

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

**ЗВ'ЯЗОК ЗАЗДРОСТІ З ЕМОЦІЙНОЮ РЕГУЛЯЦІЄЮ ТА  
СУБ'ЄКТИВНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ОСОБИСТОСТІ**

Кваліфікаційна робота

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

здобувачки освіти 4 курсу, денної форми  
навчання ОС «Бакалавр»

**Анни ДУДАРИК**

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри

загальної психології

**Віталія МАРІНІНА**

Допущено до захисту в ЕК 1 Протокол  
засідання кафедри \_\_\_\_ Від \_\_\_\_ травня  
2025 року Завідувачка кафедри загальної  
психології: \_\_\_\_\_ **Ганна**

**ЮРЧИНСЬКА**

Київ – 2025

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЗАЗДРОСТІ З ЕМОЦІЙНОЮ РЕГУЛЯЦІЄЮ І СУБ'ЄКТИВНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ .....	9
1.1. Заздрість як диспозиція, підходи до дослідження.....	9
1.2 Типологія заздрості.....	14
1.3. Роль емоційної регуляції у трансформації заздрості в контексті суб'єктивного благополуччя з урахуванням впливу соціальних мереж.....	20
Висновки до розділу 1 .....	24
РОЗДІЛ 2.МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ .....	26
2.1. Обґрунтування методичного забезпечення.....	26
2.2 Формування вибірки та процедура проведення дослідження.....	32
Висновки до розділу 2 .....	35
РОЗДІЛ 3.АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЗАЗДРОСТІ З ЕМОЦІЙНОЮ РЕГУЛЯЦІЄЮ І СУБ'ЄКТИВНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ОСОБИСТОСТІ.....	37
3.1 Інтенсивнісні та якісні особливості зв'язку заздрості з емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям .....	37
3.2 Особливості прояву заздрості з врахуванням схильності до соціального порівняння та активності у соціальних мережах .....	52
3.3. Відмінності у зв'язках заздрості з емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям залежно від схильності до соціального порівняння.....	56

3.4 Диспозиційні особливості заздрості в контексті емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя .....	69
Висновки до розділу 3 .....	73
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	84

## ВСТУП

**Актуальність.** У контексті цифрової епохи та високої інтенсивності взаємодій через соціальні мережі, соціальні порівняння стали частим елементом щоденного життя людини. Відсутність ефективних стратегій управління власними емоційними реакціями на чужі досягнення в умовах постійного інформаційного потоку може призводити до посилення негативних переживань, пов'язаних із заздрістю. Внаслідок цього заздрість поступово перетворюється на поширене психологічне явище, що здатне суттєво впливати на суб'єктивне благополуччя особистості.

Попри те, що заздрість розглядалася ще в класичних психоаналітичних працях, її емпіричне дослідження в межах сучасної психологічної науки є порівняно новим напрямом. Сучасні дослідники значно розширили розуміння заздрості як складного психологічного конструкту.

Зокрема фіксується зростаючий інтерес до диференціації заздрості на доброякісну та злякисну (Lange & Crusius, 2015). Злякисна заздрість характеризується деструктивними поведінковими проявами та зниженням задоволеності життям, тоді як доброякісна, незважаючи на дискомфорт від порівняння, може слугувати адаптивним чинником особистісного зростання та підвищення мотивації (Crusius & Lange, 2017). Однак огляд літератури показує, що механізми впливу кожної з форм заздрості на емоційну регуляцію та суб'єктивне благополуччя залишаються фрагментарно дослідженими. У нещодавніх роботах (Liu et al., 2024; Ma, Li & Xiang, 2024) доброякісна заздрість розглядається як потенційно адаптивний механізм, що пов'язаний із вищим рівнем життєвого задоволення. Натомість злякисна заздрість демонструє негативний вплив на благополуччя, однак її вплив зазвичай аналізується у лінійному ключі, без урахування зміни інтенсивності. Особливої актуальності набуває дослідження ролі емоційної регуляції як важливого механізму управління переживаннями заздрості. Дослідження останніх років (Zhou & Zhang, 2019; Milić, Kardum & Švegar, 2023) вказують

на прямий зв'язок між певними стратегіями емоційної регуляції та схильністю до тієї чи іншої форми заздрості, а також підтверджують, що високий рівень емоційної регуляції пов'язаний з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Однак розуміння того, яким чином диспозиційна природа заздрості проявляється у цих взаємозв'язках є недостатнім.

З огляду на це, дослідження взаємозв'язку між типами заздрості, емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям є актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Воно дає змогу поглибити розуміння природи заздрості, а також виявити психологічні чинники, що є важливими у контексті вивчення схильності індивіда до того чи іншого типу заздрості. Дослідження сприяє формуванню більш цілісного розуміння феномену заздрості, що є важливим для психологічної науки і практики, особливо в контексті дослідження суб'єктивного благополуччя особистості в сучасному соціокультурному середовищі.

**Об'єкт дослідження:** заздрість як диспозиція.

**Предмет дослідження:** зв'язок заздрості з емоційною регуляцією і суб'єктивним благополуччям особистості.

**Мета дослідження:** визначити особливості зв'язку заздрості з емоційною регуляцією і суб'єктивним благополуччям особистості.

Досягнення поставленої мети передбачає виконання наступних завдань:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз явища заздрості: її природи, типів, психологічних механізмів.

2. Визначити інтенсивнісні та якісні особливості зв'язку заздрості з емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям.

3. Виявити особливості прояву заздрості з врахуванням схильності до соціального порівняння та активності користування соціальними мережами як потенційних модераторів у зв'язку з емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям.

4. Визначити відмінності у зв'язках заздрості з емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям залежно від схильності до соціального порівняння.

5. Встановити диспозиційні особливості заздрості в контексті емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів наукового дослідження:

– теоретичні: аналіз – для вивчення окремих аспектів феномену заздрості, визначення її типології; узагальнення – для систематизації й поєднання різних наукових підходів і теоретичних концепцій, що пояснюють природу і особливості заздрості; синтез – для інтеграції отриманих знань з метою формування цілісного уявлення про заздрість та її зв'язок із емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям особистості;

– емпіричні: анкетування – для збору емпіричних даних; тестування за допомогою наступних інструментів: шкала доброякісної і злоякісної заздрості в адаптації Пилат Н.І. і Галецької І.І. – для визначення диспозиційних особливостей типів заздрості у респондентів; шкали труднощів емоційної регуляції в адаптації Сак Л.В. і Федотової З.В. – для оцінки рівня труднощів у емоційній регуляції; методики діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості (КОСБ-3) розробки Савченко О., і Калюк О. – для оцінки рівня суб'єктивного благополуччя.

Обробку емпіричних показників здійснено з використанням методів математичної статистики: описових статистик – для виявлення загальних тенденцій у вибірці; кореляційного аналізу – для дослідження взаємозв'язків між типами заздрості, емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям; таблиць сполучень – для виявлення зв'язку між індивідуально-поведінковими змінними; порівняння двох вибірових сукупностей – для оцінки статистично значущих відмінностей у групах з різним переважаючим типом заздрості;

дисперсійний аналіз – для визначення статистично значущих відмінностей між групами з різним рівнем вираженості злякисної заздрості.

**Дослідницька вибірка.** У дослідженні взяла участь 101 особа, з яких 84 – жінки і 17 – чоловіки віком від 17 до 25 років. Вибірка формувалась стихійним методом.

**Наукова новизна** одержаних результатів дослідження полягає в тому, що: *вперше:*

- проведено комплексний аналіз взаємозв'язку між доброякісною та злякисною заздрістю, емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям особистості з урахуванням соціальних порівнянь, активності у соціальних мережах та ставлення до успіху інших як потенційних модераторів;

*удосконалено:*

- пояснення зв'язків між заздрістю та емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям, що визначається тенденцією зміни характеру взаємозв'язку між труднощами емоційної регуляції та суб'єктивним благополуччям залежно від рівня вираженості злякисної заздрості як стійкої диспозиційної характеристики: початкові труднощі в емоційній регуляції можуть сприяти формуванню та посиленню злякисної заздрості, яка за високої вираженості трансформується в чинник, що поглиблює проблеми з емоційною регуляцією;
- нормативні статистичні показники, отримані при адаптації шкала доброякісної і злякисної заздрості в адаптації Пилат Н.І. і Галецької І.І. шляхом дослідження виявленої неоднорідності в показниках злякисної заздрості.

*набуло подальшого розвитку:*

- диспозиційні особливості типів заздрості, а саме встановлено, що особи, які схильні до доброякісної заздрості, мають кращі показники емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя, тоді як особи зі

схильністю до злоякісної заздрості мають більші труднощі в емоційній регуляції та нижчий рівень суб'єктивного благополуччя.

