

**Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича**

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра психології

**РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВИРАЖЕНІ СХИЛЬНОСТІ
СТУДЕНТІВ ДО ПРОЯВУ ЗАЗДРОЩІВ**

Дипломна робота

Рівень вищої освіти - перший (бакалаврський)

Виконала:

студентка 4 курсу, групи 403
спеціальності 053 Психологія

Мельникова Христина Русланівна

Керівник: к.психол.н., доц. Собкова С. І.

Рецензент:

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від „__” _____ 20__ р.

зав. кафедри _____ доц. Андреева Я.Ф.

Чернівці – 2023
ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ I. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАЗДРОЩІВ.....	6
1.1. Історичний аспект вивчення заздрості.....	6
1.2. Підходи вчених до класифікації видів заздрості.....	14
1.3. Соціально-психологічні детермінанти заздрості.....	17
Розділ II. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	22
2.1. Історія розвитку вчення про емоційний інтелект.....	22
2.2. Моделі емоційного інтелекту.....	25
Розділ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ СХИЛЬНИХ ТА НЕ СХИЛЬНИХ ДО ЗАЗДРОЩІВ.....	31
3.1. Загальна характеристика вибірки та методів дослідження.....	31
3.2. Опис результатів емпіричного дослідження.....	31
3.2.1. Аналіз результатів діагностики емоційного інтелекту.....	35
3.2.2. Аналіз вивчення рівнів прояву заздрощів.....	35
3.2.3. Опис рівнів схильності до заздрощів.....	37
3.3. Аналіз особливостей прояву заздрощів у відповідності до рівнів емоційного інтелекту.....	39
3.4. Інтерпретація результатів математико-статистичного опрацювання	

емпіричних даних.....	
Висновки.....	40
Список використаних джерел.....	
	48
	54
	57

ВСТУП

Актуальність. Із розвитком сучасних новітніх технологій кількість детермінант для появи заздрощів значно збільшилась. Так, у соціальних мережах люди цілодобово спостерігають за чужими здобутками та досягненнями; у мережі Інтернет все частіше можна натрапити на інформацію про короткотривалі курси, на яких успішні люди розповідають як стати кращим; телебачення трансліює красиву картинку ідеального життя. Проте реальність значно відрізняється від того, що люди звикли бачити у своїх гаджетах. Перебуваючи у такому інформаційному галасі, важко втриматись від спокуси бажати того ж, що мають інші люди.

Особливо яскраво можна побачити прояви заздрощів під час війни. Із психологічної точки зору, однією із причин повномасштабного вторгнення росії в Україну є саме заздрість: заздрість до нації, яка вирішила вдосконалюватись та розвиватись, яка захотіла покращити майбутнє життя своїх нащадків. Це – приклад «чорної» заздрості, яка супроводжується сильними негативними емоціями та бажанням позбавити іншого його благ.

Українці також заздять один одному. Так, ті люди, які наразі перебувають закордоном, заздять людям, які залишились в Україні і навпаки; люди, у яких вимикали електроенергію, зазрили тим, у кого її не вимикали тощо.

Заздрість є складним почуттям, яке людям дуже складно усвідомити та важко визнати його наявність у своєму житті. Даний феномен доволі складно діагностувати та аналізувати, оскільки у суспільстві це почуття є соціально неприйнятним, його звикли приховувати та маскувати. Натомість емоційний інтелект є більш вивченим феноменом. Існує чимало досліджень його особливостей, структури та діагностики. Таким чином, вивчення психологічних особливостей емоційного інтелекту в студентів, схильних та не схильних до заздрощів, може допомогти краще зрозуміти, як емоційний інтелект впливає на розвиток заздрості, і які стратегії можуть бути ефективними в управлінні цим почуттям.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Вивченням природи феномену заздрості займались ще античні філософи (Аристотель, Епікур, Ксенофонт, Платон, Сократ). Вивченням заздрості як соціально-психологічного феномену займались О. Соколова, Т. Бескова, В. Гусова, С. Колпакова. Внутрішні психологічні детермінанти заздрості були розглянуті у працях А. Кукушкіної, К. Летягіної, Д. Калмикової, І. Котової. Проблема заздрості була об'єктом вивчення у працях зарубіжних вчених (З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм, М. Кляйн, П. Куттер).

Одним з перших, хто почав досліджувати емоційний інтелект, був психолог П. Саловей та його колега Дж. Майер. Вони вперше ввели термін «емоційний інтелект» і описали його як здатність розуміти та керувати своїми емоціями, розуміти емоції інших людей та ефективно взаємодіяти з ними. Згодом інші дослідники продовжили дослідження у цій області

(Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Д. Карузо, Д. Люсін, Е. Носенко, Г. Гарднер, К. Петрідіс).

Об'єктом дослідження в роботі є заздрість як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження: значення емоційного інтелекту у схильності студентів до прояву заздрощів.

Метою роботи є теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити психологічні особливості прояву заздрощів у студентів із високим та низьким рівнем емоційного інтелекту.

Гіпотеза дослідження: ступінь прояву заздрощів може різнитися у студентів із низьким та високим рівнем емоційного інтелекту.

Відповідно до сформульованої мети та висунутої гіпотези, у роботі виокремлено такі **завдання:**

1. Описати теоретичні підходи до вивчення соціально-психологічних особливостей заздрощів.
2. Проаналізувати феномен емоційного інтелекту.
3. Емпірично дослідити роль емоційного інтелекту у схильності осіб юнацького віку до прояву заздрощів.
4. Визначити зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та схильністю до заздрощів.
5. На основі емпіричних даних показати психологічні особливості прояву заздрощів в осіб юнацького віку з високим та низьким рівнем емоційного інтелекту.

Методи дослідження. При написанні дипломної роботи були використані такі методи наукового дослідження:

а) *теоретичні* – систематизація, узагальнення, порівняння, аналіз та синтез;

б) *емпіричні* – тестовий метод, зокрема: тест «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, «Корені заздрості» Ю. Щербатих, Методика дослідження заздрісності особистості (МДЗО) Т. Бескової);

в) *математико-статистичні* – дисперсійний та кореляційний аналізи.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. У ньому взяли участь 64 особи юнацького віку (16-19 років).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (48 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 60 сторінок комп'ютерного друку, основний зміст викладено на 53 сторінках. Робота містить 16 таблиць.

Розділ I.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАЗДРОЩІВ

1.1. Історичний аспект вивчення заздрості

Здійснюючи теоретичний аналіз підходів до тлумачення поняття заздрості, можна простежити, що проблематика даного феномену є міждисциплінарною, її розглядали і розглядають не тільки психологи, але й філософи, теологи, соціологи, історики. Кожна наука звертає увагу на різні,

близькі їй, аспекти вивчення заздрості. Тому, для цілісного розуміння даного феномену, необхідно ураховувати здобутки кожної із них.

У філософії заздрість розглядається як бажання володіти чимось, що належить іншому. При цьому вона носить деструктивний характер для особистості, її психіки. Античні філософи (Аристотель, Геродот, Епікур, Демокрит, Платон, Ксенофонт, Сенека) активно вивчали природу заздрості: передумови її виникнення, вплив на людину та на якість міжособистісних стосунків.

Досліджували даний феномен і філософи Нового часу, такі як Ф. Бекон, Р. Декарт, І. Кант, Б. Спіноза, Т. Гоббс, А. Шопенгауер, Ф. Гегель та інші.

Декарт вважав заздрість людською вадою та особливим видом суму, змішаним із ненавистю. Він стверджував, що вона наносить шкоди і заздрісній людині й об'єкту заздрості, затьмарюючи її радість. Філософ виділив два види заздрості: справедливу та несправедливу [15, с. 560].

А. Шопенгауер пише, що заздрість для людини є природною, але вона є її вадою та «ворогом». Тому нам потрібно вчитись її помічати і «намагатися задушити її», оскільки вона заважає людині бути щасливою. Філософ вважає, що заздрість показує рівень нещастя людини, оскільки, якби вона була щасливою, то не звертала б уваги на те, що роблять інші. Він закликає людей частіше думати про тих, кому живеться гірше, ніж їм. Нещастя інших здатне сильніше об'єднати людей [41].

Нідерландський філософ Б. Спіноза стверджував, що попри те, що люди від природи схильні до заздрості, батьківське виховання посилює дану якість. Вчений казав, що заздрість є ненавистю, що змушує людину відчувати розчарування від чужого щастя і отримувати задоволення від чужого нещастя. Б. Спіноза вважав, що самопринижена людина є найбільш схильною до заздрисності [1, с. 303].

У своєму есе «Про заздрість» англійський філософ Ф. Бекон пише, що заздрісні люди живляться чужим нещастям, оскільки не мають власного блага. Найбільш схильними до заздрисності, на думку цього автора, є люди, що прагнуть досягти успіху у «всьому й одразу». Мислитель виділив два види заздрості: приватну та публічну. Він говорить, що публічної не варто соромитись, на відміну від таємної приватної [6, с. 379-445].

Т. Гоббс порівнює заздрість із суперництвом. Він визначає заздрість як «засмучення через успіх противника» у багатстві, різних благах, що пов'язане із спробою завадити супернику, «покласти йому підніжку». Суперництво ж полягає у прагненні за допомогою власних здібностей досягти того ж успіху, що й противник, чи навіть перевершити його [13, с. 48-62].

Видатний німецький філософ І. Кант розглядає заздрість як людську ваду, як руйнівну пристрасть людини, як «схильність сприймати із незадоволенням благополуччя інших». Дана вада заважає побачити власне благополуччя, задовольнитись ним, оскільки тут оцінюється все у порівнянні з чужими успіхами. Філософ виділяв «чорну» заздрість, яка носить агресивний, руйнівний характер, і проявляється у вчинках людини, спрямованих на те, щоб позбавити людину її благ [21].

Ф. Ніцше у праці «Генеологія моралі» ввів поняття «ресесменту», трактуючи його як безсилу приховану заздрість, що виникає внаслідок сублімації відчуттів неповноцінності і слабкості порівняно із «ворогом». Людина, що заздрить, ненавидить щастя, успіх іншої людини і при цьому відчуває самообмеження, яку Ф. Ніцше називав «екзистенційною заздрістю». Ресесмент позбавляє спокою і руйнує зсередини. Якщо людина є слабкою, то така безсила заздрість поглинає її і спонукає спрямовувати діяльність свого внутрішнього світу на постійні страждання та нестримне бажання мисленнєвої розплати. Сильний індивід здатен впоратись із ресесментом: він

або проявляє відкрито свої почуття, або відпускає їх, довго на них не зосереджуючись [32].

Проаналізувавши думки та уявлення філософів щодо феномену заздрості, можна відмітити, що більшість з них акцентували свою увагу на його негативному боці, на тому руйнівному впливі, що він чинить на людину та її міжособові стосунки.

У ХХ столітті проблематика феномену заздрості набуває все більшої актуальності. Це було обумовлене активним розвитком самосвідомості людей, змінами в економічному, політичному та соціальному житті. Вчені плідно досліджували різноманітні аспекти даного феномену.

Зокрема, вивченням заздрості як соціально-психологічного феномену займались Т. Бєскова, В. Гусова, С. Колпакова, О. Соколова. Внутрішні психологічні детермінанти заздрості були розглянуті у працях Д. Калмикової, І. Котової, А. Кукушкіної, К. Летягіної.

Активним та різнобічним дослідженням феномену заздрості займається психологиня Т. Бєскова. Вона трактує дане поняття як «вороже ставлення до іншої людини, що детерміноване її перевагою у важливих сферах». При цьому заздрість породжує негативні емоції та почуття невпевненості і неповноцінності, сприяє зниженню самооцінки, підштовхує відновити рівномірність переваг. Дослідниця виокремила об'єкти заздрості відповідно до гендерної приналежності. Так, у чоловіків найпопулярнішими предметами для появи заздрості є соціальний статус та професійні успіхи, а для жінок – дорогі речі, зовнішня привабливість, інтелект та наявність друзів. Також Т. Бєсковою були виділені основні функції заздрості [9]:

- *захисна функція* – заздрість є способом захисту репутації та самооцінки людини;
- *констатуюча функція* – заздрість допомагає визнати які цінності, потреби для людини є вагомими;

– *регулятивна функція* – заздрість спонукає усунути виявлену перевагу іншого, встановити справедливість.

