

Балацкая Ирина Анатольевна,
магистрант 3 курса, кафедра психологии,
Институт психологии и педагогики,
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный
педагогический университет»
Balatskaya Irina Anatolevna,
Master's Student, 3rd year, Department of Psychology,
Institute of Psychology and Pedagogy,
Altai State Pedagogical University

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ
ПРИ ДЕСТРУКТИВНОМ СОЦИАЛЬНОМ СРАВНЕНИИ
И ПЕРЕЖИВАНИИ ЗАВИСТИ
PSYCHOLOGICAL COUNSELING FOR STUDENTS EXPERIENCING
DESTRUCTIVE SOCIAL COMPARISON AND ENVY**

Аннотация. В статье рассматриваются деструктивное социальное сравнение и зависть как предмет психологического консультирования студентов. Раскрываются конструктивная и деструктивная формы зависти и их связь с академической мотивацией. Сопоставляются диагностические возможности методики Т. В. Бесковой и шкалы BeMaS. Представлены основные направления консультативной работы со студентами, переживающими зависть и болезненное социальное сравнение.

Abstract. The article examines destructive social comparison and envy as concerns in psychological counseling for university students. Benign and malicious envy and their relationships with academic motivation are discussed. The diagnostic possibilities of T. V. Beskova's inventory and the BeMaS are compared. The main directions of counseling for students experiencing envy and painful social comparison are presented.

Ключевые слова: Зависть, социальное сравнение, психологическое консультирование, студенты, академическая мотивация, BeMaS.

Keywords: Envy, social comparison, psychological counseling, university students, academic motivation, BeMaS.

Введение

Современная образовательная среда делает результаты студентов заметными и сопоставимыми: оценки, рейтинги, стипендии, научные достижения и публичное признание образуют множество оснований для сравнения. Согласно теории социального сравнения, человек обращается к успехам других, чтобы оценивать собственные возможности и уточнять ориентиры развития [1]. В студенческой группе такое сравнение особенно часто направлено вверх – к более успешному однокурснику. Оно способно поддерживать постановку целей, но одновременно порождает болезненное переживание собственного относительного отставания.

Зависть обычно определяется как неприятная эмоция, возникающая при осознании чужого преимущества в субъективно значимой области [2]. Её академические проявления связаны не только с оценками, но и с доступом к ресурсам, вниманием преподавателя, скоростью профессионального становления и символическим статусом в группе. Современные исследования цифрового общения подтверждают, что частое восходящее сравнение усиливает зависть и может быть связано со снижением психологического благополучия [3]. Поэтому зависть целесообразно рассматривать не как случайную реакцию, а как возможный регулятор учебной активности.



Цель статьи ОЦ теоретически обосновать направления психологического консультирования студентов, переживающих деструктивное социальное сравнение и зависть. Для достижения цели раскрываются основные подходы к пониманию зависти, сопоставляются её конструктивная и деструктивная формы, уточняются диагностические ориентиры и формулируются этапы консультативной работы в образовательной организации.

Долгое время зависть описывалась преимущественно как морально отрицательное и социально разрушительное чувство. Однако эмпирическая психология показала, что общим эмоциональным ядром зависти является переживание неблагоприятного сравнения, тогда как последующая мотивация может иметь различную направленность. Н. ван де Вен, М. Зилленберг и Р. Питерс выделили конструктивную (*benign*) и деструктивную (*malicious*) зависть [4]. Первая ориентирует человека на повышение собственного результата, вторая – на снижение преимущества другого.

Различие двух форм подтверждено исследованиями диспозиционной зависти. Конструктивная зависть связана с надеждой на успех, готовностью прикладывать усилия и вниманием к способам достижения превосходящего человека. Деструктивная зависть теснее сопряжена со страхом неудачи, враждебностью и стремлением обесценить объект сравнения [5]. Следовательно, сам факт неприятного переживания ещё не определяет его итог: важны оценка достижимости цели, представление о справедливости чужого успеха и субъективная способность изменить собственное положение.