**Теоретична цінність отриманих результатів** дослідження полягає у поглибленні та систематизації наукових знань про складний взаємозв'язок між заздрістю як диспозиційною рисою, емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям особистості, а саме: уточнено диференціацію доброякісної та злоякісної заздрості, їхній зв'язок з емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям, виявлено роль соціальних чинників, як модераторів цих взаємозв'язків, а також диспозиційні особливості заздрості в контексті зв'язку заздрості з емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям.

**Практичне значення дослідження.** Отримані результати розширюють уявлення психологів-практиків про особливості взаємозв'язку між заздрістю, емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям особистості. Це сприяє більш глибокому розумінню психологічних процесів особистості у реальній практиці та підвищує ефективність діагностичного і консультативного процесу.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 45 найменувань, з них – 43 іноземною мовою, та 9 додатків. Дослідження містить 23 таблиці і 4 рисунки. Основний зміст викладено на 75 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 106 сторінки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЗАЗДРОСТІ З ЕМОЦІЙНОЮ РЕГУЛЯЦІЄЮ І СУБ'ЄКТИВНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ

### 1.1. Заздрість як диспозиція, підходи до дослідження

Заздрість тривалий час залишається об'єктом уваги соціальних наук. Незважаючи на численні докази її важливої ролі в повсякденному житті індивіда та значущого впливу на міжособистісні стосунки, психологічні аспекти цього феномену досі досліджені недостатньо, і емпіричні напрацювання у цій галузі перебувають на етапі розвитку (Smith & Kim, 2007).

Заздрість (від лат. *invidia* – ненаситне бажання) визначається як емоційна реакція, що виникає внаслідок усвідомлення індивідом того, що інша людина володіє значущими для нього благами, яких він сам не має, але прагне набути, або ж бажає, щоб ці блага були втрачені іншою особою. У класичному визначенні Арістотеля, заздрість є сильним емоційним зворушенням, яке виникає внаслідок споглядання за успіхом іншої людини, що викликає дискомфорт через відсутність аналогічних благ у самого індивіда (Konstan, 2003). Таке емоційне реагування зазвичай проявляється у сферах, які мають особливу значущість для самоусвідомлення особистості та її соціального становлення. Заздрість посилюється тоді, коли індивід відчуває дефіцит певних ресурсів (особистісних, соціальних, матеріальних), які, на його думку, є критично важливими для досягнення бажаного статусу чи результату (Parrott & Smith, 1993).

З точки зору емоційної структури, заздрість не є унітарною емоцією, а радше комплексом афективних реакцій, що супроводжують її епізоди (Parrott, 1991). Серед типових емоційних реакцій, що супроводжують заздрість, виокремлюють фрустрацію, зумовлену недосяжністю бажаного об'єкта, переживання власної меншовартості, образу, а також ворожість щодо особи, яка володіє бажаним ресурсом (Parrott & Smith, 1993). Центральним

когнітивним фокусом заздрості виступає усвідомлення особистісної неповноцінності у порівнянні з об'єктом соціального порівняння, що зумовлює негативну самооцінку і спричиняє відповідні переживання.

Щодо природи заздрості, у науковому дискурсі існує низка теоретичних підходів, що пропонують різні трактування цього феномена.

У межах психоаналітичного підходу заздрість розглядається крізь призму гендерних аспектів. Зигмунд Фройд вважав заздрість притаманною переважно жінкам, вказуючи на її ранній прояв у дитячому віці у формі так званої “заздрості до пеніса”, коли дівчинка переживає фрустрацію через відсутність цього органа, що, за Фройдом, визначає подальшу жіночу психосексуальну динаміку. Карен Горні, одна з ключових постатей неофрейдизму, піддала критиці цю позицію. Вона стверджувала, що класичний психоаналіз має яскраво виражене андроцентричне спрямування, що зумовило домінування чоловічої призми у трактуванні психологічних явищ. Горні наголошувала на тому, що опис жінки в межах психоаналізу часто є лише похідним від опису чоловіка. Вона запропонувала концепцію “заздрості до матки” – феномену, який, на її думку, характерний для чоловіків. Він виявляється у несвідомій заздрості чоловіків до жіночої здатності народжувати дітей та переживати досвід вагітності (Freud, 1925/1961 & Horney, 1926/1998, as cited in Navaro & Schwartzberg, 2007).

За поглядами Альфреда Адлера, заздрість є агресивною рисою особистості, коли індивід відчуває нерівність, а відповідно до неї і безпорадність від відсутності влади або переваги. З такої точки зору, заздрість є рушієм до дій і становлення особистості. Еріх Фромм, своєю чергою, розглядав заздрість як особливу форму фрустрації, що виникає у разі неможливості задоволення певних бажань. Таким чином, заздрість є емоційною відповіддю на невідповідність між внутрішніми прагненнями особистості та зовнішніми соціальними або економічними умовами (Adler, 1997 & Fromm, 2003;2012, as cited in Lisovenko et al., 2022).

Мелані Кляйн, на відміну від інших представників психоаналітичного підходу, вважає, що заздрість є вродженим компонентом особистості. Вона є невід'ємною складовою особистості, що проявляється в різних формах залежно від етапу життєвого розвитку індивіда. Однак надмірна заздрість перешкоджає адекватній самооцінці та може призвести до відчуття провини, а також знецінення особистих ресурсів і самоцінності (Klein, 1957/1975, as cited in Navaro & Schwartzberg, 2007). На противагу, Joffe розглядає заздрість як багатомірне явище, не зводячи її виключно до вродженого потягу. На його думку, заздрість є природною емоційною реакцією, що супроводжує нормальний процес психосоціального розвитку особистості та пов'язана з прагненням до володіння цінними об'єктами в контексті соціальних взаємодій. Вона виступає важливою мотиваційною силою, здатною мати як конструктивний, так і деструктивний вплив на поведінку індивіда. Заздрість виникає в ситуаціях, коли особистість відмовляється приймати знецінене уявлення про себе і прагне здобути те, що, на її думку, може відновити втрачене почуття власної значущості (Joffe, 1969, as cited in Navaro & Schwartzberg, 2007).

Відповідно до спектру емоцій із негативним забарвленням, заздрість традиційно розглядається як деструктивна особливість людської психіки. У масовій культурі заздрість зазвичай інтерпретується виключно як негативне почуття, що має руйнівні наслідки як для індивіда, так і для соціального середовища. Водночас, попри її деструктивний характер та негативне трактування в культурі, заздрість може мати витoki в еволюційно зумовленій схильності людини до соціального порівняння.

Дослідники зазначають, що заздрість, розглянута в контексті генетичного підходу, може мати адаптивне значення, оскільки впливає з базового інстинкту самозбереження (Lisovenko et al., 2022). Згідно з еволюційним підходом, ця риса відіграє важливу роль у збереженні та розвитку виду, стимулюючи індивіда до підвищення власних конкурентних переваг у соціальному середовищі. Припускають, що в історичній перспективі

індивіди, які відчували заздрість до членів власної соціальної групи, демонстрували вищу мотивацію до самовдосконалення, що, своєю чергою, підвищувало їхні шанси на виживання та передачу сприятливих якостей нащадкам. Еволюційне значення заздрості полягає в активації поведінкових стратегій, спрямованих на досягнення або привласнення ресурсів, які є бажаними або соціально схваленими в межах референтної групи (Ramachandran & Jalal, 2017). Таким чином, заздрість може виступати як психологічний механізм, що спонукає індивіда до активних дій задля набуття потрібних йому благ, підвищення соціального статусу або покращення конкурентоспроможності у межах соціального оточення.

Якщо розглядати заздрість крізь призму соціальної теорії, її слід трактувати як явище, що виникає внаслідок процесів соціальної взаємодії та обумовлене контекстом міжособистісних відносин. Важливою детермінантою заздрості в цьому підході виступає механізм соціального порівняння, який активізується в ситуаціях, коли індивід оцінює власне становище, досягнення чи ресурси порівняно з іншими. Саме соціальне порівняння сприяє формуванню суб'єктивного відчуття нерівності, що може слугувати основою для виникнення заздрості (Lisovenko et al., 2022). Крім того, дослідження, присвячені вивченню процесів соціального порівняння, також свідчать про те, що порівняння себе з іншими відіграє важливу роль у формуванні самооцінки та самосприйняття (Alicke & Zell, 2008). Із цієї точки зору заздрість постає як емоційна реакція на невігідне соціальне порівняння. Це явище є невід'ємною частиною мисленнєвого процесу кожної людини, що дозволяє отримувати їй інформацію про себе через співставлення з іншими індивідами.

Джордж Фостер зазначає, що заздрість виникає внаслідок усвідомлення людиною обмеженості ресурсів у світі, тобто відчуття того, що існуючих благ недостатньо, аби задовольнити потреби всіх. У межах економічних систем ресурси розподіляються нерівномірно, що призводить до соціального розшарування. У суспільствах, де наявний виразний поділ між бідними та забезпеченими верствами населення, і де соціальна нерівність є відкрито

видимою, заздрість проявляється з особливою інтенсивністю. Водночас у заможних, економічно розвинених суспільствах заздрість також є поширеним явищем, проте її джерелом виступає не стільки дефіцит матеріальних ресурсів, скільки конкурентна природа соціальних відносин. У таких умовах високий соціальний статус, економічне благополуччя та престижні досягнення розглядаються як маркери індивідуального успіху, що слугують основою для соціального порівняння та сприяють виникненню заздрості серед представників спільноти (Foster, 1972).