В. М'ясищев стверджує, що суб'єкт заздрості прагне зруйнувати структуру особистості об'єкта заздрості, обезцінюючи його досягнення, успіхи. При цьому суб'єкт діє неусвідомлено, оскільки включаються психологічні захисні механізми, такі, як витіснення, проекція [30].

Л. Дяченко та М. Кандибович трактують феномен заздрості як соціально-психологічно особистісну рису, що виявляється у «недоброзичливому ставленні» до успішних людей, які досягли матеріальних благ і соціального добробуту [30].

Деякі вчені відзначали конструктивний вплив заздрості на людину (І. Котова, Ю. Орлов, О. Розов, О. Соколова, Ю. Щербатих). Так І. Котова вважає, що заздрість може мати як негативний, так і позитивний вплив на людину. Останній проявляється у стимуляції прагнення до успіху та конструктивної конкуренції, прагненні змінити своє соціальне становище [23].

Водночас О. Соколова визначає заздрість як стимул до активності, самореалізації, самовдосконалення [35]. Ю. Щербатих порівнює заздрість із черв'яком, що живе у глибинах людської душі, і він прокидається, коли відчуває біля себе чужий успіх. При цьому вчений припускає, що заздрість до досягнень інших може сприяти самоусвідомленню та осмисленню власного життєвого шляху [20].

Н. Дмитрієва трактує заздрість як захисну реакцію на можливу небезпеку «Я». Вона зазначає, що заздрісність як особистісна якість формується у ранньому дитинстві, а в дорослому віці вона носить прихований характер [17]. Вчена виділяє чотири механізми формування заздрості [18]:

- 1) *Механізм соціального порівняння* – проведення аналогії між собою та іншими, а також – порівняння себе із самим собою у минулому.
- 2) *Механізм інтеріоризації* полягає у тому, що індивід засвоює, окрім соціальних норм та правил, суспільний досвід, який носить деструктивний характер.
- 3) *Механізм категоризації* полягає у віднесенні об'єктів соціальної взаємодії до певних категорій на основі ряду ознак (схожість-несхожість; значущість-незначущість тощо).
- 4) *Механізм каузальної омани* – інша людина, яка має більше успіхів у певній сфері, сприймається як причина невдач, незалежно від того, чи є це обґрунтованим.

К. Муздибаєв зазначає, що дуже часто заздрість має латентний характер, тобто її не прийнято відкрито виражати. На основі проведених досліджень, вчений зробив висновки, що заздрісні люди мають низькі рівні самоповаги та надії на хороше майбутнє, вони є більш мстливими та егоїстичними особами. Вчений вважає, що заздрість може проявлятися на таких рівнях [29].:

- *Рівень свідомості* – людина усвідомлює, що у неї нижче становище і її це не влаштовує.
- *Рівень емоційного переживання* – людина відчуває роздратування, злість, смуток тощо.
- *Рівень реальної поведінки* – характерна деструктивна поведінка, що здебільшого спрямована на знищення, усунення об'єкта заздрості або оволодіння ним за допомогою сили.

На основі виділених рівнів прояву заздрості К. Муздибаєв описав шість компонентів заздроців [29].:

- 1) Соціальне порівняння
- 2) Усвідомлення переваги іншого

- 3) Відчуття смутку, прикрості, роздратування
- 4) Негативне ставлення до людини з вищим становищем
- 5) Прагнення заподіяти шкоду іншому
- 6) Бажання або реальне позбавлення іншого предмета переваги

Психолог Є. Ільїн стверджує, що заздрість можлива тільки за наявності суб'єкта заздрості. Для порівняння своїх успіхів та досягнень суб'єкт заздрості має знаходитись досить близько на «соціальній драбині» із заздрисною людиною. Вчений активно досліджував природу даного феномену і дійшов висновку, що заздрість зароджується ще у ранньому дитинстві при взаємодії дитини із соціумом та у результаті ігор на суперництво. У підлітковому ж віці вона може відкрито виявлятися у формі асоціальної поведінки. Є. Ільїн вважає, що причиною заздрості є відчуття несправедливості, яке виражається у прагненні до рівноправності та приниження об'єкта заздрості [20].

Проблема заздрості вперше була проаналізована представниками психодинамічного підходу. До причин появи даного феномену вони відносили фрустровані потреби, неусвідомлювані внутрішні конфлікти, руйнівні прагнення до влади, невротичні прихильності. Класичний психоаналіз пояснює заздрість як особливий вид агресивного потягу, як первинний інстинкт смерті.

Засновник психоаналітичного підходу З. Фрейд вважав, що заздрість є цілком природним та самостійним явищем, тому немає потреби шукати причин її появи. Він був схильним вважати, що даний феномен є реальною основою багатьох настанов, які схвалюються у соціумі. У своїй найвідомішій та найсуперечливішій психосексуальній теорії розвитку, психоаналітик говорить про заздрість сина до матері, його бажання зайняти місце батька. Також вчений писав про прояви заздрості старшої дитини до молодшої, які супроводжуються ворожими намірами. Проте старша дитина активно

придушує їх через розуміння, що вони можуть нанести шкоди і їй. З. Фрейд стверджував, що неусвідомлювана заздрість є руйнівною, вона спричиняє появу агресивних тенденцій у поведінці. На його думку, найсильніше заздрість переживається у пубертатному віці. Тоді вона стимулює агресію та негативні думки щодо самого об'єкта заздрості [36]. Психоаналітик у своїй праці «Істерія та страх» стверджує, що заздрість здатна спровокувати психосоматичне захворювання. Він наводить приклад про те, як у старшої сестри перед весіллям молодшої з'явилися сильні болі у шлунку [38].

Намагаючись пояснити особливості формування жіночої сексуальності, З. Фрейд припустив, що в її основі лежить «заздрість до чоловічої статі». Остання полягає у тому, що у віці 2-3 років дівчатка починають пізнавати особливості свого тіла і своїх статевих органів, їх відмінності від протилежної статі. За З. Фрейдом, внаслідок такого порівняння, у дівчинки з'являється заздрість до чоловічих геніталій і бажання стати хлопчиком. Окрім цього, з'являється образа на матір за те, що вона не наділила дівчинку такими ж статевими органами, як і у хлопчиків. Психоаналітик стверджує, що у дорослому віці дівчинка намагається компенсувати свою неповноцінність за допомогою бажання народити дитину [37].

Австрійський психолог, послідовник З. Фрейда, А. Адлер, у своїй індивідуальній теорії особистості також звертає увагу на прояв заздрості між дітьми у сім'ї. Так, він зазначає, що старші діти схильні відчувати заздрість до молодших, оскільки їм приділяється більше уваги та любові. У свою чергу молодші діти заздять старшим, так як у них більше свободи та незалежності. Психоаналітик вважав, що в основі заздрості лежить відчуття неповноцінності, безсилля, слабкості. Проте, від інтенсивності цього відчуття залежить те, який вплив вона буде чинити: конструктивний чи деструктивний [2]. Відчуття неповноцінності витісняється у несвідоме і за допомогою уявних чи реальних досягнень компенсується. А. Адлер

стверджував, що почуття заздрості, якщо воно є не надто інтенсивним, є корисним у діяльності, сприяє досягненню успіху та ефективному подоланню труднощів [3].

К. Хорні, авторка соціокультурної теорії особистості, розглядала заздрість як чинник, що сприяє формуванню невротичної особистості. Якщо людина не здатна привласнити собі те, що є предметом заздрості, то вона прагне це знищити. Психологиня описує прояви заздрості у здорової людини та невротика. Так, у першій заздрість проявляється як бажання мати ті переваги, які є в іншій людині. Для невротика більш яскраво вираженим є розчарування, що інші мають те, чого не має він, причому навіть якщо йому цього непотрібно. При цьому він буде намагатись приховати безпричинну заздрість, видати її як змістовну. Невротик схильний часто порівнювати себе та свої досягнення з іншими. У нього є сильне бажання бути унікальним, найкращим у всьому, постійно переважати над іншими [40, с. 181].

На відміну від З. Фрейда, К. Хорні зосередила свою увагу на заздрості чоловіків до жінок, до їх здатності створювати нове життя, до материнства, до жіночих грудей і здатності ними годувати дитину. Це почуття заздрості спонукає чоловіків до творчості та створення культурних цінностей. За К. Хорні, причиною розвитку заздрості є безсилля людини, відчуття безнадійності. Компенсація здійснюється за допомогою прагнення до влади, переваги, статусу і престижу [40].

Соціальний психолог Е. Фромм трактував заздрість як особливий вид фрустрації, особистісної спрямованості. Заздрісна людина, на думку цього вченого, діє ірраціонально, ворожо, надто імпульсивно, вона є емоційно нестабільною та нездатною до самоконтролю й урівноваженості. У момент заздрості у неї знижуються захисні психологічні бар'єри, вона стає більш чутливою до будь-якої критики та зауважень. Е. Фромм перший із

психоаналітиків, хто звернув увагу на дослідження соціально-економічних, культурно-історичних та релігійних детермінант заздрості [39].

М. Кляйн вважає, що заздрість є вродженою і починає проявлятися ще в немовлячому віці внаслідок взаємостосунків із матір'ю. Вона пояснює заздрість так: дитина заздрить материнським грудям, оскільки вони мають достатньо молока, яке потрібне для її харчування. Психологиня зазначає, що чим більше обмежень, емоційного дискомфорту відчуває немовля, тим більша ймовірність формування деструктивної заздрості [22].

П. Куттер розглядає заздрість як саморуйнівний гріх, який є сукупністю страждань від процвітання інших людей. До детермінант даного феномену він відносить комплекс неповноцінності. Тому для боротьби із заздрістю необхідно формувати відчуття власної гідності та упевненість у собі та своїх силах. Дослідник зазначає, що заздрість може спричинити соматичні розлади: збліднення через звуження кровоносних судин і підвищення артеріального тиску, чи пожовтіння шкіри через те, що кров насичується жовчю [24].

Отже, проаналізувавши різні підходи вчених до розуміння феномену заздрості, можна зробити висновки, що на сьогодні немає однозначного його трактування. Так, філософи більшою мірою звертали увагу на деструктивний характер заздрості, її руйнівний вплив. Радянські і вітчизняні психологи розглядали заздрість з позиції психології відносин, здебільшого намагаючись виокремити її складові. Зарубіжні ж вчені в основному акцентували увагу на індивідуальних та вікових особливостях людей, яким притаманна заздрість.

1.2. Підходи вчених до класифікації видів заздрості

У нашому суспільстві прийнято виокремлювати тільки два основних види заздрості: «чорну» та «білу». Та, враховуючи те, що вивчення даного феномену відбувалось ще з часів Античності, на сьогодні існує чимало його класифікацій.

Якщо говорити про філософів Давньої Греції, то вони виділяли два види заздрості: конструктивну (за Аристотелем – змагальна заздрість) та деструктивну. Перша мала позитивний характер, підвищувала мотивацію до самовдосконалення, спонукала до суперництва. Деструктивна ж, навпаки, носила руйнівний та агресивний характер, стимулювала появу ворожості та ненависті.

Філософи Нового часу також намагались створити власну класифікацію видів заздрості (Ф. Бекон, Р. Декарт, І. Кант, Ф. Ніцше). Так, французький мислитель Р. Декарт поділяв заздрість на справедливу і несправедливу, які спрямовані на осіб, що мають високий соціальний статус. Справедлива заздрість націлена на людей, які здійснюють соціально схвалювані дії, що приносять користь суспільству. Така заздрість супроводжується захопленням. Несправедлива ж проявляється до людей, які «руйнують» суспільство, чинять на нього негативний вплив. Прояви даного виду заздрості – вербальні лихослів'я [15].

