

Тест для студентів «Заздрісні ви чи ні?»

Мета дослідження: виявлення ступеню прояву у структурі характеру особистості студента такої риси, як заздрісність, а відтак – ризиків впливу цієї риси на мотивацію вчинків, поведінку досліджуваних та масштаби поширення заздрісності у молодіжному середовищі.

База проведення: навчально-виробнича лабораторія виховної та психолого-педагогічної роботи.

Формат проведення: онлайн платформа – google meet.

Розробник діагностичного контенту: навчально-виробнича лабораторія виховної та психолого-педагогічної роботи.

Цільова група досліджуваних: студенти 1-5 курсів усіх структурних підрозділів університету.

1. Якщо у дитинстві мама говорила: «Подивись, як добре вчиться твій однокласник, який він охайний, а ти...», які почуття виникали у вас до людини, яку вам ставили у приклад?
 - a) мріяли, аби він отримав двійку, тоді ви ставали найкращим;
 - b) хотіли, аби вас ставили у приклад, було прикро, що вас не цінують;
 - c) захоплювались однокласником, як і мама, адже він симпатичний, розумний, з яким хотілося дружити;
 - d) вислуховували маму і йшли у своїх справах.
2. Уявіть себе дитиною, яка бере участь у спортивних змаганнях. За I місце дарують червоного кашкета, за II – синього, за III – зеленого, а решті учасників дають цукерки. Що краще?
 - a) кашкет за I місце незалежно від кольору;
 - b) хотілося б червоного, хоча це й не мій улюблений колір;
 - c) кашкет улюбленого кольору;
 - d) цукерки – це також добре.
3. Подружжя несподівано з'ясувало, що кожен із них претендує на одну і ту ж саму посаду. Обидва однаково хочуть її отримати, проте вона дістанеться лише одному із них. Як ви думаєте, чи відбудеться щось із їхніми почуттями одне до одного?

- a) Ви вважаєте, що вони сильно посваряться і, можливо, навіть розійдуться.
 - b) Той, кому бажана посада не дісталася, докладе усіх зусиль, аби знайти потрібну посаду в іншій фірмі. Але чи буде йому допомагати інший?
 - c) Той, кому не дісталось місце, попросить партнера допомогти йому влаштуватись до тієї самої організації і буде прагнути рухатися по кар'єрній драбині в сусідньому відділі.
 - d) А чому взагалі має щось відбуватися із почуттями? Закохані мають радіти перемогам одне одного.
4. Чи хотіли б ви мати талант, якого у вас немає: співати, танцювати, малювати, та інше? Як ви ставитесь до тих, хто вміє це робити прекрасно?
- a) Те, що ними захоплюються, викликає у мене образи, гнів і роздратування.
 - b) Хочу спробувати навчитися, але розумію, що краще за них все одно не стати, і це дещо злостить.
 - c) Прагну бути поруч із тими, хто вміє робити щось краще за мене. Наприклад, підспівую про себе.
 - d) Ніяк не ставлюся до таких людей – ми на різних рівнях розвитку здібностей.
5. Якби ви уявили або намалювали свою заздрість, як би вона виглядала? Оберіть один із описів, який, на вашу думку, найбільше пасує до ваших внутрішніх відчуттів.
- a) Чорний, липкий ком, який росте всередині і гризе вас.
 - b) Поштовх, який змушує вас діяти.
 - c) Ножик, який відрізає від прекрасного торта шматочок і для вас.
 - d) Вам нема чого уявляти – ви ніколи нікому не заздрили.
6. Відомий телеведучий, звільнений із головного телеканалу, зістаріла красуня, забутий усіма колись популярний музикант, розорений багатій – які думки і почуття у вас викликають герої цих історій?
- a) Жалюгідне видовище. Усі мають пам'ятати, що успіх не вічний, потрібно й іншим місце звільнити, не може щастити лише одним і тим самим.
 - b) Цим героям варто повернути все, що вони втратили. І навіть придбати більше, адже тоді у цих уроках життя немає сенсу.