Спираючись на соціальну теорію Леона Фестінгера, згідно з якою індивіди мають вроджену потребу оцінювати себе через порівняння з іншими в умовах відсутності об'єктивних критеріїв, низка дослідників розглядає заздрість як складне емоційне утворення, що супроводжується негативними переживаннями і виникає у відповідь на сприйняту перевагу іншого суб'єкта (Carraturo et al., 2023). Заздрість, як правило, актуалізується в сферах, де індивід вважає себе компетентним, проте усвідомлює, що інша особа має вищі досягнення або кращі характеристики в цій галузі. Саме така оцінка порівняльної нерівності спричиняє інтенсивне емоційне реагування.

Послідовність та передбачуваність емоційного та поведінкового реагування індивідів на ситуації соціального порівняння вказують на існування більш глибокої, особистісної основи цього явища. Диспозиційна, тобто особистісна, природа заздрості базується на схильності індивідів сприймати загрозу своєму соціальному статусу та варіативності їхніх реакцій на цю загрозу (Lange et al., 2018). По-перше, низка досліджень продемонструвала, що діти вже з раннього віку здатні уявляти соціальні ієрархії та адаптувати свою поведінку відповідно до них (Mascaro & Csibra, 2014; Thomsen et al., 2011). По-друге, ряд інших диспозиційних рис особистості комплексно впливають на реакцію індивіда на відчуття заздрості. До таких рис належать, зокрема, чутливість до нерівності (Steinbeis & Singer, 2013), схильність до сприйняття несправедливості (Bondü & Elsner, 2015), а також мотивація до досягнення успіху та конкурентоспроможність (Régner et

al., 2007). Ці характеристики визначають індивідуальні відмінності у схильності до заздрості.

Одним із перших інструментів для вимірювання диспозиційної заздрості стала шкала диспозиційної заздрості (Dispositional Envy Scale, DES) (Smith et al., 1999). Ця шкала була побудована на основі одновимірної концепції заздрості, як риси, і включала 8 пунктів. Вона орієнтувалася на оцінку таких характеристик, як почуття неповноцінності, фрустрація та недоброзичливість, що виникають у контексті соціального порівняння. Були й інші спроби розробити інструментарій для вимірювання заздрості, однак усі вони базувалися на однаковій теорії. В основному, ці інструменти трактували заздрість як одномірний емоційний стан, що включає такі ж елементи, як і DES. Ці шкали здебільшого фокусувалися на негативних аспектах заздрості, таких як агресивні тенденції або бажання завдати шкоди більш успішним індивідам (Lange et al., 2018).

Представлений огляд наукової літератури, що охоплює різні теоретичні підходи до розуміння заздрості – від психоаналітичних інтерпретацій до соціальних та еволюційних перспектив – виявляє складність та багатогранність цього емоційного феномену. Попри різноманіття поглядів, спільним є визнання ролі механізму соціального порівняння. Теоретичні міркування щодо глибокого коріння заздрості в психологічній структурі особистості, вказують на ймовірну її диспозиційну природу. У такому контексті заздрість розглядається не лише як ситуативна емоція, а як відносно стабільна, індивідуально притаманна схильність до певного способу емоційного реагування та інтерпретації у ситуаціях соціального порівняння.

## **1.2 Типологія заздрості**

Повертаючись до визначення заздрості, варто зазначити, що це диспозиційна риса, яку зумовлює соціальне порівняння, коли індивід оцінює себе у співвідношенні з іншими. Заздрість, як правило, є результатом так званого "порівняння вгору" – тобто ситуації, коли особа порівнює себе з

кимось, хто має певні переваги або досягнення у певних сферах у співвідношенні з індивідом. Таке порівняння викликає негативні почуття, однак інтенсивність цих переживань може знижуватися шляхом зменшення соціального або психологічного розриву між індивідом і об'єктом порівняння. На думку окремих дослідників (Van de Ven, Zeelenberg, & Pieters, 2009), зменшення цього дисбалансу можливе двома основними шляхами: по-перше, через прагнення особи підвищити власний рівень і досягти подібних успіхів чи якостей, що відповідає доброзичливій формі заздрості; по-друге – шляхом знецінення, дискредитації чи бажання втрати переваг іншою особою, що характеризує злякисну заздрість. Саме наявність цих двох якісно відмінних способів реагування на ситуацію "порівняння вгору" зумовлює необхідність диференціації заздрості на доброзичливу та злякисну її форми.

У сучасному науковому дискурсі існує різноманіття підходів до розуміння природи заздрості, зокрема щодо доцільності розмежування її на дві різні форми. Частина дослідників розглядає заздрість переважно крізь призму ворожості, зосереджуючись на її негативних аспектах. Так, у дослідженнях, що вивчають негативні поведінкові прояви, зниження задоволеності життям або наслідки соціального порівняння, найчастіше простежується зв'язок саме зі злякисною формою заздрості (Lange, Weidman, & Crusius, 2018). У такому трактуванні заздрість розуміється винятково як деструктивне явище, тоді як її доброякісна форма сприймається як менш загрозлива, а відтак – така, що не потребує окремого теоретичного чи емпіричного диференціювання. Однак низка дослідників наполягає на тому, що доброякісна заздрість є повноцінною формою заздрості, оскільки, незважаючи на відсутність ворожості, вона все ж супроводжується негативними переживаннями (van de Ven, Zeelenberg, & Pieters, 2012). Зокрема, доброякісна заздрість може викликати фрустрацію, дискомфорт або емоційну напругу, спричинену усвідомленням переваги іншої особи. Ключовим механізмом у виникненні заздрості є процес соціального порівняння "вгору", коли індивід порівнює себе з кимось, хто має вищі досягнення, соціальний статус або бажані ресурси. Навіть за відсутності

ворожого ставлення, таке порівняння може бути джерелом психологічного стресу та внутрішньої напруги. При цьому доброякісна заздрість часто виконує мотиваційну функцію – вона може спонукати індивіда до самовдосконалення, досягнення цілей або здобуття того, чого він наразі не має, але прагне мати.

Проведене дослідження, присвячене вивченню та диференціації двох форм заздрості, засвідчило наявність відмінностей у психологічних станах та переживаннях, що супроводжують кожен із типів заздрості. Зокрема, встановлено, що доброзичлива заздрість ґрунтується на відчутті захоплення та прагнення досягнень, що виступають як конструктивні мотиваційні чинники особистісного зростання. Натомість злякисна заздрість має деструктивну природу, супроводжується негативними емоціями, такими як гнів і образа, та спрямована на об'єкт заздрості з бажанням позбавити його переваг чи досягнень (van de Ven et al., 2009).

У подальших дослідженнях Ян Ланге та Йоран Крузіус (2015) розробили психометричний інструмент для оцінювання двох форм заздрості – Шкалу доброякісної та злякисної заздрості (Benign and Malicious Envy Scale, BeMaS). Запропонований ними підхід істотно розширив теоретичне розуміння заздрості, зосереджуючи увагу на її диспозиційних аспектах. Автори висунули припущення про те, що диспозиційна заздрість має двокомпонентну структуру, що відображає індивідуальну схильність реагувати на переваги інших осіб або доброякісним, або деструктивним злякисним способом (Lange & Crusius, 2014).

Дослідження, проведене Ланге та Крузіусом (2014), виявило, що індивіди з вираженою диспозиційною схильністю до доброякісної заздрості схильні сприймати перевагу інших як виклик або стимул до власного зростання. Це почуття тісно пов'язане з очікуванням позитивних змін, бажаних результатів або успіху, а також супроводжується використанням стратегій наближення для досягнення поставлених цілей. Зокрема, такі особи частіше формулюють амбітні цілі, демонструють підвищену

цілеспрямованість та готовність вкладати зусилля у досягнення результатів. Емпіричні дані підтверджують, що доброякісна заздрість може слугувати адаптивним чинником у досягненні успіху через посилення внутрішньої мотивації (Lange et al., 2018).

На відміну від доброякісної, зляюкісна заздрість характеризується негативним емоційним проявом, що включає почуття неприязні, ворожості та бажання знецінити або зруйнувати досягнення заздрісного об'єкта. Індивіди з вираженою схильністю до зляюкісної заздрості часто сприймають чужі успіхи як несправедливі або такі, що ставлять під сумнів їхню власну цінність, що, у свою чергу, може супроводжуватися почуттям обділеності. Дослідження засвідчують, що зляюкісна заздрість тісно пов'язана із переживанням суб'єктивної невдачі та низької самооцінки, а також із домінуванням стратегій уникання або деструктивної поведінки, спрямованої на зниження соціального статусу або репутації інших осіб (Lange et al., 2018). Такі стратегії можуть включати саботаж, очорнення або інші форми соціально неприйнятної поведінки, що мають на меті відновлення почуття власної значущості шляхом знецінення досягнень інших.