Ф. Бекон також виділяє два види заздрості: публічну та приватну. Публічна є відкритою, коли суб'єкт не соромиться її проявляти, оскільки вона носить нешкідливий характер. Способи вираження цього виду заздрості – нещирість у розмові, лицемірство. Приватна носить латентний руйнівний характер. Вона наносить шкоди як об'єкту заздрості, так і суб'єкту [6].

«Чорну» і «білу» заздрість, про яку було згадано вище, виділив німецький філософ І. Кант [21]. Чимало вчених розділяють його думку й активно досліджують ці види заздрості (О. Глюк, С. Глюк, Д. Нью) Так, «чорна» заздрість супроводжується сильними негативними емоціями та

бажанням позбавити іншого його благ. До проявів «чорної» заздрості належать: інтриги, ворожі та ненависні думки, підступні дії. Людей, які заздять «по-чорному» можна назвати енергетичними вампірами. «Біла» заздрість є більш прийнятною соціумом, оскільки є доброзичливою та емпатійною. Тут чужі успіхи оцінюються як результат докладених зусиль. Вона надихає людину на позитивні зміни, стимулює до творчих пошуків, викликає азарт та прагнення до суперництва [20].

Вчений Ю. Орлов виділяє «зелену» («любов») та «червону» («поклоніння») заздрість. Мотивом першої є піднесення суб'єкта заздрості. Вона проявляється як стан припіднятого «катарсичного» поклоніння. «Червона» заздрість проявляється в емпатичному ставленні до об'єкта заздрості, у шанобливому до нього ставленні [34].

У своїй книзі «Психологія заздрості, ворожості, марнославства» Є. Ільїн описує 5 видів заздрості залежно від відтінків: «рожеву», «червону», «зелену», «жовту», «сіру». Цікаво, що вищезгадані «червону» і «зелену» види заздрості, виділені Ю. Орловим, він трактує по-іншому. «Рожева» заздрість є поверхневою та нешкідливою, оскільки викликана щастям близької людини. Проте, чим частіше вона буде проявлятися, тим більша ймовірність, перерости у «чорну» заздрість. «Червона заздрість» носить негативний руйнівний характер. Вона з'являється у відповідь на чужі благонадійності та успіхи. Люди, що заздять «по-зеленому», є жадібними і негативно сприймають наявність в інших людей матеріальних благ. В об'єкта заздрості після спілкування із людиною, яка відчуває приховану «жовту» заздрість, псується настрій, з'являється безпричинна тривога. «Сіра» заздрість спричинена відчуттям непотрібності, комплексами, низькою самооцінкою, невпевненістю у собі [20].

Найбільш повну класифікацію видів заздрості створила Л. Архангельська [5]. Вона поділяє заздрість залежно від:

- виду стосунків (зла; захоплива);
- етичних характеристик (справедлива-несправедлива; благородна-неблагородна);
- стабільності прояву (всеохоплююча; ситуативна);
- результатів (каталізатор руйнування; стимул розвитку);
- способу життя (бездіяльна; тривала; запекла);
- тривалості (короткострокова; довгострокова);
- інтенсивності (інтенсивна; неінтенсивна);
- гендерних особливостей (жіноча; чоловіча);
- вікових характеристик (діти та батьки; молодші та старші);
- родинних стосунків сиблінгів (брат; сестра).

Т. Бескова детально у своїх працях описує два види заздрості: «заздрість-неприятель» та «заздрість-зневіра». Перша є активною формою, що характеризується нехтуванням іншими людьми, ворожому та недоброзичливому до них ставленні. «Заздрість-зневіра» має пасивний характер і супроводжується невпевненістю у собі, відчаєм, безсиллям. Дана вчена не тільки надала детальний теоретичний аналіз цих видів заздрості, а й розробила «Методику дослідження заздрісної особистості», що дозволяє діагностувати їх наявність чи відсутність [7].

Почуття заздрості можна поділити за рівнем розвитку [44]:

- *Епізодична (ситуативна) заздрість* є нетривалою і нестійкою. Її можна подолати, сконцентрувавшись на роботі, власних справах, цілях, досягненнях тощо.
- *Циклічна заздрість* є непостійною: вона періодично то з'являється, то зникає. Наприклад, може виникати тоді, коли людина безпосередньо бачить об'єкт заздрості.
- *Хронічна заздрість* здебільшого присутня постійно у житті людини.

- *Патологічна заздрість* є яскраво вираженою, гострою формою. Вона характеризується бажанням людини здійснювати певні дії, вчинки для того, щоб полегшити сильне почуття заздрості. Людина з патологічною заздрістю широко радіє невдачам та нещастям того, кому вона заздрить.

1.3. Соціально-психологічні детермінанти заздрості

У середині ХХ століття у психології з'явилися два основних *напрямки* вивчення феномену заздрості. *Перший* із них спрямований на дослідження внутрішніх причин появи заздрості, тобто певних особистісних властивостей людини, її індивідуально-психологічних характеристик. *Другий* напрям зосереджений на пошуку зовнішніх соціальних детермінант.

Так, наприклад, Є. Ільїн до внутрішніх причин, які сприяють появі заздрості, відносить такі якості та особливості особистості, як марнославство, егоїзм, амбіційність. Серед зовнішніх детермінант від виокремлює реальну соціальну несправедливість та близький статус із об'єктом заздрості [20].

Детально описує компоненти у структурі детермінант заздрості психологиня Т. Бескова. Вона об'єднує їх у 4 великі групи: передумови, універсальні чинники, зовнішні та внутрішні детермінанти [8].

Передумовою, яка спричиняє появу заздрості, є нерівність. Вчена стверджує, що нерівність може бути різною: соціальною, психологічною, матеріальною, фізичною, професійною тощо.

До *універсальних чинників* Т. Бескова відносить певні фрустровані потреби особи (потреби у визнанні, повазі, самореалізації), суб'єктивну перевагу іншої людини та соціальну близькість із об'єктом переваги при відсутності із ним інтеграції.

Зовнішні детермінанти поділяються на 2 групи: макро- та мікросоціальні умови. До першої групи психологиня відносить культурно-

історичні особливості (національний характер, менталітет, національна свідомість, специфічність культури), політичні та соціально-економічні умови (уявлення про справедливість, особливості суспільних відносин, рівень соціальної нерівності тощо). Мікросоціальні умови – це умови соціалізації у малих групах. До цієї групи належать умови сімейного виховання (постійна оцінка успіхів дитини, порівняння її з іншими, високі вимоги батьків, надто високі очікування тощо) та умови соціалізації у вторинних малих групах (у дитячому садочку, у школі, у компанії друзів тощо).

Внутрішні умови Т. Бєскова також поділяє на 4 складові: рівень онтогенетичного розвитку; характеристики мотиваційної, афективної, когнітивної, рефлексивної та моральної сфер особистості; низький рівень суб'єктивності особистості (низький рівень ініціативності, енергійності, наполегливості, рішучості тощо); структура установок і життєвих цінностей (цінності індивідуалізму, прагматизму, влади; розгляд справедливості як рівності тощо).

Вчений Ю. Щербатих виділив 8 *особливостей особистості* [42], які є *детермінантами розвитку заздрості*. Він стверджує, що якщо у людини є хоча б одна із виділених ним особливостей, то вона є більш схильною до прояву заздрості. До таких властивостей належать:

1. *Негативне ставлення до матеріальних благ та успіху*. У деяких людей існує етична установка, що надто велике багатство є аморальним. Зазвичай така установка виникає під впливом батьківського виховання.
2. *Прагнення до рівності*. Ця властивість характеризується тим, що людина свідомо чи несвідомо дотримується думки, що всі люди мають отримувати від життя однаково.

3. *Негативне ставлення до інших людей.* Заздрісна людина відчуває неприязнь і недовіру до інших. Причини такого ставлення різні: сімейне виховання, негативний минулий досвід, травматичні події тощо.
4. *Гіпертрофоване прагнення до справедливості.* Девіз людей із такою властивістю звучить так: «Кожен повинен отримувати по заслугі». Вони схильні звинувачувати інших у їх «легких» успіхах, таким чином намагаючись відновити справедливість у світі.
5. *Низька самооцінка.* Люди, які не вірять у власні сили та здібності, є більш схильними проявляти заздрість. Вони постійно порівнюють себе із іншими, активно шукаючи докази, що ті набагато кращі, успішніші, щасливіші.
6. *Схильність до ревнощів.* Поняття «заздрості» тісно пов'язано із ревнощами. Якщо заздрість проявляється як бажання мати те, що є в іншого і, щоб в іншого не було того, що є у тебе, то ревність більше сконцентрована на бажанні, щоб кохання певної людини, її увага належали тільки тобі.
7. *Образа на долю.* Людям із даною характеристикою притаманний зовнішній локус контролю, тобто вони мало вірять у власні здібності та сили, тому перекладають відповідальність за свої досягнення на певні зовнішні обставини. Вони вірять у долю, фортуну і зовсім не покладаються на себе.
8. *Невміння отримувати користь від поразок.* Деякі люди ставляться до невдач надто серйозно, вони сприймають їх як трагедії. Через це вони заздрять людям, які живуть легко й сприймають життя як цікаву пригоду.

Згідно опитуванню, яке провів К. Муздибаєв у 2002 році, люди виділяють найчастіше такі *детермінанти виникнення заздрості* [20]:

- 34,7% — біологічні особливості заздрості, що полягають у її неконтрольованості;

- 22,8% — життєві труднощі;
- 18,3% — погане виховання;
- 3,8% — низький рівень освіти;
- 1,2 % — особливості культури.

Американський психолог Р. Плутчик стверджує, що переживання заздрості є необхідним для нашого виживання, воно слугує стимулом для розвитку. Насамперед причиною цього є батьківське виховання. Дуже часто дітей порівнюють із іншими з метою мотивації до самовдосконалення. Проте такі спроби батьків тільки погіршують ситуацію, оскільки дитина починає почуватися гіршою за інших і потім у дорослому віці вона стане особою, для якої характерним буде прояв заздрості [10].

Важливим механізмом формування заздрості є механізм соціального порівняння, про який вперше заговорив Ф. Бекон. Він вважав, що без нього поява заздрості неможлива. Цей механізм включає у себе ще два не менш важливі елементи – механізми категоризації та казуальних помилок. Вчені, які досліджують феномен заздрості, також одногосно погоджуються із важливою роллю механізму соціального порівняння [6].

Сьогодні чималу роль у стимулюванні появи заздрості відіграють засоби масової інформації. У популярних телепередачах розповідають про життя багатих та успішних людей, у рекламі демонструють «ідеальних» батьків, професіоналів, із соціальних мереж до нас надходить величезний потік інформації про «успішний успіх». Серед такого інформаційного навантаження, людина відчуває свою слабкість, неповноцінність і навіть певною мірою нікчемність.

Цікаве дослідження було проведене у німецькому університеті імені Гумбольдта щодо ролі Facebook у появі заздрості. Було опитано 357 респондентів щодо впливу соціальної мережі на відчуття щастя. У ході дослідження вчені виявили, що у користувачів виникає заздрість після

перегляду яскравих світлин друзів із відпочинку (56,7 % респондентів), після порівняння кількості вподобайок у своєму профілі та профілі друзів (14,1 % респондентів). Респонденти після проведення свого часу у Facebook відчували, що їх способи життя є не настільки повним та щасливим, як у їх друзів [20].

Отже, детермінанти та психологічні механізми формування заздрості є взаємопов'язаними та взаємообумовленими. Певні умови або чинники здатні стимулювати «запуск» психологічних механізмів. Може трапитись навпаки – саме механізми можуть стати першопричиною, яка сприяє появі певних детермінант.