В отечественной традиции Т. В. Бескова рассматривает зависть как социально-психологическое отношение и различает «зависть-неприязнь» и «зависть-уныние» [6]. Первая проявляется раздражением, обесцениванием и антипатией к более успешному человеку; вторая – чувством бессилия, снижением самооценки и фиксацией на собственной неуспешности. Обе формы описывают деструктивную сторону переживания, но различаются направлением реакции: во внешнюю среду либо на самого себя.

Русскоязычная адаптация опросника ВеМаS, выполненная Д. В. Люсиным и А. Н. Амираслановой, позволяет непосредственно измерять конструктивную и деструктивную зависть как относительно самостоятельные диспозиции [7]. Такой подход важен для образовательных исследований: студент может испытывать неприятное сравнение и при этом не утрачивать учебную активность, а преобразовывать напряжение в усилия. Сведение всех проявлений зависти к враждебности скрывает этот мотивационный потенциал.

Методика исследования завистливости личности Т. В. Бесковой направлена на диагностику зависти-неприязни и зависти-уныния. Её преимущество состоит в содержательной детализации негативных переживаний: можно различать агрессивно-обесценивающую реакцию и пассивно-депрессивную реакцию. В контексте высшей школы это помогает выявлять риски конфликтности, отчуждения, отказа от сложных задач и снижения субъективной ценности собственных достижений.

Опросник ВеМаS содержит две шкалы, каждая из которых оценивает устойчивую склонность к конструктивной или деструктивной зависти. Проверка его внешней валидности на студенческой и взрослой выборках показала воспроизводимость различий между двумя формами [8]. Кросс-культурные исследования также подтверждают двухфакторную структуру и измерительную устойчивость шкал в разных странах, включая Россию [9]. Это делает ВеМаS удобным для сопоставительных и корреляционных исследований академической мотивации.

Два подхода не являются взаимоисключающими: методика Т. В. Бесковой детализирует деструктивные переживания, а ВеМаS позволяет проверить гипотезу о мотивационно продуктивной зависти. Поскольку признание зависти культурно затруднено, самоотчёт желательно дополнять показателями мотивации, учебного поведения и академических результатов.



В теории самодетерминации качество мотивации определяется степенью автономности регуляции. Внутренняя мотивация основана на интересе и удовлетворении от самой деятельности; идентифицированная регуляция – на принятии её личной значимости; внешняя и интроецированная регуляции поддерживаются контролем, вознаграждением, чувством вины или необходимостью подтверждать собственную ценность [10]. Для анализа зависти это различие принципиально: один и тот же учебный результат может достигаться из любознательности, стремления к компетентности или желания не уступить конкуренту.

Отечественный опросник «Шкалы академической мотивации» выделяет познавательную мотивацию, мотивацию достижения и саморазвития, а также экстернальную, интроецированную регуляцию и амотивацию [11]. Такая структура позволяет рассматривать не только интенсивность, но и содержание учебных побуждений. Внутренние мотивы обычно связаны с вовлечённостью и психологическим благополучием, тогда как преобладание контролируемых мотивов повышает уязвимость к неудаче и оценочному давлению.

Недавние исследования студентов подтверждают роль качества мотивации. Академические мотивы и жизненные стремления связаны с профессиональными намерениями будущих педагогов [12], а развитие мотивации в вузе зависит от взаимодействия личностных и средовых компонентов [13]. На большой студенческой выборке показано, что мотивация достижения и познавательная мотивация выступают значимыми предикторами успеваемости наряду с особенностями волевой регуляции [14]. Следовательно, влияние зависти следует оценивать через её связь с конкретными типами мотивов, а не только с общей «силой желания учиться».