Подальші емпіричні дослідження заздрості як диспозиційної характеристики підтвердили існування суттєвих відмінностей між її доброякісною та зляюкісною формами в різних психологічних вимірах.

Зокрема, було виявлено зв'язок між типами заздрості та рисами особистості. Індивіди, схильні до переживання доброякісної заздрості, демонструють підвищену мотивацію досягнення, орієнтацію на розвиток, здатність відчувати позитивні емоції по відношенню до об'єкта заздрості (наприклад, захоплення), а також проактивну поведінку, спрямовану на досягнення подібних результатів або перевищення досягнень інших (Crusius & Lange, 2017). Такий тип заздрості корелює з конструктивними стратегіями саморегуляції та адаптивними моделями соціальної взаємодії, що сприяють особистісному зростанню.

На відміну від доброзичливої, злякисна заздрість виявляється більшою мірою у осіб з низькою самооцінкою та високим рівнем нейротизму. Дослідження показали, що нейротизм позитивно корелює з диспозиційною формою злякисної заздрості, оскільки особи з високим рівнем емоційної нестабільності схильні до переживання негативних емоцій, таких як ворожість, фрустрація та образа (Smith et al., 1994). Крім того, окремий напрям досліджень зосереджений на взаємозв'язку злякисної заздрості з особистісними рисами, які формують так звану “темну тріаду” – нарцисизм, макіавелізм і психопатію. Ці риси асоціюються з егоцентричністю, маніпулятивністю, браком емпатії та агресивністю, що в сукупності сприяє виникненню схильності до злякисної заздрості (Lange, Paulhus, & Crusius, 2018; Erdirençelebi, Akman, & Ertürk, 2024). Індивіди з вираженими рисами темної тріади можуть розглядати успіхи інших як загрозу своєму статусу, що спричиняє ворожі реакції та спроби зниження статусу об'єкта заздрості, включно із деструктивною міжособистісною поведінкою.

Окремий напрям досліджень заздрості зосереджується на аналізі її проявів у контексті міжособистісних стосунків.

Емпіричні дані свідчать, що у тісних і близьких міжособистісних зв'язках, зокрема у дружбі або романтичних стосунках, зазвичай домінує доброякісна заздрість. Цей тип заздрості, як правило, супроводжується емоційною складовою емпатійної радості – здатності радіти досягненням значущої іншої особи, навіть за наявності власного бажання мати подібне (van de Ven et al., 2012). За умови високого рівня взаємної довіри та інтимності стосунків, емпатійна радість і заздрість можуть співіснувати, а остання виступає не руйнівним чинником, а мотиваційним стимулом до особистісного розвитку. Крім того, згідно з даними, доброякісна заздрість часто супроводжується почуттям захоплення об'єктом заздрості (Lange & Crusius 2014). У межах позитивних міжособистісних взаємин це захоплення може проявлятися як щира цікавість, підтримка та визнання досягнень іншого, що

ще більше сприяє збереженню емоційної близькості та конструктивної взаємодії.

На противагу цьому, злаякісна заздрість здебільшого виявляється у взаєминах, позначених напруженням, суперництвом та емоційною дистанцією. Вона супроводжується почуттями неприязні, гніву або фрустрації, які можуть спровокувати деструктивні міжособистісні дії. Зокрема, у контексті організаційного середовища, де домінує конкуренція за обмежені ресурси, посади чи визнання, заздрість між колегами частіше набуває злаякісного характеру (Smith, Parrott, Diener, Hoyle, & Kim, 2012). За таких умов вона не лише підвищує рівень міжособистісного конфлікту, а й може призводити до деструктивної поведінки, спрямованої на зниження статусу чи результатів іншого.

Типологія заздрості дозволяє виділити дві її якісно відмінні форми – доброякісну та злаякісну. Ці форми відрізняються не лише за емоційним забарвленням, а й за мотиваційними, поведінковими та особистісними характеристиками. Емпіричні дослідження свідчать про взаємозв'язок форм заздрості з рисами особистості, рівнем самооцінки, емоційною стабільністю, а також характером міжособистісних взаємин. Ці відмінності вказують на те, що важливим аспектом в контексті дослідження заздрості є здатність до емоційної регуляції, тобто вміння керувати власними емоційними реакціями в ситуаціях соціального порівняння. Крім того, форми заздрості мають різний вплив на суб'єктивне благополуччя особистості: у той час як доброякісна заздрість може сприяти зростанню мотивації та життєвої задоволеності, злаякісна заздрість навпаки, супроводжується негативними переживаннями, фрустрацією та зниженням психологічного комфорту. Усе це підкреслює актуальність подальшого дослідження зв'язку між заздрістю, емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям.

### **1.3. Роль емоційної регуляції у трансформації заздрості в контексті суб'єктивного благополуччя з урахуванням впливу соціальних мереж**

Емоційна регуляція – це комплекс внутрішніх та зовнішніх психологічних процесів, що забезпечують усвідомлення та ефективно управління власними емоційними станами з метою сприяння досягненню особистісно значущих цілей (Gross, 1999). Відповідно до провідної у сучасній психології моделі емоційної регуляції Джеймса Гросса, усі стратегії емоційної регуляції класифікуються за двома основними категоріями: стратегії, орієнтовані на антецеденти (antecedent-focused strategies), та стратегії, орієнтовані на реакцію (response-focused strategies). Класифікація ґрунтується на розташуванні стратегії у часі щодо моменту виникнення емоційної реакції. Стратегії, орієнтовані на антецеденти, застосовуються до того, як емоційна реакція остаточно сформувалася, і мають на меті модифікувати оцінку ситуації або саму ситуацію з метою вплинути на ймовірність виникнення емоції, її інтенсивність або тривалість. У контексті дослідження заздрості, найбільший інтерес становлять саме стратегії орієнтовані на антецеденти, оскільки вони дозволяють модифікувати когнітивне сприйняття ситуації, яка потенційно може викликати заздрість і впливати на благополуччя особистості.

Однією зі стратегій емоційної регуляції, згідно з підходом Гросса, є вибір ситуації (situation selection), що передбачає свідоме уникнення або наближення до певних ситуацій з метою запобігання виникненню небажаних емоційних реакцій (Gross, 1999). У цьому контексті актуальним є дослідження Zhou і Zhang (2019), яке вивчало зв'язок між проявами заздрості та часом, проведеним у соціальних мережах. Соціальні мережі є потужним середовищем, що сприяє виникненню почуття заздрості, зокрема через механізм постійного соціального порівняння. Вони створюють умови для того, щоб користувачі могли порівнювати своє життя з ідеалізованими зображеннями та досягненнями інших людей. Результати дослідження засвідчили, що збільшення часу, який респонденти проводили у соціальних мережах, корелювало з підвищеним рівнем зл�якісної заздрості. У свою чергу,

це супроводжувалося зниженням задоволеності життям. Також було виявлено, що загальний рівень суб'єктивного благополуччя у користувачів, які проводили більше часу у соціальних мережах, був нижчим, порівняно з тими, хто використовував їх менш інтенсивно. На задоволеність життям впливала також втома від перебування у соціальних мережах, однак вплив заздрості виявився більш значущим (Zhou and Zhang, 2019). У рамках стратегії вибору ситуації перебування у соціальних мережах розглядається як свідомий вибір, який може або сприяти, або перешкоджати емоційному благополуччю. Зменшення часу, проведеного у соціальних мережах, може виступати ефективним засобом запобігання провокуванню почуття заздрості, що, у свою чергу, сприяє збереженню самооцінки та підтриманню високого рівня задоволеності життям.

Перерозподіл уваги (attentional deployment) є наступною стратегією емоційної регуляції, суть якої полягає у свідомому спрямуванні уваги на певних аспектах ситуації та уникненні фокусування на інших (Gross, 1999). У контексті переживання заздрості це може проявлятися як навмисне перенесення уваги з переваг іншої особи на інші аспекти ситуації або ж на власні досягнення та сильні сторони. У дослідженні, присвяченому когнітивним наслідкам заздрості, було встановлено, що заздрість підвищує увагу до об'єкта заздрості. Зокрема, учасникам демонстрували вигаданих однолітків, які мали певні бажані характеристики, відсутні у самих респондентів. Результати показали, що учасники, які відчували заздрість, краще зосереджувалися та ефективніше запам'ятовували інформацію, ніж ті, хто перебував у нейтральному емоційному стані. Крім того, заздрість, яка була пов'язана з особистісно значущими цілями, покращувала запам'ятовуваність інформації, релевантної до цих цілей. Однак дослідження також продемонструвало, що така зосередженість уваги супроводжувалась швидким виснаженням саморегуляторних ресурсів: учасники, які краще запам'ятовували інформацію про об'єкт заздрості, в подальшому виявляли меншу здатність до виконання завдань, пов'язаних із досягненням власних

цілей (Hill, DelPriore, & Vaughan, 2011). Отже, усвідомлення надмірного фокусування на об'єкті заздрості та пов'язаного з цим когнітивного виснаження робить стратегію перерозподілу уваги важливим засобом для підтримання емоційної регуляції та збереження психологічних ресурсів.