Розділ II.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

2.1. Історія розвитку вчення про емоційний інтелект

Під час війни особливо актуальними постали проблеми усвідомлення власних емоцій, управління ними, усвідомлення чужих емоцій та вміння будувати екологічні міжособові стосунки. За рік українська нація пережила чимало страшних, жахливих, скорботних подій. Чимало людей почали помічати, що їм складно впоратись із власним емоційним станом: вони не розуміють, що з ними відбувається і як допомогти собі у такий складний період. Саме розвинутий емоційний інтелект здатен допомогти у таких ситуаціях.

Учений із університету Нью-Гемпшира Д. Мейер визначає у вивченні емоційного інтелекту у західній психології *5 періодів* (протягом ХХ – ХХІ ст.) [47]:

- 1) *I період (1900-1969 рр.)* – вчені досліджували емоції та інтелект відокремлено. Вважалося, що емоції заважають людині раціонально та зважено приймати рішення.
- 2) *II період (1970-1989 рр.)* – вчені почали звертати увагу на взаємодію та взаємовплив між інтелектуальними та когнітивними процесами. Найвідомішою теорією цього періоду є когнітивна теорія емоцій Р. Лазаруса, що містить два основні положення: 1) будь-яка емоційна реакція є функцією пізнання та оцінки; 2) емоційна відповідь є певним синдромом, у якого кожен компонент є відображенням будь-якого моменту у загальній реакції. Окрім цього, була висунута гіпотеза про те, що приємні (так звані позитивні) емоції є стимулами для появи позитивних думок та активізації мислення. Неприємні (негативні) ж емоції знижують ефективність мисленнєвої діяльності та сприяють появі негативних думок [46].

У монографії американського психолога Г. Гарднера «Frames of mind» (1983) було висловлено припущення про наявність декількох видів інтелектів: музичного, вербального, логіко-математичного, кінестатичного, просторового та емоційного. В останньому вчений виділив 2 підвиди [45]:

- *Внутрішньоособистісний емоційний інтелект* полягає у вмінні самоактуалізуватись у діяльності для досягнення успіху.
- *Міжособистісний емоційний інтелект* полягає у вмінні людини взаємодіяти з іншими, встановлювати із ними контакт.

У 1985 році ізраїльський психолог Р. Бар-Он вводить поняття «коефіцієнта емоційності» і пропонує методику для його вимірювання.

3) *III період (1990-1993 рр.)* – емоційний інтелект стає об'єктом психологічного дослідження. У 1990 р. Д. Мейер та П. Селовей опублікували свою першу науково-дослідну роботу, у якій визначили поняття «емоційного інтелекту» та запропонували методику для його діагностики. Вони трактували емоційний інтелект як підмножинність соціального інтелекту, що складається із вміння розуміти власні емоції та емоції інших людей, здатності контролювати свої та чужі емоції і використовувати дану інформацію для управління мисленням і діями інших людей. Психологи першими створили модель емоційного інтелекту під назвою «Модель здібностей», яка містила опис *чотирьох складових* даного феномену [48]:

- Сприйняття своїх емоцій та емоцій інших людей.
- Використання емоцій з метою стимуляції мисленнєвої діяльності.
- Розуміння емоцій, причин їх виникнення.
- Управління емоціями з метою досягнення поставлених цілей.

4) *IV період (1994-1997 рр.)* – концепція емоційного інтелекту стає все більш популярною. Значну роль у поширенні даного терміну у суспільстві

відіграв американський психолог Д. Гоулман, який у 1995 році видав науково-популярну працю «Емоційний інтелект» [14]. Вчений трактував емоційний інтелект як здатність людини розуміти свої емоції та емоції інших людей з метою використання цієї інформації для досягнення своїх особистих цілей. Д. Гоулман зазначив, що емоційний інтелект є надзвичайно важливим для досягнення як особистісного, так і професійного успіху. Психолог звертає увагу на те, що на відміну від IQ (коефіцієнту інтелекту), емоційний інтелект можна розвивати у будь-якому віці. Також він запропонував «Мішану модель», у якій описано п'ять структурних компонентів даного феномену.

У 1997 році психолог Р. Бар-Он створює власну модель EQ, у якій дане поняття тлумачиться як сукупність найрізноманітніших здібностей, які забезпечують можливість людині успішно діяти в будь-яких ситуаціях. Також було описано 5 компонентів даного феномену.

5) *V період (1998 р.-теперішній час)* – глибше дослідження феномену емоційного інтелекту, прояснення його сутності. У цьому періоді значна увага зосереджена на розвитку психологічного інструментарію для вивчення та розвитку різноманітних аспектів емоційного інтелекту, таких як психофізіологічних, психологічних, соціальних, культурних (Р. Бояціс, Д. Гоулман, Д. Майер, Е. Маккі, К. Петрідіс, П. Саловей). Дослідження даного феномену ускладнюється тим, що дане поняття є широко популяризованим й існує чимало його трактувань, підходів до вимірювання, що не є науковими.

Українські вчені також активно досліджували сутність та специфіку емоційного інтелекту. У своїх наукових працях вони трактують його як емоційну розумність, що може захистити від стресу та сприяти адаптації до нових умов [33], як здібність ідентифікувати власні емоції, використовувати їх для підвищення ефективності когнітивної сфери й поведінкової, свідомо

управляти ними для особистісного зростання та покращення міжособових взаємин [19], як сукупність ментальних здібностей, які допомагають свідомо сприймати та розуміти власні та чужі емоції [28], як внутрішній механізм регулювання діяльності людини, як ознака професійної стійкості [31].

Отже, не зважаючи на те, що вивчення феномену емоційного інтелекту відбувається з початку 1900-х років, сьогодні ще немає його остаточного єдиного трактування. Емоційний інтелект найчастіше тлумачиться як:

- здатність розуміти свої та чужі емоції, здійснювати контроль над своїми та чужими емоціями (Д. Гоулман);
- сукупність здібностей, які сприяють усвідомленню та розумінню своїх емоцій та емоцій оточуючих (П. Селовей та Д. Мейер);
- підструктура соціально інтелекту, яка полягає у здатності спостерігати за власними емоціями та емоціями інших та вміння використовувати отриману інформацію для управління мисленням та діями (Д. Карузо);
- сукупність некогнітивних здібностей і навичок, які чинять вплив на здатність індивіда успішно долати труднощі і тиск інших людей (Р. Барон).

2.2. Моделі емоційного інтелекту.

Теоретичний аналіз психологічної літератури щодо структури емоційного інтелекту дозволив зробити висновки, що єдиної моделі сьогодні не існує. Чимало вчених намагались виділити та описати компоненти даного феномену. *Концепції емоційного інтелекту* можна поділити на дві великі *групи*: моделі здібностей та змішані моделі. Перша група включає у себе модель емоційного інтелекту П. Селовея, Д. Мейера та Д. Карузо, що містить 4 компоненти. До другої групи належать модель емоційної компетентності

Д. Гоулмана, двокомпонентна теорія емоційного інтелекту Д. Люсіна, змішана модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она, інформаційно-перероблювана модель емоційного інтелекту Е. Носенко тощо [31].

У моделі здібностей емоційний інтелект визначається як набір здібностей, що можна виміряти за допомогою тестів, які містять питання із правильними та неправильними відповідями. Так, автори даної моделі (Д. Мейєр, П. Селовей та Д. Карузо) у 2002 році створили стандартизований тест для виміру EQ – MSCEIT, V2.0 (The Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test) [25].

Детально проаналізувавши здібності, які тісно пов'язані із переробкою емоційної інформації, Д. Мейєр, П. Селовей та Д. Карузо виділили 4 компоненти емоційного інтелекту [33]:

1. Сприйняття, оцінювання та вираження емоцій. Даний компонент включає у себе:

- здатність ідентифікувати свої емоції у фізичних станах, думках і відчуттях;
- здатність розрізняти справжні та «штучні» прояви емоцій, адекватні та неадекватні їх вияви;
- здатність адекватно емоційно реагувати на ситуації, розуміти власні потреби, які безпосередньо пов'язані із емоціями;
- здатність ідентифікувати емоції інших у творах художньої літератури, у мистецтві, які виражені через мову, звук, поведінку тощо.

2. Фасилітація мислення за допомогою емоцій включає у себе такі складові:

- здатність актуалізувати у себе саме ті емоції, які сприяють успішному вирішенню поставлених завдань;
- здатність застосовувати емоції для спрямування уваги на важливу інформацію, на пріоритетні речі;
- здатність застосовувати емоції для покращення пам'яті та мислення;

- здатність використовувати емоційні коливання настрою для розширення погляду на певні події.

3. *Розуміння та аналіз емоцій.* Даний компонент передбачає наявність:

- здатності розуміти власні емоції, вербалізувати їх та ідентифікувати різні форми їх вираження;
- здатності помічати зміни емоцій;
- здатності розуміти змішані почуття (наприклад, одночасне кохання і ненависть, страх і подив тощо);
- здатності інтерпретувати зміст, який передають емоції, розуміти причини виникнення емоцій.

4. *Рефлексивна регуляція емоцій, що сприяє емоційному та інтелектуальному зростанню.* Даний компонент включає у себе:

- здатність дозволяти собі проживати як приємні, так і неприємні емоції;
- здатність управляти своїми та чужими емоціями;
- зданість рефлексивно регулювати емоції стосовно себе та інших;
- здатність усвідомлено зосереджувати увагу чи відволікатись від емоції, залежно від їх інформативності або корисності.

Змішані моделі трактують EQ як складне психологічне утворення, що містить когнітивні, особистісні та мотиваційні риси. Вони різняться тільки набором особистісних характеристик. Змішані моделі передбачають використання опитувальників, які базуються на самозвіті, для виміру емоційного інтелекту.

Найпоширенішою серед змішаних моделей EQ є *модель емоційних компетентностей* Д. Гоулмана. Американський психолог виділив 5 компонентів у структурі емоційного інтелекту [14]:

- *Ідентифікація та вербалізація власних емоцій, розуміння взаємозв'язків між емоціями, думками та поведінкою.* Чим краще у людини виходить

ідентифікувати власні емоції, тим менше у неї виникає сумнівів щодо правильності прийнятих нею рішень.

- *Управління та контроль власного емоційного стану* – здатність змінювати емоції відповідно до ситуації. Наприклад, вміння опанувати тривогу, гнів, дратівливість тощо.
- *Здатність входити в такі емоційні стани, які будуть сприяти успіху та більшій продуктивності.* Якщо людина вмє скеровувати свої емоції у правильному, конструктивному напрямку, то вона зможе досягти набагато вищих результатів.
- *Ідентифікація емоцій інших людей, вміння керувати ними.* Люди з високим рівнем емпатії є більш чутливими до соціальних сигналів, які свідчать про потреби інших.
- *Здатність будувати міжособистісні відносини з іншими людьми, систематично підтримувати їх.*

Канадський психолог Р. Бар-Он запропонував власну модель емоційного інтелекту. Основою для її створення став безпосередньо професійний досвід автора та глибокий теоретичний аналіз джерел щодо проблеми вивчення емоційного інтелекту. Вчений трактував емоційний інтелект як сукупність некогнітивних здібностей, знань та компетентностей, які дають можливість людині успішно впоратись з різноманітними життєвими ситуаціями. У структурі емоційного інтелекту він виділяє 5 компонентів [12]:

- *Внутрішньо-особистісна сфера* включає у себе емоційний самоаналіз, асертивність, самоактуалізацію, незалежність та самоповагу.
- *Міжособистісна сфера* передбачає наявність навичок міжособового спілкування, а саме: емпатії, компетентності в інтерперсональних відносинах та соціальної відповідальності.

- *Управління стресом* містить такі компоненти як стресостійкість та регуляцію імпульсивності.
- *Адаптивність* полягає у вмінні вирішувати проблеми, у вмінні бути гнучким та адекватно оцінювати дійсність.
- *Загальний настрій* включає у себе оптимізм та задоволеність життям.

