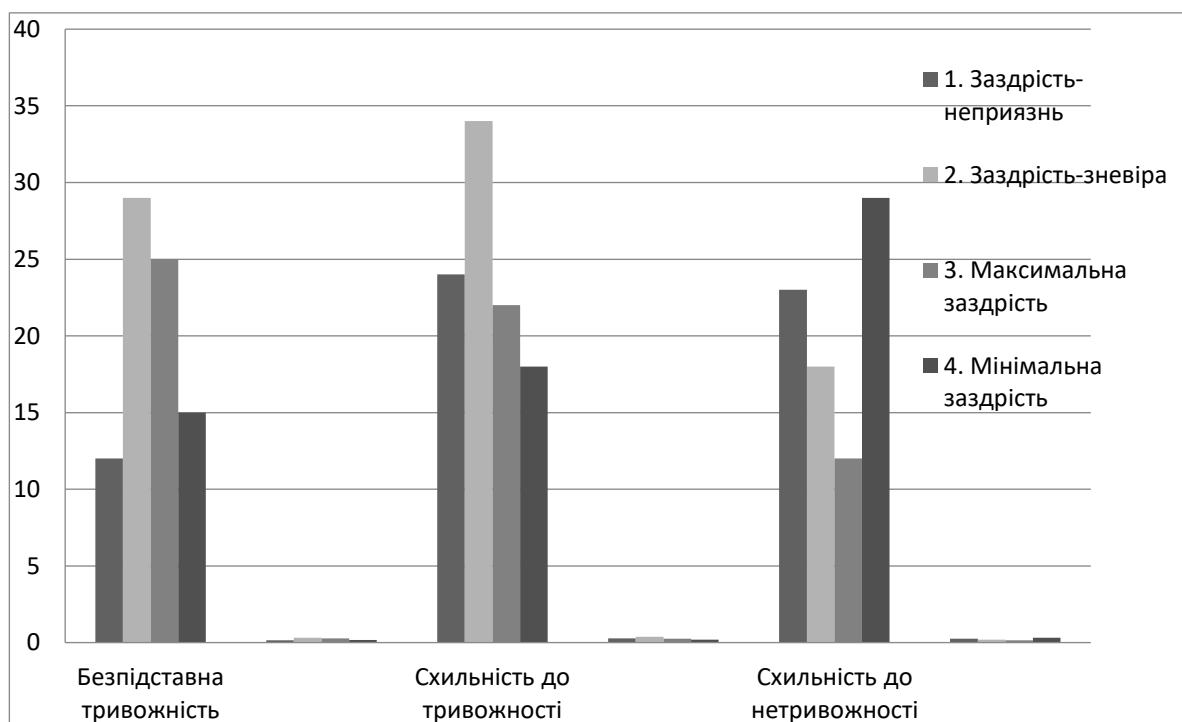


Рис. 4. Розподіл емоційно-оцінювального компоненту впевненості в собі залежно від рівня заздрістності юнаків