Когнітивна переоцінка (cognitive change) є ще однією стратегією емоційної регуляції, що належить до категорії стратегій, орієнтованих на антецеденти. Вона є чи не найважливішою у цій категорії. Вона передбачає зміну інтерпретації ситуації з метою впливу на її емоційне значення (Gross, 1999). Застосування цієї стратегії дозволяє особистості переосмислювати події таким чином, щоб зменшити інтенсивність негативних емоцій або трансформувати їх у більш адаптивні реакції. У дослідженні, проведеному Milić, Kardum та Švegar (2023), було виявлено, що індивіди, які частіше використовують когнітивну переоцінку, мають нижчий рівень схильності до переживання злоряксної заздрості, натомість демонструють вищий рівень доброяксної заздрості. Це свідчить про те, що здатність до конструктивного переосмислення соціальних порівнянь і саморегуляції емоцій може сприяти формуванню адаптивного типу заздрості, який не супроводжується деструктивними проявами. Крім того, у згаданому дослідженні підкреслюється значущість так званої стратегії життєвого шляху в контексті переживання заздрості. Зокрема, повільна стратегія життєвого шляху, що характеризується орієнтацією на довгострокові цілі, самоконтроль та планування майбутнього, виявилася позитивно пов'язаною з використанням когнітивної переоцінки, а отже, і з вищим рівнем доброяксної заздрості (Milić, Kardum and Švegar 2023). Це ще раз засвідчує, що доброяксна заздрість може виконувати мотиваційну функцію, стимулюючи особистість до особистісного зростання та досягнення поставлених цілей.

Наявність розвинених стратегій емоційної регуляції та вміння ефективно ними користуватися є показником високого рівня емоційної саморегуляції, що, у свою чергу, відіграє важливу роль у забезпеченні суб'єктивного благополуччя. Дослідження засвідчують, що чим вищий рівень

емоційної регуляції у особистості, тим вищим є її суб'єктивне благополуччя (Kobylińska, Zajenkowski, Lewczuk, Jankowski, & Marchlewska, 2020). У контексті переживання заздрості це означає, що ефективна емоційна регуляція може пом'якшувати негативний вплив заздрості на добробут, сприяючи трансформації зляканої заздрості у доброякісну.

У науковій літературі висвітлюється наявність взаємозв'язку між заздрістю та суб'єктивним благополуччям. Зокрема, Xiang, He та Li (2022) дослідили причинно-наслідковий механізм між цими явищами, зосередившись на заздрості як диспозиційній рисі особистості та її прогностичній ролі щодо рівня суб'єктивного благополуччя. У межах лонгітюдного дослідження було встановлено, що вищий рівень заздрості на початковому етапі передбачає зниження суб'єктивного благополуччя протягом року. Хоча дослідники не диференціювали типи заздрості, у їхньому підході ця риса інтерпретувалася як негативна характеристика, що супроводжується переживанням фрустрації та розчарування (Xiang, He, & Li, 2022). У межах іншого емпіричного дослідження було встановлено, що злякано заздрість має негативний вплив на рівень задоволеності життям у підлітковому віці, тоді як доброякісна заздрість, навпаки, корелює з підвищеним рівнем суб'єктивного благополуччя. Також було виявлено, що високий рівень суб'єктивного благополуччя сприяє зменшенню частоти негативних соціальних порівнянь, у той час як злякано заздрість, навпаки, сприяє активації таких порівнянь, що, своєю чергою, може посилювати дистрес (Liu, Miao, He, Wang, & Guo, 2024). Ще в одному з нещодавніх досліджень було встановлено, що доброякісна та злякано заздрість по-різному впливають на суб'єктивне благополуччя молодих жінок. Зокрема, доброякісна заздрість виявила позитивний зв'язок із суб'єктивним благополуччям на внутрішньоособистісному рівні: переживання натхнення від успіхів інших сприяє підвищенню самооцінки, що, у свою чергу, позитивно позначається на рівні суб'єктивного благополуччя. Натомість переживання зляканої заздрості асоціюється зі зниженням самооцінки, що веде до

зменшення задоволеності життям (Ma, Li, & Xiang, 2024). Наостанок, дослідженні Briki (2019) було проаналізовано роль підірваного особистісного самоконтролю як ключового механізму, що пояснює, чому індивіди з високим рівнем злоякісної заздрості демонструють знижене суб'єктивне благополуччя. Автор виявив, що злоякісна заздрість сприяє формуванню відчуття втрати контролю над власним життям та подіями, які в ньому відбуваються. Такий тип заздрості змушує людину надмірно фокусуватися на перевагах інших, що, у свою чергу, викликає відчуття безпорадності та несправедливості. Усе це негативно впливає на загальне сприйняття індивідом якості свого життя (Briki, 2019).

Узагальнення наведених досліджень підтверджує важливу роль емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя у контексті переживання заздрості. Розвинені навички емоційної регуляції виступають значущим ресурсом, який дозволяє індивіду не лише зменшувати інтенсивність негативних афектів, пов'язаних із заздрістю, а й трансформувати її з злоякісної форми у доброякісну. Така трансформація має потенціал сприяти підвищенню мотивації до особистісного зростання, покращенню самооцінки та підтриманню більш стабільного рівня суб'єктивного благополуччя. Відтак, емоційна регуляція виступає не лише як механізм адаптації, але й як чинник психологічного захисту, що мінімізує негативний вплив соціальних порівнянь та сприяє збереженню психічного здоров'я в умовах міжособистісної конкуренції.

## **Висновки до розділу 1**

Проведений теоретико-методологічний аналіз заздрості як диспозиційної характеристики, а також її взаємозв'язку з емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям дозволив сформуванню цілісного уявлення про складність цього феномена. Заздрість як диспозиція розглядається як стійка індивідуальна схильність до характерних переживань у ситуаціях соціального порівняння.

Аналіз теоретичних концепцій засвідчив як еволюційне, так і соціальне підґрунтя заздрості, а також наголосив на доцільності її диференціації на два основні типи: доброякісну та зляккісну, особливо у контексті розгляду заздрості як особистісної риси, інтенсивність якої варіюється між індивідами. Доброякісна заздрість, пов'язана з мотивацією до самовдосконалення та досягнення успіху, може виступати чинником особистісного зростання. Натомість зляккісна заздрість, що характеризується ворожістю, бажанням принизити або знецінити досягнення інших, чинить деструктивний вплив на міжособистісні стосунки та психологічне функціонування індивіда.

Важливою у контексті переживання заздрості виявляється роль емоційної регуляції. Здатність індивіда усвідомлювати власні емоції та ефективно ними керувати за допомогою адаптивних стратегій регуляції виступає важливим чинником трансформації заздрості та зменшення її негативного впливу на психоемоційне благополуччя. Розвинені навички емоційної регуляції дозволяють знижувати інтенсивність негативних переживань і спрямовують особу до конструктивного переосмислення ситуацій соціального порівняння, що, своєю чергою, сприяє підвищенню самооцінки та загального рівня суб'єктивного благополуччя.

Огляд емпіричних досліджень підтвердив існування взаємозв'язку між типами заздрості та суб'єктивним благополуччям: доброякісна заздрість здатна позитивно впливати на психологічне функціонування особистості, тоді як зляккісна асоціюється з нижчим рівнем задоволеності життям. Водночас встановлено й зворотний вплив: високий рівень суб'єктивного благополуччя зумовлює зниження схильності до деструктивних форм заздрості, зокрема через зменшення частоти та інтенсивності негативних соціальних порівнянь.

Теоретичний аналіз підтвердив складний характер взаємозв'язку між заздрістю, емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям. Подальше емпіричне вивчення цього взаємозв'язку є доцільним і необхідним для глибшого розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі переживання заздрості.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Обґрунтування методичного забезпечення

У результаті проведеного теоретичного аналізу феномену заздрості та її зв'язку з емоційною регуляцією і суб'єктивним благополуччям особистості було встановлено, що заздрість є складним, багатовимірним психологічним утворенням, яке проявляється у різних формах та виконує важливі функції у житті індивіда. Відтак, метою емпіричного етапу дослідження було виявлення особливостей зв'язку між різновидами заздрості (доброякісною та злякисною), емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям особистості.

У результаті теоретичного аналізу досліджуваного явища було сформульовано низку гіпотез, які потребували емпіричної перевірки, а саме:

1. Чим більш вираженою є доброякісна заздрість, тим вищими є показники емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя, натомість із зростанням рівня злякисної заздрості спостерігається зниження цих показників.

2. Схильність до соціального порівняння, використання соціальних мереж та ставлення до успіхів інших осіб виступають модераторами взаємозв'язку між типами заздрості і показниками емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя.

3. Існують статистично значущі відмінності у рівнях емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя між особами, у яких домінує доброякісна заздрість, та особами в яких домінує злякисна заздрість.