Цікава модель була створена англійськими вченими Е. Фернхемом і К. Петридесом, яка називалась «Диспозиційна модель емоційного інтелекту». Автори вважають, що існують деякі особистісні якості, які мають прямий зв'язок із EQ. Вони тлумачать емоційний інтелект як вміння обробляти інформацію про емоції та як рису особистості – «емоційну самоефективність». Вченими було виділено *15 рис особистості*, які, на їх думку, є взаємопов'язаними з емоційним інтелектом: емпатійність, адаптивність, здатність до управління стресом, асертивність, усвідомлення своїх емоцій та емоцій інших людей, емоційна експресія, адекватність самооцінки, регулювання емоцій інших людей, емоційна саморегуляція, низький рівень імпульсивності, здорові особистісні стосунки з іншими людьми, самомотивація, соціальна обізнаність, здатність до щастя, оптимізм [31].

Українські дослідниці Е. Носенко та Н. Коврига також активно досліджували сутність та особливості емоційного інтелекту. У своїй монографії, присвяченій дослідженню даного феномену, вони тлумачать його як інтегральну властивість особистості, як форму виявлення позитивного ставлення людини до себе, світу, інших людей. Е. Носенко є автором інформаційно-перероблюваної моделі емоційного інтелекту. Вона виокремила ознаки емоційного інтелекту у *4 групи* [33]:

- *Риси, що входять в ієрархічну модель особистості «Велика п'ятірка» (онтологічні опосередкуючі внутрішні ознаки)*, а саме: доброзичливість,

екстраверсія, відкритість новому досвіду, емоційна стійкість та сумлінність.

- *Феноменологічні внутрішні ознаки, куди входять показники его-контролю та его-пластичності, рівень толерантності до невизначеності.*
- *Ознаки сензитивності до емоціогенних подразників – рівень відчуття психологічно благополуччя, тривожності (як ситуативної, так й особистісної).*
- *Суб'єктивне переживання успішності власної життєдіяльності.*

Е. Носенко та Н. Коврига запропонували *рівневу структуру сформованості емоційного інтелекту* [33]:

- *Найнижчий рівень сформованості EQ* характеризується емоційним реагуванням відповідно до механізму умовного рефлексу, переважанням в активності зовнішніх компонентів, низьким рівнем усвідомлення, низьким самоконтролем, високою ситуативною зумовленістю.
- *Середній рівень* передбачає довільне здійснення активності на основі мислення із використанням вольових зусиль; переважання в зовнішній активності внутрішніх компонентів; високий рівень самоконтролю; позитивне ставлення до себе як суб'єкта діяльності; орієнтацію як на емоційні особливості ситуації так і на її суб'єктивну оцінку.
- *Найвищий рівень* включає у себе наявність альтернативних способів поведінки у ситуаціях, що відповідають системі цінностей людини; гармонійне поєднання внутрішнього і зовнішнього; внутрішнє мотивування поведінки, достатній рівень розвитку самоконтролю; помірний рівень чутливості до викликаючих емоції подразників та ступеня реагування на них; високу самооцінку, високий рівень емоційного благополуччя. Вчені зазначають, що даний рівень відповідає найбільш розвиненому внутрішньому світу людини, на якому вона може досягти максимального потенціалу.

На основі аналізу моделей емоційного інтелекту можна зробити висновок, що сьогодні існує чимало концепцій щодо вивчення поняття емоційного інтелекту. Однак спільним є те, що більшість дослідників розуміють даний феномен як здатність ідентифікувати власні та чужі емоції, розуміти їх та здійснювати над ними контроль.

Розділ III.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ СХИЛЬНИХ ТА НЕ СХИЛЬНИХ ДО ЗАЗДРОЩІВ

3.1. Загальна характеристика вибірки та методів дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення соціально-психологічних особливостей емоційного інтелекту осіб, схильних та не схильних до прояву заздрощів.

Дане дослідження проводилось на базі Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Учасниками дослідження були студенти 1-3 курсів віком від 16 до 19 років. Вибірка становить 64 особи. Дослідження проводилось на онлайн-платформі Google Forms.

Процес дослідження проходив у декілька етапів:

На *першому етапі* було здійснено теоретичний аналіз понять «заздрості» та «емоційний інтелект». Було проаналізовано особливості методів дослідження даних феноменів у психологічній науці.

На *другому етапі* здійснювався підбір методик відповідно до висунутої гіпотези емпіричного дослідження. Було створено електронні бланки на платформі Google Forms.

На *третьому етапі* було здійснено обробку отриманих даних у програмі для роботи з таблицями Microsoft Excel.

На *четвертому етапі* було здійснено інтерпретацію отриманих емпіричних даних та їх математико-статистичний аналіз. На основі всього вище переліченого, було сформульовано висновки проведеного дослідження.

Згідно із поставленими завданнями та метою наукового дослідження, було відібрано такі психодіагностичні методики:

- «Методика діагностики емоційного інтелекту» Н. Холла;
- «Корені заздрості» Ю. Щербатих;
- «Методика дослідження заздрісності особистості» (МДЗО) Т. В. Бескової.

«Методика діагностики емоційного інтелекту» Н. Холла [16] спрямована на визначення загального рівня емоційного інтелекту, на визначення здібності особи розуміти свої емоції та емоції інших людей, на визначення здатності людини здійснювати свідомий контроль над своєю емоційною сферою. Ця методика містить 30 тверджень, відповіді на які формуються за 6-бальною шкалою Лайкерта:

- повністю не згоден (-3 бали);
- в основному не згоден (-2 бали);
- почасти не згоден (-1 бал);
- частково згоден (+1 бал);
- в основному згоден (+2 бали);

- повністю згоден (+3 бали).

Методика передбачає оцінку п'яти *складових емоційного інтелекту*, а саме:

- Шкала I – «Емоційна обізнаність» – усвідомлення та розуміння своїх емоцій;
- Шкала II – «Управління своїми емоціями» – емоційна відхідливість, емоційна гнучкість;
- Шкала III – «Самотивація» – довільне керування своєю поведінкою, завдяки керуванню емоціями;
- шкала IV – «Емпатія» – розуміння емоцій інших людей за мімікою, жестами, позою, особливостями мовлення, а також – вміння співпереживати емоційному стану іншої людини;
- шкала V – «Розпізнавання емоцій інших людей» - вміння впливати на емоційний стан інших людей.

Автор методики Н. Холл виокремлює три *рівні парціального емоційного інтелекту* залежно від знаку результату: високий (14 і більше), середній (8-13) та низький (7 і менше). Окрім того, методика дозволяє визначити інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку: високий (70 і більше), середній (40-69) та низький (39 і менше).

Методика «Корені заздрості» Ю. Щербатих [20] спрямована на визначення схильності людини до заздрості. Окрім того, вона дозволяє визначити причини заздрості. Ю. Щербатих вважає, що заздрість – це складний психологічний феномен, який виникає в результаті взаємодії різних чинників, таких як невпевненість у собі, несправедливість, конкуренція, недооцінення власних досягнень тощо. Методика містить 20 тверджень, на кожне з яких необхідно відповісти за допомогою п'ятиступеневої шкали, яка містить такі варіанти відповідей:

- «а» – точно ні;
- «б» – буває, але рідко;
- «в» – час від часу;
- «г» – часто;
- «д» – так, майже завжди.

Автор методики виділив вісім шкал, кожна з яких відповідає певній особливості особистості, що є детермінантою виникнення заздрощів:

- Шкала «Рівність»
- Шкала «Справедливість»
- Шкала «Успіх інших»
- Шкала «Доля»
- Шкала «Негатив»
- Шкала «Ревнощі»
- Шкала «Самооцінка»
- Шкала «Невдачі»

«Методика дослідження заздрісності особистості» (МДЗО)

Т. Бескової [7] – це інструмент, який призначений для діагностики рівня такої особистісної риси, як заздрість, а також – її проявів у поведінці людини. Вона містить 47 тверджень, кожне з яких необхідно оцінити за 5-бальною шкалою:

- 0 – повністю не погоджуюсь;
- 1 – скоріше не погоджуюсь;
- 2 – погоджуюсь наполовину;
- 3 – скоріше погоджуюсь;
- 4 – повністю погоджуюсь.

Ця методика дозволяє визначити як загальний рівень заздрощів, так і вираженість у людини двох видів заздрощів, які мають відмінності, як у

поведінковій, так і в емоційній сфері: «зздрості-неприязнї» та «зздрості-зневїри».

Шкала «Зздрїсть-неприязнь». Запитання стосуються таких аспектів, як реакція на успіх інших людей, негативні почуття у зв'язку зі становищем інших людей, надмірна оцінка своїх здібностей порівняно з іншими людьми тощо. Людина, яка схильна до даного виду зздрощів, відчуває гнів, роздратування, злість, що направлені на того, хто досяг більшого, ніж вона. При цьому людина прагне перевершити іншого будь-яким способом. Зазвичай обирається стратегія нашкодити, позбавити предмета зздрощів, нівелювати успіхи конкурента, його досягнення. Для реалізації даної стратегії людина застосовує такі засоби, як наклепи, плітки, неконструктивна критика, необґрунтовані звинувачення. Людина, яка схильна до зздрощів-зневїри, відчуває емоційний дискомфорт від того, що хтось інший має більше, ніж вона. Через це її самооцінка знижується, вона обезцінює власні успіхи та досягнення.

Шкала «Зздрїсть-зневїра». Даний вид зздрощів передбачає домінування таких емоцій та почуттів, як: образа, незадоволення, сум, зневїра, відчай. Людина, якій притаманний даний вид зздрощів, відчувається невпевненою, ображеною, безсильною, «обділеною». Їй здається, що вона докладає чималу кількість зусиль для досягнення власних цілей, проте успіх так і не приходить. Саме тоді з'являється зздрїсть до іншого, який, на думку цієї людини, не такий старанний, працелюбний та активний, як вона. Вчена виділяє такі прояви даного виду зздрощів, як: ігнорування досягнень конкурента; навмисне вихваляння його позитивних якостей; порівняння себе з людьми, які досягли меншого; зміна предмету зздрощів.

3.2. Опис результатів емпіричного дослідження.

3.2.1. Аналіз результатів діагностики емоційного інтелекту.

Зазначену діагностику здійснено за допомогою «Шкали діагностики емоційного інтелекту» (Н. Холла). На основі отриманих даних можна стверджувати, що емоційний інтелект 47 % опитаних знаходиться на середньому рівні. Низький рівень розвитку притаманний 31 % студентів, а 22 % показали високий рівень.

Відповідно, аналізуючи рівень розвитку окремих складових емоційного інтелекту, було визначено, що (табл. 3.1.):

- за шкалою «Емоційна поінформованість» рівні емоційного інтелекту розподілились так: 27 % досліджуваних мають високий рівень; 42 % опитаних мають середній рівень; 31 % респондентів показали низький рівень.
- за шкалою «Управління своїми емоціями» рівні розподілились так: 24 % – високий рівень; 45 % – середній рівень; 31 % – низький рівень.
- за шкалою «Самотивація» рівні розподілились таким чином: 19 % – високий рівень; 50 % – середній рівень; 31 % – низький рівень.
- за шкалою «Емпатія» бачимо таке відсоткове співвідношення рівнів: 20 % – високий рівень; 50 % – середній рівень; 31 % – низький рівень.
- за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» досліджувані мають такий розподіл рівнів: 19 % – високий рівень; 50 % – середній рівень; 31 % – низький рівень.

Таблиця 3.1

Розподіл показників рівнів емоційного інтелекту студентів за шкалами,

%

Шкали	Рівні
-------	-------

	Низький	Середній	Високий
Загальний показник рівня емоційного інтелекту	31	47	22
Шкала I – «Емоційна поінформованість»	31	42	27
Шкала II – "Управління своїми емоціями"	31	45	24
Шкала III – "Самомотивація"	31	50	19
Шкала IV – "Емпатія"	35	45	20
Шкала V – "Розпізнавання емоцій інших людей"	31	50	19

Отже, можна зробити висновки, що у досліджуваній групі спостерігається тенденція до середнього рівня розвитку емоційного інтелекту та його складових. У респондентів найкраще розвинутий такий компонент емоційного інтелекту, як емоційна поінформованість. Тобто 27 % опитаних достатньо легко здатні розпізнати та ідентифікувати свої власні емоції, виявляти їх вплив на думки та поведінку, розуміти, які ситуації викликають певні емоції та вміти реагувати на них адекватно.