Конструктивная зависть может выполнять сигнальную функцию: чужой успех обозначает ценную и потенциально достижимую цель. Если студент считает преимущество однокурсника заслуженным, располагает средствами для улучшения результата и сохраняет веру в собственную эффективность, внимание переключается с неприятного разрыва на способы его сокращения. Возрастают целеполагание, поиск обратной связи, настойчивость и готовность осваивать более сложные стратегии. В этом случае зависть не заменяет внутренний интерес, но способна временно мобилизовать мотивацию достижения.

Конструктивный эффект не является автоматическим: сравнение может закрепить зависимость самооценки от рейтинга и сместить смысл учения к соперничеству. Поэтому его следует оценивать не только по росту усилий, но и по сохранению автономности, учебного интереса, этичности поведения и устойчивости после неудачи.

Деструктивная зависть вероятнее возникает, когда превосходство воспринимается как несправедливое или недостижимое. Возможными последствиями становятся обесценивание чужого успеха, отказ от сотрудничества, распространение негативных оценок, академическая недобросовестность либо избегание ситуаций проверки. Зависть-уныние дополнительно снижает самоэффективность: студент интерпретирует разрыв как свидетельство собственной неспособности и уменьшает усилия. В результате кратковременная защита самооценки ведёт к амотивации и ограничивает профессиональное саморазвитие.

Данные об организационном поведении также показывают, что последствия зависти зависят от её формы и способов эмоциональной регуляции [15]. Для образовательной среды из этого следует практический вывод: запрещать или морализировать переживание недостаточно. Важно снижать условия, при которых сравнение превращается в угрозу: непрозрачность оценивания, публичное унижение, недоступность обратной связи и представление об успехе как о фиксированной способности.

Психологически безопасная организация обучения предполагает понятные критерии, индивидуальную обратную связь и признание прогресса. В работе со студентом полезно отделять ценность цели от личности конкурента, переводить внимание на контролируемые



действия и формулировать ближайший шаг. Это повышает вероятность продуктивной переработки сравнения.

Обращение студента редко формулируется как «зависть». Чаще звучат жалобы на несправедливое оценивание, раздражение по отношению к успешному однокурснику, стыд из-за собственного отставания, потерю интереса или избегание учебных ситуаций. Задача психолога – без морализирования уточнить объект сравнения, значимость дефицита, переживаемую справедливость, достижимость желаемого результата и поведенческие последствия. Такое функциональное описание позволяет различить мобилизирующее стремление улучшить результат и деструктивную траекторию, связанную с обесцениванием другого или отказом от активности.

Опросники не заменяют беседу и анализ контекста. Методика Т. В. Бесковой помогает различить зависть-неприязнь и зависть-уныние [6], а ВеМаS – оценить конструктивную и деструктивную направленность переживания [7]. Шкалы академической мотивации позволяют проверить, сохраняются ли познавательные мотивы и стремление к развитию либо усиливаются контролируемая регуляция и амотивация [11]. Результаты целесообразно обсуждать как гипотезы, а не как диагноз или устойчивую характеристику личности.

Практико-ориентированный алгоритм включает нейтральное прояснение ситуации сравнения, разделение факта и интерпретации, определение ценности, обозначенной чужим успехом, и перевод внимания к контролируемым действиям. Итогом становится ближайшая достижимая учебная цель, поддерживающая развитие, а не только стремление превзойти другого. При зависти-неприязни акцент делается на снижении обесценивания и ответственности за поведение, при зависти-унынии – на восстановлении самооффективности и дроблении задачи. Непрозрачные критерии и унижающая обратная связь требуют также организационной профилактики.

Необходимо соблюдать добровольность, конфиденциальность и границы компетентности; результаты диагностики нельзя использовать для ранжирования или дисциплинарных решений. При признаках выраженного психического неблагополучия требуется оценка риска и направление к профильному специалисту. Рекомендации не подменяют индивидуальную клиническую оценку.

Заключение

Теоретический анализ показывает, что зависть является неоднозначным фактором академической мотивации. Её конструктивная форма при восприятии цели как достижимой может усиливать мотивацию достижения, инициировать поиск эффективных стратегий и поддерживать саморазвитие. Деструктивная зависть направляет активность на обесценивание другого либо закрепляет переживание бессилия; обе траектории препятствуют устойчивой вовлечённости и сотрудничеству.