Перевірка висунутих гіпотез вимагала добору валідного й надійного психодіагностичного інструментарію, який би забезпечив можливість проведення якісного емпіричного дослідження. Обрані методики мали відповідати специфіці досліджуваних конструктів: типів заздрості, емоційної

регуляції та суб'єктивного благополуччя. Вони мали дозволити здійснити кількісну оцінку зазначених змінних для подальшого статистичного аналізу.

Насамперед важливим завданням на етапі підготовки емпіричного дослідження був добір інструментарію для вимірювання диспозиційної заздрості, зокрема її двох основних форм – доброякісної та злоякісної. Як уже зазначалося у теоретичному огляді, низка дослідників намагалася створити надійні психодіагностичні засоби для оцінки цього явища. Одним із найбільш валідних та широко використовуваних є опитувальник, розроблений Яном Ланге та Йораном Крузіусом (Lange & Crusius, 2015), що дозволяє диференційовано вимірювати рівень доброякісної та злоякісної заздрості – Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS). Шкалу доброякісної та злоякісної заздрості було адаптовано та апробовано на українській вибірці Н. І. Пилат і І. І. Галецькою (Пилат & Галецька, 2022), що підтверджує її валідність та релевантність для застосування в умовах українського емпіричного дослідження.

Шкала доброякісної та злоякісної заздрості призначена для вимірювання двох форм диспозиційної заздрості й включає дві субшкали – доброякісної та злоякісної заздрості. Доброякісна заздрість відображає прагнення індивіда до самовдосконалення та є джерелом мотивації до досягнення успіху. Натомість злоякісна заздрість характеризується схильністю до ворожості щодо об'єкта заздрості, а також асоціюється з почуттям загрози та страхом невдачі.

Опитувальник складається з 10 тверджень (див. Додаток А), кожне з яких оцінюється за 6-бальною шкалою.

Шкала дозволяє ідентифікувати індивідуальні відмінності у мотиваційних реакціях у ситуаціях соціального порівняння, а також різницю в ставленні до успіху інших людей. Окрім того, вона є важливим інструментом у дослідженнях, спрямованих на вивчення зв'язку різних форм заздрості з особистісними рисами особистості.

Також потрібно було визначити інструмент, що дозволить би оцінити рівень емоційної регуляції в індивідуальному вимірі. З огляду на те, що

емоційна регуляція є багатовимірним психологічним конструктом, який охоплює низку процесів, що забезпечують контроль, модифікацію та управління емоційними реакціями, постало необхідним обрати опитувальник, здатний охопити ці аспекти. Крім того, важливою умовою було вимірювання саме тих компонентів емоційної регуляції, в яких найчастіше спостерігаються труднощі, оскільки згідно з висунутою гіпотезою дослідження, доброякісна заздрість може сприяти покращенню емоційної регуляції, тоді як злякисна заздрість, навпаки, асоціюється з порушеннями у сфері емоційного функціонування. У межах емпіричного дослідження було обрано опитувальник Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), розроблений К. Грац та Л. Рьомером (Gratz & Roemer, 2004), який є валідним інструментом для вимірювання різних аспектів труднощів в емоційній регуляції. Українськомовна версія шкали, адаптована та валідизована на українській вибірці Сак Л. В. та Федотовою З. В. (2023), й перекладена як “Шкала труднощів емоційної регуляції”.

Шкала труднощів емоційної регуляції є психометричним інструментом, призначеним для вимірювання різних аспектів емоційної дисрегуляції. Вона базується на багатовимірній концепції емоційної регуляції та враховує кілька компонентів, у межах яких можуть виникати труднощі в індивідів.

Опитувальник включає шість шкал, кожна з яких оцінює специфічний вимір емоційної регуляції:

- “Неприйняття емоційних реакцій” – відображає негативне ставлення до власних емоцій, бажання уникнути або позбутися їх;
- “Труднощі з цілеспрямованою поведінкою” – характеризує зниження здатності зосереджуватися та виконувати завдання в умовах емоційного дистресу;
- “Труднощі з контролем імпульсів” – стосується неспроможності стримувати імпульсивні реакції в стані емоційного збудження;
- “Відсутність емоційного усвідомлення” – вказує на труднощі з розпізнаванням і помічанням власних емоцій;

- “Обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій” – стосується відчуття безпорадності індивіда у сфері керування власними емоціями, відсутності вміння користуватися стратегіями емоційної регуляції;

- “Відсутність емоційної чіткості” – пов’язана з нерозумінням і нечітким уявленням про власні емоційні переживання.

Усі шкали формують інтегральний показник – “Загальний рівень труднощів емоційної регуляції”.

Опитувальник складається з 36 тверджень (див. Додаток Б), які респонденти оцінюють за п’ятибальною шкалою, що відображає частотність переживання кожного з описаних станів.

Використання шкали труднощів емоційної регуляції дозволяє не лише оцінити загальний рівень труднощів емоційної регуляції, але й виявити профіль специфічних ускладнень. Це робить інструмент цінним засобом у психологічній діагностиці, особливо для вивчення зв’язків між емоційною дисрегуляцією та іншими особистісними характеристиками чи клінічними проявами.

Для оцінки суб’єктивного благополуччя особистості у межах даного дослідження було обрано опитувальник «Когнітивні особливості суб’єктивного благополуччя – 3» (КОСБ-3), розроблений О. Савченко та О. Калюк (2022). Ця методика є стандартизованою та апробованою на українській вибірці, що забезпечує її валідність та надійність у використанні в емпіричних дослідженнях.

Опитувальник КОСБ-3 дозволяє здійснити комплексну оцінку когнітивного компонента суб’єктивного благополуччя особистості, зокрема через самооцінку індивідом різних аспектів власного життя. Структура методики включає три шкали:

- “Задоволеність власним життям” – відображає рівень суб’єктивної задоволеності теперішнім життям, поточними подіями, а також особисту оцінку себе та власних досягнень у порівнянні з іншими людьми.

- “Незадоволеність собою та розчарування у житті” – фіксує ступінь фрустрації, пов’язаної з особистими невдачами, а також із відчуттям емоційного виснаження, що виникає внаслідок порівняння себе з успіхами інших.

- “Задоволеність відносинами з іншими” – оцінює рівень задоволеності міжособистісними стосунками, наявну потребу у спілкуванні та взаємодії з соціальним оточенням.

Усі три шкали формують інтегральний показник – “Загальний рівень задоволеності життям”, що дозволяє комплексно оцінити сприймання індивідом власного життя, умов існування та соціального середовища.

Опитувальник складається з 20 тверджень (див. Додаток В), відповіді на які оцінюються за п’ятибальною шкалою.

Методика КОСБ-3 є ефективним діагностичним інструментом, що дозволяє не лише виявити рівень суб’єктивного благополуччя, але й проаналізувати, які саме когнітивні чинники сприяють або перешкоджають його досягненню, а також як ці чинники можуть бути пов’язані з іншими психологічними характеристиками особистості.

Оскільки валідні психодіагностичні методики для комплексного вимірювання таких індивідуально-поведінкових змінних, як схильність до соціального порівняння, ставлення до успіху інших та частота використання соціальних мереж, наразі відсутні, у межах цього дослідження було розроблено авторський блок питань (див. Додаток Г). Запропоновані формулювання дозволяють респондентам обрати той варіант відповіді, який найточніше відповідає їхньому особистому досвіду. Такий підхід забезпечує можливість якісного вивчення зазначених змінних з урахуванням суб’єктивного сприйняття.

Схильність до соціального порівняння є значущою характеристикою у контексті дослідження заздрості, оскільки саме механізм соціального порівняння вважається однією з ключових передумов виникнення заздрості (Lisovenko et al., 2022). Для оцінки зазначеної змінної було використано

авторське запитання: “Як часто Ви порівнюєте себе з іншими?”, яке передбачало вибір з фіксованих відповідей. З метою подальшого аналізу отримані дані були згруповані у два рівні вираженості: схильність до соціального порівняння (учасники, які вказали на регулярну або постійну тенденцію до порівняння себе з іншими) та відсутність схильності до соціального порівняння (учасники, які вказали, що ніколи або дуже рідко помічають за собою порівняння з іншими). Такий поділ дозволив виокремити респондентів за частотністю актуалізації механізму соціального порівняння у щоденному житті.

Ставлення до успіху інших безпосередньо пов’язана з домінуванням того чи іншого типу заздрості в особистості. Згідно з теоретичними уявленнями, доброякісна заздрість характеризується сприйняттям чужого успіху як джерела натхнення та мотивації до саморозвитку, тоді як злоякісна заздрість проявляється у вигляді почуття несправедливості при спостереженні досягнень інших (Lange & Crusius, 2014). На основі отриманих відповідей респондентів на запитання: “Ви схильні приймати успіх інших як...”, було виокремлено три типи ставлення до успіху інших: мотивація до саморозвитку – успіх інших є мотиватором, відчуття несправедливості – успіх інших сприймається як несправедливість, байдужість – особистості байдуже на успіх інших.