Натомість 35 % опитаних студентів мають низький рівень розвитку емпатії. Саме даний компонент емоційного інтелекту є найгірше розвинутий у даній групі досліджуваних. Скоріш за все, їм складно сприймати та розуміти емоції інших людей, ставитися до них з розумінням та співчуттям.

У зв'язку із цим, у них можуть виникати складнощі при взаємодії з іншими та погіршуватись міжособистісні взаємини.

3.2.2. Аналіз вивчення рівнів прояву заздрощів став можливим завдяки методиці «Корені заздрості» (Ю. Щербатих). Тут виокремлено три рівні: високий, середній та низький, розподіл за якими у досліджуваних відбувся таким чином: 33 % мають високий показник схильності до заздрощів, 45 % – середній, а 22 % студентів мають відповідний низький рівень.

За допомогою даної методики також було визначено, які детермінанти виникнення заздрощів домінують у досліджуваних. Відповідно, аналізувались 8 особистісних особливостей студентів, які можуть бути причинами виникнення заздрощів. При обробці та аналізі результатів за даною характеристикою у досліджуваній групі було отримано такий розподіл рівнів (табл. 3.2):

- за шкалою «Рівність» 23 % мають високий рівень, 49 % – середній рівень і, відповідно, низький рівень мають 28 % респондентів;
- за шкалою «Справедливість» високий рівень має 24 % студентів, у 42 % переважає середній рівень і в 34 % дана характеристика виражена на низькому рівні;
- за шкалою «Успіх інших» 23 % мають високий рівень, 47 % – середній рівень, 30 % – низький рівень;
- за шкалою «Доля» високий рівень має 17 % респондентів, 53 % мають середній рівень вираженості даної характеристики і 30 % – низький рівень;
- за шкалою «Негатив» рівні розподілились так: 20 % мають високий рівень, 49 % – середній рівень, а 31 % – низький рівень;

- за шкалою «Ревнощі» у 20 % респондентів дана особистісна особливість виражена на високому рівні, 42 % мають середній рівень і в 38 % досліджуваних дана характеристика є слабо вираженою;
- за шкалою «Самооцінка» високий рівень має 20 % опитаних студентів, низький рівень самооцінки притаманний 38 % досліджуваних і 42 % мають середній рівень;
- за шкалою «Невдачі» рівні розподілились так: 25 % мають високий рівень, 37,5 % – середній рівень, 37,5 % – низький рівень.

Таблиця 3.2

Результати розподілу прояву заздрощів за рівнями, %

Шкали	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
Загальний показник рівня заздрощів	22	45	33
Рівність	28	49	23
Справедливість	34	42	24
Успіх інших	30	47	23
Доля	30	53	17
Негатив	31	49	20
Ревнощі	38	42	20
Самооцінка	38	42	20
Невдачі	37,5	37,5	25

Аналізуючи отримані за методикою «Корені заздрості» (Ю. Щербатих) результати, можна стверджувати, що загальний показник прояву заздрощів демонструє його високий рівень у 33 % респондентів – третини опитаних. Якщо до цього значення долучити ще 45 % тих опитаних, які проявляють заздрощі меншою мірою на середньому рівні, то отримуємо 78 %, що свідчить про притаманність цього почуття для більшості опитаних.

Щодо високого ступеня вираженості детермінант заздрощів, то їх діапазон досить вузький (від 17 % до 25 %). Тому виокремити найбільш виражену особистісну особливість, яка впливає на схильність до прояву заздрощів у даній групі, неможливо. Однак, можна показати ці детермінанти у рейтинговому порядку щодо вираженості їх прояву:

- 1) невдачі;
- 2) справедливість;
- 3) рівність і успіх інших;
- 4) негатив, ревності і самооцінка;
- 5) доля.

Одже, найбільше причиною виникнення заздрощів в студентському середовищі стають невдачі, прагнення до справедливості та успіх колег.

3.2.3. Опис рівнів схильності до заздрощів. Зазначені рівні виявлено за допомогою застосування «Методики дослідження заздрісності особистості» (Т. Бескової). Виходячи з отриманих результатів, можна стверджувати, що 20 % досліджуваних мають високий рівень схильності до заздрощів, 49 % отримали середні показники, а в 31 % спостерігається низький рівень цієї схильності. Загалом, до прояву заздрощів у різній ступені мають схильність 69 % опитаних, а це – чимало.

Таблиця 3.3

**Розподіл рівнів загальної схильності до заздрощів та за їх шкалами,
%**

Шкали	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
Загальний показник заздрості	31	49	20
Заздрість-неприязнь	33	42	22
Заздрість-зневіра	33	47	20

За допомогою даної методики також було визначено ступінь вираженості двох типів заздрощів: «заздрості-неприязні» та «заздрості-зневіри». При аналізі отриманих даних простежується достатньо рівномірний розподіл рівнів між даними шкалами (табл. 3.3):

- за шкалою «Заздрість-неприязнь» 22 % досліджуваних мають високий рівень вираженості даного виду заздрощів, 42 % – середній рівень, 33 % – низький рівень;
- за шкалою «Заздрість-зневіра» рівні вираженості розподілились так: 20 % – високий рівень, 47 % – середній рівень і 33% мають низький рівень.

Тобто, обидва види заздрості у студентів проявляються однаковою мірою.

3.3. Аналіз особливостей прояву заздрощів у відповідності до рівнів емоційного інтелекту.

Оскільки емпіричне дослідження було спрямоване на визначення особливостей прояву заздрощів в осіб з високим та низьким рівнем

емоційного інтелекту, то необхідно здійснити аналіз результатів двох груп досліджуваних: із низьким та високим рівнями розвитку емоційного інтелекту.

У дослідженні взяло участь 64 студенти, з яких 14 осіб (22 %) виявили високий рівень емоційного інтелекту (далі – група I) і 20 осіб (31 %) має низький рівень розвитку емоційного інтелекту (далі – група II).

В групі I виявлено такі особливості:

- Загальний показник рівня заздрощів (за методикою «Корені заздрості» (Ю. Щербатих): високий – 14 %, середній рівень – 36 %, низький – 50 %;
- Значення за шкалами таке:
 - Прагнення до рівності: високий – 14 %, середній – 50 %, низький рівень – 36 %;
 - Прагнення до справедливості: високий – 7 %, середній – 36 %, низький рівень – 57 %;
 - Негативне ставлення до успіху інших: високий – 21 %, середній – 50 %, низький рівень – 29 %;
 - Образа на долю: високий – 14 %, середній – 50 %, низький – 36 %;
 - Негативне ставлення до інших людей: високий – 14 %, середній – 50 %, низький – 36 %;
 - Схильність до ревнощів: високий – 14 %, середній – 36 %, низький – 50 %;
 - Самооцінка: високий – 14 %, середній – 36 %, низький – 50 %;
 - Негативне ставлення до невдач: високий – 14 %, середній – 43 %, низький – 43 %;
- Схильність до заздрощів (за «Методикою дослідження заздрісності особистості» (Т. Бескової): високий – 0 %, середній – 36 %, низький – 64 %;
- За видами заздрощів:

- Заздрість-неприязнь: високий – 0 %, середній – 43 %, низький – 57 %;
- Заздрість-зневіра: високий – 22 %, середній – 14 %, низький – 64 %.

Група II отримала такі результати:

- Загальний показник рівня заздрощів (за методикою «Корені заздрості» (Ю. Щербатих): високий – 30 %, середній рівень – 55 %, низький – 15 %;
- Значення за шкалами:
 - Прагнення до рівності: високий – 35 %, середній – 50 %, низький рівень – 15 %;
 - Прагнення до справедливості: високий – 30 %, середній – 50 %, низький рівень – 20 %;
 - Негативне ставлення до успіху інших: високий – 30 %, середній – 60 %, низький рівень – 10 %;
 - Образа на долю: високий – 15 %, середній – 70 %, низький – 15 %;
 - Негативне ставлення до інших людей: високий – 30 %, середній – 60 %, низький – 10 %;
 - Самооцінка: високий – 30 %, середній – 50 %, низький – 20 %;
 - Негативне ставлення до невдач: високий – 50 %, середній – 30 %, низький – 20 %;
- Прояв схильності до заздрощів (за «Методикою дослідження заздрісності особистості» (Т. Бескової): високий – 40 %, середній – 55 %, низький – 5 %;
- Прояв схильності до різних видів заздрощів:
 - Заздрість-неприязнь: високий – 45 %, середній – 45 %, низький – 10 %;
 - Заздрість-зневіра: високий – 25 %, середній – 60 %, низький – 15 %.

Для того, щоб проаналізувати особливості проявів заздрощів в осіб з низьким та високим рівнем емоційного інтелекту, варто зіставити отримані

результати двох груп за кожною шкалою. Для наочності можна використати відповідні таблиці.

Таблиця 3.4

Зіставлення результатів прояву рівнів заздрощів у досліджуваних категорій студентів (групі I та групі II), %

Рівень прояву заздрощів	Група I	Група II
Високий	14	30
Середній	36	55
Низький	50	15

Згідно із таблицею 3.4, досліджувані із високим рівнем емоційного інтелекту мають нижчу схильність до прояву заздрощів, на відміну від осіб із низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту. Так, у групі I половина представників демонструють низький рівень заздрощів, тоді, як у групі II лише 15 % перебувають на цьому рівні.

Таблиця 3.5

Зіставлення результатів за шкалою «Прагнення до рівності» у досліджуваних категорій студентів, %

Прагнення до рівності	Група I	Група II
Високий	14	35
Середній	50	50
Низький	36	15

Аналіз даних таблиці 3.5 свідчить про те, що у респондентів із високим рівнем розвитку емоційного інтелекту прагнення до рівності є нижчим, ніж у студентів з низьким рівнем EQ.

Таблиця 3.6

Зіставлення результатів за шкалою «Прагнення до справедливості» у групах респондентів, %

Прагнення до справедливості	Група I	Група II
Високий	7	30
Середній	36	50
Низький	57	20

На основі даних таблиці 3.6 можна дійти висновку, що в опитаних студентів групи I переважає низький рівень прагнення до справедливості. Респонденти ж групи II є більш схильними до прояву даної характеристики, тобто перевага розподілу значень простежується на середньому і високому рівнях.

У свою чергу аналіз результатів за шкалою «Негативне ставлення до успіху інших» (табл. 3.7) вказує на те, що особи з низьким рівнем емоційного інтелекту є більш схильними до проявів негативного ставлення до успіху інших. Вони більшою мірою можуть засуджувати таких людей та приписувати їм нечесні способи досягнення успіху.

Таблиця 3.7

Зіставлення результатів за шкалою «Негативне ставлення до успіху інших» у групі I та групі II, %

Негативне ставлення до успіху інших	Група I	Група II
Високий	21	30
Середній	50	60
Низький	29	10

Таблиця 3.8

Зіставлення результатів за шкалою «Образа на долю» у різних групах, %

Образа на долю	Група I	Група II
Високий	14	15
Середній	50	70
Низький	36	15

Таблиця 3.8 демонструє, що для студентів групи I така характеристика, як образа на долю, є менш притаманною, аніж респондентам групи II. Тобто респонденти з високим рівнем емоційного інтелекту менш схильні визначати долю як причину власних невдач.

Таблиця 3.9

Зіставлення результатів за шкалою «Негативне ставлення до інших людей» у групах досліджуваних, %

Негативне ставлення до інших людей	Група I	Група II
Високий	14	30
Середній	50	60

Низький	36	10

Зіставлення результатів за шкалою «Негативне ставлення до інших людей» у групі I та групі II (табл. 3.9) показало, що студенти групи II є більш схильними до проявів недовіри до людей та до негативного ставлення до них, аніж студенти групи I.