Для эмпирического изучения феномена целесообразно сочетать ВеМаS с методикой Т. В. Бесковой и шкалами академической мотивации, а также учитывать успеваемость, самооффективность, восприятие справедливости и характеристики образовательной среды. Перспективным направлением является проверка опосредующих механизмов: достижимости цели, автономности мотивации и стратегий регуляции эмоций. Практическая работа должна быть направлена не на отрицание зависти, а на перевод социального сравнения в реалистичное целеполагание и этичное достижение.

Список литературы:

1. Festinger L. A theory of social comparison processes // Human Relations. 1954. Vol. 7, no. 2. P. 117–140. DOI: 10.1177/001872675400700202.



2. Smith R. H., Kim S. H. Comprehending envy // *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, no. 1. P. 46–64. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.46.
3. Carraturo F., Di Perna T., Giannicola V [et al.]. Envy, social comparison, and depression on social networking sites: a systematic review // *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2023. Vol. 13, no. 2. P. 364–376. DOI: 10.3390/ejihpe13020027.
4. Van de Ven N., Zeelenberg M., Pieters R. Leveling up and down: the experiences of benign and malicious envy // *Emotion*. 2009. Vol. 9, no. 3. P. 419–429. DOI: 10.1037/a0015669.
5. Lange J., Crusius J. Dispositional envy revisited: unraveling the motivational dynamics of benign and malicious envy // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2015. Vol. 41, no. 2. P. 284–294. DOI: 10.1177/0146167214564959.
6. Бескова Т. В. Социальная психология зависти. Саратов: ИЦ «Наука», 2010. 192 с.
7. Люсин Д. В., Амирасланова А. Н. Опросник конструктивной и деструктивной зависти: русская адаптация опросника BeMaS // *Психологические исследования*. 2022. Т. 15, № 84. С. 1–18. DOI: 10.54359/ps.v15i84.1197.
8. Inoue Y., Yokota K. External validity of the Benign and Malicious Envy Scale with Japanese undergraduate student and non-student samples // *Measurement Instruments for the Social Sciences*. 2022. Vol. 4, no. 1. Article 5. P. 1–6. DOI: 10.1186/s42409-022-00034-1.
9. Kwiatkowska M. M., Rogoza R., Volkodav T. Psychometric properties of the Benign and Malicious Envy Scale: assessment of structure, reliability, and measurement invariance across the United States, Germany, Russia, and Poland // *Current Psychology*. 2022. Vol. 41, no. 5. P. 2908–2918. DOI: 10.1007/s12144-020-00802-4.
10. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior // *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, no. 4. P. 227–268. DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01.
11. Гордеева Т. О., Сычев О. А., Осин Е. Н. Опросник «Шкалы академической мотивации» // *Психологический журнал*. 2014. Т. 35, № 4. С. 96–107.
12. Сычев О. А., Гурьянова Т. А. Роль академической мотивации, жизненных стремлений и самоконгруэнтности в профессиональных намерениях студентов педагогического вуза // *Психологическая наука и образование*. 2025. Т. 30, № 1. С. 105–117. DOI: 10.17759/pse.2025300108.
13. Шибанкова Л. А. Развитие академической мотивации студентов в современном вузе: структурная модель // *Мир науки, культуры, образования*. 2025. № 5 (114). С. 217–220.
14. Шляпников В. Н., Шестова М. А. Мотивационные и волевые предикторы академической успеваемости у студентов вуза // *Психологическая наука и образование*. 2026. Т. 31, № 1. С. 158–174. DOI: 10.17759/pse.2026310107.
15. Battle L., Diab D. L. Is envy always bad? An examination of benign and malicious envy in the workplace // *Psychological Reports*. 2024. Vol. 127, no. 6. P. 2812–2832. DOI: 10.1177/00332941221138476.