Частота використання соціальних мереж розглядається як значущий чинник, що може впливати на виникнення й інтенсивність переживання заздрості. Теоретичні дослідження вказують на те, що постійне перебування в соціальних мережах, де активно транслюються досягнення, успіхи та позитивні життєві події інших людей, може сприяти формуванню злоякісної заздрості (Zhou and Zhang, 2019). Це зумовлено тим, що соціальні мережі створюють сприятливе середовище для соціального порівняння, часто з ідеалізованими або селективно поданими образами інших, що може викликати почуття несправедливості, фрустрації або знецінення власного досвіду. На основі відповідей респондентів на запитання: «Чи багато часу Ви проводите у

соціальних мережах?» було сформовано дві групи: особи, що користуються соціальними мережами обмежено (тобто ті, хто зазначили, що використовують соціальні мережі лише за необхідності або регулярно, але із самостійно встановленими обмеженнями), та особи, що користуються соціальними мережами необмежено (ті, хто не контролюють тривалість перебування у соціальних мережах і не встановлюють собі відповідних обмежень). Такий розподіл дозволив урахувати особливості частоти використання соціальних мереж під час подальшого узагальнення результатів дослідження.

Кількісні показники розподілу респондентів за показниками індивідуально-поведінкових змінних подано у наступному підрозділі цього розділу.

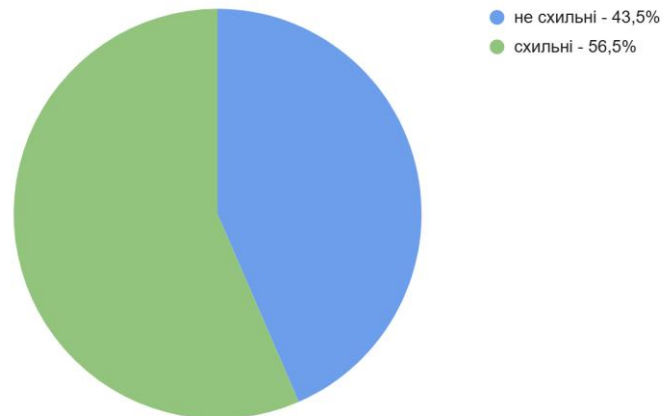
## **2.2 Формування вибірки та процедура проведення дослідження**

Під час формування вибірки було застосовано метод стихійного формування вибірки. Загальна кількість учасників дослідження становить 101 особу, з яких 84 – жінки, а 17 – чоловіки. Усі особи знаходяться у віковому діапазоні 17–25 років, що відповідає періоду ранньої дорослості згідно з віковою періодизацією Дж. Е. Біррена (1964). Цей етап розвитку є ключовим для становлення особистості, оскільки саме в цей час індивід переходить від залежності до автономії, формує власну ідентичність, систему цінностей і приймає важливі життєві рішення.

Період ранньої дорослості супроводжується активним процесом самовизначення (Birren, 1964), що часто пов'язаний із соціальним порівнянням, необхідним для побудови власного «Я». В умовах постійної взаємодії з цифровим середовищем, зокрема із соціальними мережами, молоді люди опиняються в ситуації посиленого зіткнення з ідеалізованими образами успіху інших. Це може провокувати переживання заздрості, яка виступає відповіддю на сприйняту нерівність у досягненнях, соціальному статусі чи способі життя. Молодь, яка перебуває на етапі побудови власної життєвої

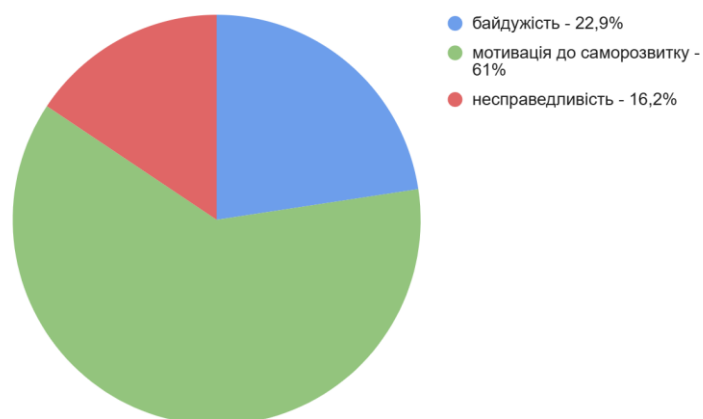
траєкторії, може відчувати тиск очікувань або тривогу через уповільнений особистий прогрес, що підвищує вразливість до переживання заздрості.

Серед усіх опитаних 41 особа (43,5 %) виявила відсутність схильності до соціального порівняння, тоді як 60 осіб (56,5 %) продемонстрували наявність такої схильності (рис. 2.1).



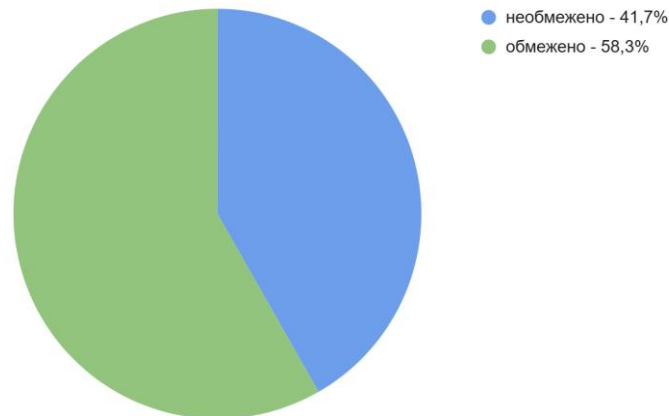
*Рис. 2.1.* Діаграма відсоткового розподілу вибірки за схильністю до соціального порівняння

Серед опитаних 65 осіб (61 %) зазначили, що сприймають успіх інших як мотивацію для особистісного зростання; 15 осіб (16,2 %) розцінюють його як прояв несправедливості, тоді як 21 респондент (22,9 %) вказав на байдужість до успіху інших (рис. 2.2).



*Рис. 2.2.* Діаграма відсоткового розподілу вибірки за ставленнями до успіху інших

Залежно від частоти використання соціальних мереж, особи були розподілені на дві групи: 58 осіб (58,3 %) користуються соціальними мережами обмежено, тоді як 43 особи (41,7 %) демонструють необмежене користування (рис. 2.3).



*Рис. 2.3.* Діаграма відсоткового розподілу вибірки за користуванням соціальними мережами

Опитування здійснювалося в один етап та передбачало заповнення анкети, що включала психодіагностичні методики, наведені у попередньому підрозділі цього розділу, а також авторські запитання, розроблені відповідно до завдань дослідження. Збір даних відбувався за допомогою онлайн-платформи Google Forms.

Після завершення етапу збору емпіричних даних їх подальша обробка здійснювалася за допомогою програмного забезпечення для математико-статистичного аналізу Jamovi. Для аналізу отриманих результатів було застосовано низку методів математичної статистики: описові статистики – з метою виявлення загальних тенденцій у вибірці; кореляційний аналіз – для дослідження взаємозв'язку між типами заздрості, емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям; діаграми розсіювання – для візуалізації тенденцій у прояві заздрості; таблиці сполучень – для виявлення зв'язку між

індивідуально-поведінковими змінними: схильністю до соціального порівняння, ставленням до успіху інших та використанням соціальних мереж; метод порівняння двох вибірових сукупностей – для оцінки статистично значущих відмінностей у рівнях емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя залежно від домінуючого типу заздрості особистості; дисперсійний аналіз – для оцінки статистично значущих відмінностей між групами з різними рівнями вираженості злоякісної заздрості. У процесі аналізу даних не було виявлено пропущених значень.

## **Висновки до розділу 2**

На основі теоретичного аналізу було сформульовано низку гіпотез, що потребували емпіричної перевірки щодо взаємозв'язку між заздрістю, емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям, а також з урахуванням потенційної модераційної ролі низки індивідуально-поведінкових змінних.

Дизайн дослідження ґрунтувався на застосуванні кількісного підходу до збору та аналізу даних. З метою забезпечення валідності та надійності результатів було здійснено ретельний добір психодіагностичного інструментарію. Для оцінки диспозиційної заздрості використано Шкалу доброякісної та злоякісної заздрості (у адаптації Н. І. Пилат і І. І. Галецької); для вимірювання рівня емоційної регуляції – Шкалу труднощів емоційної регуляції (адаптації Л. В. Сак і З. В. Федотової); для діагностики суб'єктивного благополуччя – опитувальник “Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя” (КОСБ-3), розроблений О. Савченко і О. Калюк.

У зв'язку з відсутністю стандартизованих інструментів для вимірювання таких змінних, як схильність до соціального порівняння, ставлення до успіху інших та частота використання соціальних мереж, було створено авторський блок питань, що дозволив отримати емпіричні дані щодо зазначених характеристик.

Вибіркова сукупність дослідження включала 101 особу віком від 17 до 25 років, що відповідає періоду ранньої дорослості (Birren, 1964).