Таблиця 3.10

**Зіставлення результатів за шкалою «Схильність до ревнощів»
у групі I та групі II, %**

Схильність до ревнощів	Група I	Група II
Високий	14	30
Середній	36	45
Низький	50	25

Як демонструє таблиця 3.10, досліджувані із високим рівнем емоційного інтелекту є менш схильними до ревнощів, аніж особи із низьким рівнем.

Таблиця 3.11

**Зіставлення результатів за шкалою «Самооцінка»
у групі I та групі II, %**

Самооцінка	Група I	Група II
Високий	14	30
Середній	36	50
Низький	50	20

Результати за шкалою «Самооцінка» вказують на те, що в осіб, які мають високий рівень розвитку EQ, рівень самооцінки є значно нижчим, аніж у студентів з низьким рівнем емоційного інтелекту. Як демонструє таблиця 3.11, низький рівень самооцінки в групі I на 30 % вищий, ніж в групі II. При цьому група II показує перевагу високого рівня на тлі групи I на 16 %. Загалом, в групі I домінує низький рівень зі значними значеннями середнього, а в групі II – високий рівень з наявністю середнього рівня у половини представників цієї групи.

Таблиця 3.12

Зіставлення результатів за шкалою «Негативне ставлення до невдач» у групі I та групі II, %

Негативне ставлення до невдач	Група I	Група II
Високий	14	50
Середній	43	30
Низький	43	20

Дані таблиці 3.12 свідчать про схильність студентів групи II негативно ставитись до власних невдач та оцінювати навіть найменші поразки як непоправні трагедії. У студентів із високим рівнем EQ така схильність слабо виражена.

Таблиця 3.13

Зіставлення результатів рівнів схильності до заздрощів у різних груп студентів, %

Схильність до заздрощів	Група I	Група II

Високий	0	40
Середній	36	55
Низький	64	5

Зіставлення рівнів схильності до прояву заздрощів стало можливим завдяки емпіричним даним, отриманим за «Методикою дослідження заздрісності особистості» (Т. Бескової). Здійснивши аналіз таблиці 3.13, можна зробити висновки, що досліджуваним студентам з високим EQ не притаманний високий рівень схильності до заздрощів. У той час, в осіб з низьким його рівнем така схильність відстежується на достатньо високому рівні.

За результатами дослідження за зазначеною методикою стало можливим показати особливості прояву різних видів заздрощів для виокремлених категорій досліджуваних, що представлено у відповідних таблицях (табл. 3.14 і 3.15).

Таблиця 3.14

**Зіставлення результатів за шкалою «Заздрість-неприятність»
у групі I та групі II, %**

Заздрість-неприятність	Група I	Група II
Високий	0	45
Середній	43	45
Низький	57	10

Наведені дані таблиці 3.14 свідчать про те, що група досліджуваних із низьким рівнем емоційного інтелекту має схильність до такого типу

зздрісного реагування на успіхи інших, як заздрість-неприятнь. Натомість респонденти із високим рівнем розвитку EQ проявляють даний тип реагування тільки на середньому та низькому рівнях.

Таблиця 3.15

**Зіставлення результатів за шкалою «Заздрість-зневіра»
у групі I та групі II, %**

Заздрість-зневіра	Група I	Група II
Високий	22	25
Середній	14	60
Низький	64	15

Аналіз таблиці 3.15 дозволяє зробити висновки про низький рівень прояву такого типу заздрісного реагування, як заздрість-зневіра у групі I. Щодо групи II, то даний тип заздрості виражений здебільшого на середньому рівні, проте чверть студентів даної групи мають високий рівень його прояву.

Якщо порівнювати відсоткове співвідношення цих типів реагування у кожній групі окремо, то можна сформулювати такі висновки:

- заздрість-зневіра більше притаманна групі I, аніж заздрість-неприятнь;
- заздрість-неприятнь більше притаманна групі II, аніж заздрість-зневіра.

3.4. Інтерпретація результатів математико-статистичного опрацювання емпіричних даних

Для визначення взаємозв'язків між емоційним інтелектом та схильностями до заздрості застосовано кореляційний аналіз. Саме даний метод дозволяє визначити зв'язки між необхідними змінними. З метою перевірки сформульованої гіпотези, було обрано коефіцієнт кореляції Пірсона, що спрямований на встановлення лінійної залежності між двома змінними.

Розглянемо отримані дані кореляційного аналізу між результатами «Методики діагностики емоційного інтелекту» (Н. Холла) та за «Методикою дослідження заздрісності особистості» (Т. В. Бескової) (таблиця 3.16).

Таблиця 3.16

Значимі кореляційні зв'язки між результатами «Методики діагностики емоційного інтелекту» та за «Методикою дослідження заздрісності особистості»

<i>Значення</i>	Рівень заздрості	Заздрість-неприятнь	Заздрість-зневіра
Рівень EQ	-0,381**	-0,383**	-0,284*
Емоційна поінформованість	-0,280*	-0,288*	
Управління емоціями		-0,265*	
Самомотивація	-0,419**	-0,430**	-0,354**
Емпатія		-0,253*	
Розпізнавання емоцій	-0,255*	-0,280*	

Примітка: * - кореляція значима на рівні 0,05; ** - кореляція значима на рівні 0,01

За даними таблиці 3.16 можна виокремити кореляційні зв'язки між певними показниками:

- Між рівнем емоційного інтелекту та рівнем заздрості $r_s = -0,381$ (середня кореляція). Тобто чим більший рівень розвитку емоційного інтелекту, тим менший рівень схильності до заздрощів і навпаки.
- Між рівнем емоційного інтелекту та шкалою «Заздрість-неприятність» $r_s = -0,383$ (середня кореляція), що свідчить про негативний кореляційний зв'язок: чим більший рівень EQ, тим менша схильність до такого типу заздрісного реагування, як заздрість-неприятність і навпаки.
- Між рівнем емоційного інтелекту та шкалою «Заздрість-зневіра» $r_s = -0,284$ (низька кореляція). Тобто чим більший рівень розвитку емоційного інтелекту, тим менший рівень схильності до заздрості-зневіри і навпаки.
- Між емоційною поінформованістю та рівнем заздрощів $r_s = -0,280$ (низька кореляція). Так, чим краще людина здатна усвідомлювати емоції, їх розрізняти та називати, тим менше вона схильна до проявів заздрості, і навпаки.
- Між шкалою «Емоційна поінформованість» та шкалою «Заздрість-неприятність» $r_s = -0,288$ (низька кореляція). Чим більше людина емоційно обізнана, тим менше вона схильна до реагування типу заздрість-неприятність, і навпаки.
- Між шкалою «Управління емоціями» та шкалою «Заздрість-неприятність» $r_s = -0,265$ (низька кореляція). Це свідчить про негативну кореляцію: чим краще людина здатна керувати емоціями, тим менш вона схильна до заздрості-неприятності, і навпаки.

- Між шкалою «Самомотивація» та рівнем заздрості $r_s = -0,419$ (середня кореляція). Так, чим краще людина здатна довільно керувати своїми емоціями, тим менше вона схильна до проявів заздрості і навпаки.
- Між шкалою «Самомотивація» та шкалою «Заздрість-неприятель» $r_s = -0,430$ (середня кореляція). Присутня негативна кореляція: чим більший рівень розвитку самомотивації, тим менше людина схильна до проявів заздрості-неприятелі і навпаки.
- Між шкалою «Самомотивація» та шкалою «Заздрість-зневіра» $r_s = -0,354$ (середня кореляція). Це свідчить про наявність негативної кореляції: чим краще людина здатна керувати своїми емоціями, тим менше вона схильна до такого типу заздрісного реагування як заздрість-зневіра і навпаки.
- Між шкалою «Емпатія» та шкалою «Заздрість-неприятель» $r_s = -0,430$ (середня кореляція). Це свідчить про те, що чим краще у людини розвинута емпатія, тобто здатність розуміти емоції інших людей та вміння співпереживати їх емоційному стану, тим менше вона схильна до проявів заздрості-неприятелі, і навпаки.
- Між шкалою «Розпізнавання емоцій» та рівнем заздрості $r_s = -0,255$ (низька кореляція). Так, чим краще у людини розвинуте вміння впливати на емоційний стан оточуючих, тим менше вона схильна до заздрості, і навпаки.
- Між шкалою «Розпізнавання емоцій» та шкалою «Заздрість-неприятель» $r_s = -0,280$ (низька кореляція). Існує негативна залежність між цими змінними: чим вищі показники за однією шкалою, тим нижчі за іншою, і навпаки.

В результаті проведеного кореляційного аналізу було встановлено наявність негативних кореляційних зв'язків між певними складниками емоційного інтелекту та схильностями до заздрості.

Проте наявність кореляційних зв'язків не дозволяє зробити висновки про причинно-наслідкові зв'язки між EQ та заздрістю. Кореляційний зв'язок може бути обумовлений іншими факторами, які впливають як на рівень EQ, так і на заздрість. Наприклад, можливо, що інші особистісні риси або життєві обставини впливають як на розвиток EQ, так і на появу заздрості.

Тому, для встановлення впливу емоційного інтелекту на схильність до заздрості застосовано однофакторний дисперсійний аналіз. Він спрямований на визначення статистичної значущості відмінностей між середніми значеннями груп шляхом порівняння дисперсій.

За допомогою статистичної програми SPSS був здійснений тест Лівена з метою перевірки гіпотези про однорідність дисперсій у різних групах за рівнем прояву емоційного інтелекту. Оскільки значення є більшими за 0,05 (вибірка є однорідною), то ми використали ANOVA.

Було знайдено статистично значущі відмінності в групах з різним рівнем емоційним інтелектом та рівнем заздрості ($F(2,61) = 7.154$, при $p = 0,002$). У групі із високим рівнем EQ ($M = 3.82$, $SD = 2.03$) порівняно з групою з низьким рівнем EQ ($M = 6.77$, $SD = 2.23$). Результати аналізу дозволяють стверджувати, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з меншою схильністю до заздрості. Ймовірно це пов'язано із тим, що люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту краще усвідомлюють власні емоції та здатні конструктивно ними керувати. Також вони зазвичай є більш емпатійними та здатними бачити різні точки зору, що може допомогти їм бути менш заздрісними.

Було знайдено статистично значущі відмінності в групах з різним рівнем емоційного інтелекту та самооцінкою ($F(2,61) = 3.231$, при $p = 0,046$). У групі із високим рівнем EQ ($M = 4.18$, $SD = 3.06$) порівняно з групою з низьким рівнем EQ ($M = 6.35$, $SD = 2.59$). Це може свідчити про те, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту можуть бути більш

об'єктивними у своїй самооцінці та не переоцінювати свої здібності, відносно людей з низьким рівнем емоційного інтелекту.

Було знайдено статистично значущі відмінності в групах з різним рівнем емоційного інтелекту та шкалою «Негативне ставлення до невдач» ($F(2,61) = 3.623$, при $p = 0.033$). У групі із високим рівнем EQ ($M = 5$, $SD = 2.39$) порівняно з групою з низьким рівнем EQ ($M = 6.72$, $SD = 2.51$). Це може бути пов'язано з тим, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту можуть більш ефективно регулювати свої емоції і переживання, що сприяє більш адаптивному психологічному функціонуванню відносно негативних життєвих подій.

Було знайдено статистично значущі відмінності в групах з різним рівнем емоційного інтелекту та шкалою «Заздрість-неприятність» ($F(2,61) = 7.114$, при $p = 0.002$). У групі із високим рівнем EQ ($M = 3.86$, $SD = 1.79$) порівняно з групою з низьким рівнем EQ ($M = 6.83$, $SD = 2.17$). Причиною цього може бути те, що особи з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть мати більше труднощів у проживанні своїх емоцій та керуванні ними, що може призвести до більшої схильності до заздрості-неприятності. Також вагомим є те, що в осіб з високим рівнем EQ краще розвинута емпатія і розуміння емоцій інших людей.