- с) У таких історіях немає нічого поганого – потрібно вчитися тримати удари долі й знаходити позитив за будь-яких обставин. Вони не мають занепадати духом.
- д) Що ж, така вже доля цих людей.
7. Ви захотіли оглянути іграшку дитини друзів, яка вас зацікавила і розмірковуєте, чи не придбати її також для племінників, власної дитини і т. ін. Але малюк вперто відмовляється давати її вам до рук. Що будете робити?
- а) Дочекаєтесь, коли друзі не побачать і віднімете іграшку, аби роздивитися її.
- б) Спробуєте відвернути увагу дитини, аби швиденько взяти і роздивитися.
- с) Почнете хвалити іграшку, ставити питання – і дитина сама в решті-решт покаже її вам.
- д) Попросите друзів, аби вони дали вам адресу магазину, у якому її купили.
8. У соціальній мережі ви побачили фото молодої людини – хлопця/дівчини, який/яка вам дуже подобається. На цій світлині його/її обіймає інший/інша. Якою буде ваша перша реакція?
- а) Напевно, між ними нічого немає, а якщо і є, то вони скоро розійдуться.
- б) Треба якнайшвидше викласти власні світлини – там, де на вас захоплено дивляться всі.
- с) Як не прикро, вони насправді непогано дивляться разом.
- д) Подумаєш, світлина. Жодної особливої реакції у вас не буде.
9. Уявіть ситуацію: дівчина з'явилась на вечірку в дуже гарній білій сукні, яку пошила сама. Але господиня, наливаючи червоне вино, облила цю сукню. Чому так сталося?
- а) Звісно, це сталося не випадково, адже сукня господині була набагато гірша.
- б) Хотіла забрати цю сукню до прання аби ретельно роздивитися, як вона пошита.
- с) Замилувалась вбранням дівчини і не втримала рівновагу.
- д) Ви намагаєтесь мене переконати, що невинуватих ситуацій не трапляється?

Інтерпретація результатів

Переважають відповіді «А»

Чорна заздрість. Людина, що заздрить чорною заздрістю, насамперед мріє позбавити суперника цього предмета, властивості або взагалі знищити його.

Якщо ви помічаєте, що ваші головні бажання – забрати і зіпсувати, то знайте, ваша заздрість – найбільш руйнівна, чорного отруйного кольору.

А тому, якщо у вашій душі переважають образа, лють і безсилля, найкраще буде звернутись по допомогу до психіатра або психолога.

Переважають відповіді «В»

Біла заздрість. Головне бажання при зустрічі з бажаним, але недоступним: «Аби й мені таке саме!» Ви починаєте докладати зусиль, аби й у вас з'явилося оте жадане.

Така заздрість притаманна винахідникам, лідерам, вона мотивує на досягнення нових цілей, але й дещо обмежується цими цілями. Адже зазвичай хочеться лише те, що вже належить комусь іншому.

Спробуйте твердо оцінити, чи бажаєте ви те, чого ще немає у інших?

Переважають відповіді «С»

Заздрість-милування. Ви просто захоплюєтеся тим, наскільки прекрасними можуть бути події, здібності, зовнішність речі у будь-кого. Може, ви і допускаєте думку, що непогано і собі все це мати. Загалом ви «привласнюєте» усе це виключно очима – помилуєтесь трохи і полишаєте. Можете попросити, наприклад: «Можна покататися на твоїй машині?, Можна подивитись, як ти малюєш? Може, вам цього і достатньо, але варто проявити і більше активності: спробуйте дізнатися про умови автокредиту або стати за мольберт.

Переважають відповіді «D»

Відсутність заздрості. Таке враження, що вас абсолютно влаштовує сьогодення ситуація, те, що ви маєте і навіть сни про щось вагомніше вам не сняться. Цілком можливо, що ви і насправді така людина: абсолютно світла, рідкісна. А може, ви хочете здаватися кращим, аніж є насправді? Адже заздрість здавна вважалася одним із гріхів – і ви прагнете приховувати її

наявність у себе від оточуючих і від самого себе. Проте, аби звільнитись від заздрості, її присутність у собі потрібно насамперед визнати.