Було знайдено статистично значущі відмінності в групах з різним рівнем емоційного інтелекту та шкалою «Заздрість-зневіра» ($F(2,61) = 3.643$, при $p = 0.032$). У групі із високим рівнем EQ ($M = 4.14$, $SD = 2.57$) порівняно з групою з низьким рівнем EQ ($M = 6.35$, $SD = 2.22$). Це може бути пов'язано з тим, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту мають кращу здатність розпізнавати та регулювати свої власні емоції, що зменшує ризик заздрості та негативних емоцій, пов'язаних зі зневірою та невдачами.

Результати досліджень свідчать про те, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту мають меншу схильність до заздрості, більш

об'єктивну самооцінку, менш негативне ставлення до невдач та більш адаптивне психологічне функціонування відносно негативних життєвих подій.

Підсумовуючи все вищесказане, можна стверджувати, що висунута гіпотеза, яка була сформована на початку дослідження, була підтверджена. В роботі визначено, що спостерігається така тенденція: люди, які мають вищий рівень емоційного інтелекту, менш схильні до заздрощів. Також було виявлено, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє більш адекватній оцінці особистості та зменшує негативне ставлення до невдач.

ВИСНОВКИ

Спираючись на здійснений теоретичний та емпіричний аналіз досліджуваної проблеми, стало можливим дійти таких висновків:

1. В роботі під заздрістю розуміється соціальне комплексне почуття, викликане успіхами та досягненнями інших, що проявляється в емоційній, когнітивній та поведінковій сфері особистості і сприймається суб'єктом як загроза цінності свого «Я». Воно переживається як сукупність станів та емоцій, таких, як ворожість, смуток, невдоволення, відчай, гнів, безсилля.
2. Даний феномен може проявлятися як у відкритій формі, так і у прихованій. Друга форма чинить більш негативний вплив як на людську особистість, так і на якість її взаємин.
3. Заздрість може мати позитивний вплив, стимулюючи людину до розвитку, самовдосконалення, здобуття нових досягнень. Стосовно даного питання науковці дискутують і до сьогодні.
4. Більшість вчених вважає, що заздрість формується ще в ранньому віці, коли дитина починає активно взаємодіяти із оточуючими.
5. Найчастіше заздрість виникає до людей, які знаходяться близько за соціальним становищем.
6. Здебільшого виділяють два види заздрості: «чорну» та «білу». Перша супроводжується сукупністю негативних емоцій і прагненням позбавити іншого об'єкту заздрості. «Біла» заздрість носить конструктивний характер та полягає у бажанні досягти такого ж успіху як інший.

7. Виділяють чимало детермінант виникнення заздрості, серед них такі: нерівність, фрустровані потреби, соціальна близькість із суб'єктом заздрості, особливості менталітету, прагнення до справедливості, низький рівень самооцінки, негативне ставлення до інших людей та матеріальних благ, схильність до ревнощів, зовнішній локус контролю, невміння отримувати користь від поразок тощо.
8. Важливим механізмом формування заздрості є механізм соціального порівняння.
9. Емоційний інтелект визначається як здатність усвідомлювати свої та чужі емоції, а також вміння керувати ними. Він включає в себе здатність розпізнавати емоції у себе та інших, управляти своїми емоціями та взаємодіяти з іншими людьми на емоційному рівні.
10. Емоційний інтелект допомагає людині усвідомлювати свої емоції, розуміти їх джерела і вплив на думки і поведінку. Окрім того, він відіграє чималу роль у побудові міжособистісних стосунків: поліпшує якість міжособистісного спілкування, дозволяє конструктивно вирішувати конфлікти та підтримувати гармонійні взаємини з іншими. Емоційний інтелект допомагає нам бути більш емоційно стійкими, здатними досягати успіху в особистому та професійному житті.
11. Аналіз отриманих у роботі емпіричних даних шляхом кореляційного аналізу дозволяє зробити висновки про наявність взаємозв'язків між рівнем емоційного інтелекту та рівнем заздрості; між EQ та такими типами заздрісного реагування як заздрість-зневіра та заздрість-неприятель; між емоційною поінформованістю та рівнем заздрості; між емоційною поінформованістю та заздрістю-неприятелью; між здатністю до управління емоціями та заздрістю-неприятелью; між самомотивацією та рівнем заздрості; між самомотивацією та двома типами заздрості – заздрістю-зневірою і заздрістю-неприятелью; між емпатією та заздрістю-

неприязню; між здатністю розпізнавати емоції та загальним рівнем заздрості; між здатністю розпізнавати емоції та заздрістю-неприязню.

12. Результати дисперсійного аналізу свідчать про наявність впливу рівня розвитку емоційного інтелекту на рівень заздрості і два типи заздрісного реагування – заздрість-неприязнь та заздрість-зневіра, а також такі детермінанти заздрості як самооцінка, негативне ставлення до невдач. Так, високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з меншою схильністю до заздрощів. Досліджувані з високим рівнем EQ мають нижчий рівень самооцінки, аніж опитувані з низьким рівнем. Люди з високим рівнем інтелекту також простіше ставляться до невдач та помилок у власному житті. Такі типи заздрісного реагування як заздрість-неприязнь та заздрість-зневіра є більш притаманними особам із низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту.
13. У ході проведеного емпіричного дослідження було підтверджено висунуту раніше гіпотезу про наявність такої тенденції: люди, які мають вищий рівень емоційного інтелекту, менш схильні до заздрощів. Так, здійснені кореляційний та дисперсійний аналізи, свідчать про взаємозв'язок рівня емоційного інтелекту із заздрощами, а також – вплив першого феномена на другий.
14. Заздрощі негативно впливають на людину як особистість та її міжособові стосунки, вони можуть спричиняти виникнення напруження та конфліктів. Розвиток емоційного інтелекту в суспільстві може сприяти зменшенню почуття заздрості шляхом кращого розуміння, керування власними емоціями та розвитку емпатії до інших людей. Це може сприяти побудові більш гармонійних та підтримуючих взаємин у соціумі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамчик. М. В. (2011). Большая книга афоризмов. М. Харвест. 1056 с.
2. Адлер А. (2007). Наука жить. К. Port-Royal. 315 с.
3. Адлер А. (2021). Наука о характерах: Понять природу человека. М. Академический проект. 240 с.
4. Андреева И. Н. (2011). Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюцк: ПГУ. 388 с.
5. Архангельская Л. С. (2004). Зависть в структуре отношений субъектов, испытывающих трудности общения: Дисс. канд. психол. наук. Ростов н/Д. 158 с.
6. Бэкон Ф. (1978). Опыты, или наставления нравственные и политические. Сочинения в 2-х т. Т. 2. М. Мысль. 582 с.
7. Бескова Т. В. (2012). Методика исследования завистливости личности. *Вопросы психологии*. №2. С. 127-139.
8. Бескова Т. В. (2013). Психологические механизмы формирования зависти и ее детерминанты. *Электронный журнал «Вестник Московского государственного областного университета»*. №1. 11 с.

9. Бескова Т. В. (2010). Социальная психология зависти. Саратов. Наука. 192 с.
10. Бондаренко О. Р., Лукан У. (2008). Психологическое консультирование: зависть и психическое здоровье. *Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Социология. Психология. Философия.* № 2. С. 265-273.
11. Васильківський І. П. (2017). Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній науці. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України.* Серія: Педагогіка, психологія, філософія, (259). С. 28-34.
12. Вірна Ж. П., Брагіна К. І. (2015). Емоційний інтелект у смисловому локусі професіоналізації особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць.* Запоріжжя: ЗНУ №2(8). С. 38-43.
13. Гоббс Т. (2020). Левиафан, или Материя, форма и власть государства церковного и гражданского. М. : Азбука. 704 с.
14. Гоулман Д. (2018). Емоційний інтелект. Харків. Vivat. 512 с.
15. Декарт Р. (1989). Страсти души. М. Мысль. 654 с.
16. Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл). ЕР. Режим доступу: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>
17. Дмитриева Н. В. Зависть и связанные с ней виды психологических защит. (2009). *Философия образования.* Новосибирск. Изд. Сибирского отделения РАН. №2. С. 234-242.
18. Дмитриева Н. В. Психология зависти. (2005). *Сибирский педагогический журнал.* №2. С. 133-141.
19. Иванова Є. О. (2015). Чинники розвитку емоційного інтелекту в підлітків та психокорекційна робота щодо оптимізації його рівня. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* № 3. С. 51-59.

20. Ильин Е. П. (2014). Психология зависти, враждебности, тщеславия. СПб. Питер. 208 с.
21. Кант И. (2019). Метафизика нравов. М. Алисторус. 270 с.
22. Кляйн М. (1997). Зависть и благодарность. СПб. Б.С.К. 93 с.
23. Котова И. Б. (2003). Зависть как личностный феномен. *Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов*. С. 423
24. Куттер П. (2004). Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. М. София. 256 с.
25. Куценко Я. М. (2011). Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Проблеми сучасної психології*. Випуск 14. С. 417-426.
26. Лісовенко А. Ф. (2018). Індивідуально-психологічні особливості переживання почуття заздрощів. Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05. МОН України, Державний заклад «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса. 259 с.
27. Лісовенко А. Ф. (2011). Особливості емоційного інтелекту осіб, схильних до переживання заздрощів. *Наука і освіта*. No 11. С. 107-112.
28. Маннапова К. Р. (2012). Специфіка емоційного інтелекту підлітків з неповних сімей. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 42(1). С. 169-179.
29. Муздыбаев К. (1997). Психология зависти. *Психологический журнал*. № 6. С. 3-11.
30. Мясищев В. Н. (1995). Психология отношений. В. Институт практической психологии. 356 с.
31. Назарук Н. В. (2018). Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. №3. С. 61-65.
32. Ницше Ф. (2015). Генеология морали. М. Азбука. 224 с.

33. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. (2003). Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, Основні функції. К. Вища школа. 126 с.
34. Орлов Ю. М. (2005). Стыд. Зависть. М. Слайдинг. 89 с.
35. Соколова Е. Е. (2002). Психология зависти. *Педология. Новый век.* № 10. С. 71-82.
36. Фрейд З. (2013). Будущее одной иллюзии. Харьков. Фолио. 157 с.
37. Фрейд З. (2021). Вступ до психоаналізу. Тернопіль. Навчальна книга – Богдан. 552 с.
38. Фрейд З. (2006). Истерия и страх. М. Фирма СТД. 240 с.
39. Фромм Е. (2012). Анатомия человеческой деструктивности. М. Астрель. 635 с.
40. Хорни К. (2012). Невротическая личность нашего времени. М. Реабилитация. 288 с.
41. Шопенгауэр А. (2010). Афоризмы для усвоения житейской мудрости. Харьков. Фолио. 256 с.
42. Щербатых Ю. В. (2011). Семь смертных грехов или психология порока. М. АСТ. 480 с.
43. Що таке емоційний інтелект та як його розвивати. *Психологічна студія.* ЕР. Режим доступу: <https://www.sens.lviv.ua/shho-take-emoczijnyj-intelekt-ta-yak-jogo-rozvyvaty/>
44. Яланська С., Моляко В. (2018). Психологія протистояння конструктивного та деструктивного : монографія. Полтава. Видавництво «Сімон». 111 с.
45. Gardner, H. (1983). *Frames of mind.* New York. Basic Books. 440 p.
46. Lazarus R.S., Averill M. E., Orton M.E., Arnold M.E. (Eds.). (1970). *Towards a Cognitive theory of Emotion. Third International Symposium in Feeling and emotions.* N.Y. Acad. Press. pp. 407-422

47. Mayer J. D. (2001). A field guide to emotional intelligence. *Emotional intelligence in everyday life*. Philadelphia P. A. Psychology Press. P. 3-24.
48. Mayer J. D., Salovey P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. N.Y. P. 433-442.