Процедура дослідження полягала у проведенні онлайн-опитування з використанням платформи Google Forms.

Для обробки отриманих даних та перевірки гіпотез було застосовано комплекс методів математичної статистики, зокрема: описові статистики, кореляційний аналіз, діаграми розсіювання, таблиці сполучень, порівняння двох вибірових сукупностей, а також дисперсійний аналіз. Обробка даних здійснювалася із використанням програмного забезпечення Jamovi.

## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЗАЗДРОСТІ З ЕМОЦІЙНОЮ РЕГУЛЯЦІЄЮ І СУБ'ЄКТИВНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ОСОБИСТОСТІ

#### 3.1 Інтенсивнісні та якісні особливості зв'язку заздрості з емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям

З метою з'ясування особливостей розподілу даних та виявлення можливих відхилень від нормативних показників, характерних для адаптованих версій методики було здійснено аналіз описових статистик показників доброякісної та злоякісної заздрості серед учасників вибірки (табл. 3.1).

*Таблиця 3.1*

Описові статистики типів заздрості

Характеристика	Доброякісна заздрість	Злоякісна заздрість
Кількість осіб	101	101
Середнє арифметичне	20.5	13.2
Медіана	21	13
Стандартне відхилення	4.67	5.30
Розмах	22	25

Доброякісна заздрість характеризується вищим середнім значенням (20.5) у порівнянні із злоякісною заздрістю (3.2), що свідчить про загальну тенденцію до більшої вираженості доброякісного типу заздрості у досліджуваній вибірці. Медіанні значення підтверджують цю тенденцію: значення доброякісної заздрості – 21, злоякісної заздрості – 13. Розмах становить 22 бали для доброякісної заздрості та 25 для злоякісної, що вказує на дещо ширший діапазон варіації у показниках злоякісної заздрості.

Показник стандартного відхилення 4.67 для доброякісної заздрості та 5.30 для злоякісної вказують на дещо вищу варіативність значень за шкалою злоякісної заздрості. З цієї причини, було прийнято рішення додатково

обчислити коефіцієнт варіації вибірки для обох типів заздрості. Результати показали, що для доброякісної заздрості коефіцієнт варіації становить 22%, що свідчить про відносну однорідність вибірки за цим показником і підтверджує її нормальний розподіл. Натомість, для злякисної заздрості коефіцієнт варіації становить 40%, що є свідченням вищої варіативності даних. Такий рівень варіативності вказує на перехідний або змішаний характер вибірки.

У межах статистичного аналізу також було здійснено оцінку характеру розподілу показників доброякісної та злякисної заздрості (рис. 3.1).

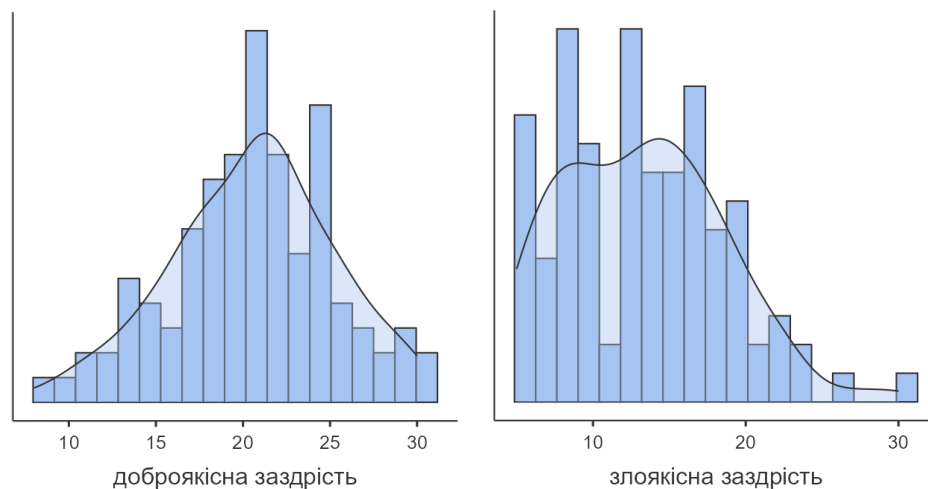


Рис. 3.1. Криві розподілу типів заздрості

Крива розподілу доброякісної заздрості має форму, близьку до нормального розподілу. Це свідчить про відносну рівномірність розподілу цього типу заздрості у вибірці. Натомість розподіл злякисної заздрості має інший характер. Спостерігається тенденція до формування окремих груп осіб з низькими та помірно високими показниками злякисної заздрості. Такий характер розподілу підтверджує наявність внутрішньої неоднорідності у вибірці щодо проявів злякисної заздрості.

Результати описового аналізу свідчать про загальну перевагу доброякісного типу заздрості в досліджуваній вибірці та вказують на її відносну однорідність за цим показником. Водночас виявлена варіативність і

неоднорідність проявів злоякісної заздрості потребує додаткового врахування при подальших етапах статистичного аналізу.

Для вивчення взаємозв'язку між доброякісною та злоякісною заздрістю, емоційною регуляцією і суб'єктивним благополуччям було застосовано параметричний критерій Пірсона для кореляційного аналізу, що дає змогу оцінити силу та напрямок лінійного зв'язку між змінними. Обґрунтуванням для використання параметричного критерію стало те, що всі досліджувані шкали мають нормальний розподіл, відповідно до результатів за критерієм Колмогорова–Смірнова, який є придатним для вибірок понад 80 осіб. Усі значення  $p$  були більшими за 0.05, що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей від нормального розподілу (додаток Д).

Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значущих обернених зв'язків ( $p < 0.05$ ) між показниками доброякісної заздрості та всіма компонентами труднощів емоційної регуляції. Це свідчить про систематичну взаємозалежність між вираженістю доброякісної заздрості та різними аспектами емоційної дисрегуляції (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Кореляційні зв'язки доброякісної заздрості і компонентів труднощів емоційної регуляції

Шкала	Коефіцієнт кореляції	Доброякісна заздрість
неприйняття емоційних реакцій	r Пірсона	<b>-0.273</b>
	p	0.006
труднощі із цілеспрямованою поведінкою	r Пірсона	<b>-0.289</b>
	p	0.003
труднощі з контролем імпульсів	r Пірсона	<b>-0.309</b>
	p	0.002
відсутність емоційного усвідомлення	r Пірсона	<b>-0.316</b>
	p	0.001

## Продовження таблиці 3.2

обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	r Пірсона	<b>-0.258</b>
	p	0.009
відсутність емоційної чіткості	r Пірсона	<b>-0.230</b>
	p	0.020
загальний показник труднощів емоційної регуляції	r Пірсона	<b>-0.356</b>
	p	<.001

Зв'язок між доброякісною заздрістю та неприйняттям емоційних реакцій є дуже слабким, ( $r = -0.273$ ;  $p < 0.01$ ), що свідчить про те, що з підвищенням рівня доброякісної заздрості знижується схильність не приймати власні емоції. Подібна тенденція спостерігається і для труднощів із цілеспрямованою поведінкою: дуже слабкий зворотний зв'язок ( $r = -0.289$ ;  $p < 0.01$ ) свідчить про те, що особи з вищим рівнем доброякісної заздрості менше схильні втрачати здатність діяти цілеспрямовано під впливом емоцій. Між доброякісною заздрістю та труднощами з контролем імпульсів виявлено слабкий зворотний зв'язок ( $r = -0.309$ ;  $p < 0.01$ ), що вказує на кращу здатність до самоконтролю в емоційно насичених ситуаціях у осіб, із вищим рівнем доброякісної заздрості. Також встановлено слабкий зворотний зв'язок між доброякісною заздрістю та відсутністю емоційного усвідомлення ( $r = -0.316$ ;  $p < 0.01$ ), що свідчить про те, що такі особи краще усвідомлюють свої емоції. Щодо компонента "обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій", то виявлено дуже слабкий зворотний зв'язок ( $r = -0.258$ ;  $p < 0.01$ ), що вказує на те, що зі зростанням рівня доброякісної заздрості ймовірність труднощів у доступі до стратегій емоційної регуляції зменшується.. Відсутність емоційної чіткості також має дуже слабкий, але статистично значущий зворотний зв'язок із доброякісною заздрістю ( $r = -0.230$ ;  $p < 0.01$ ), що свідчить про певне покращення здатності чітко визначати й ідентифікувати емоції. Нарешті, загальний показник труднощів емоційної регуляції показав слабкий зворотний зв'язок із доброякісною заздрістю ( $r = -0.356$ ;  $p < 0.001$ ), що свідчить про

загальну тенденцію до кращої емоційної регуляції у осіб з більш вираженою доброякісною заздрістю.

Результати кореляційного аналізу підтверджують теоретичні припущення щодо позитивного значення доброякісної заздрості. Встановлені статистично значущі обернені зв'язки між доброякісною заздрістю та ключовими компонентами труднощів емоційної регуляції свідчать про те, що доброякісна заздрість дійсно пов'язана з адаптивними стратегіями емоційної регуляції і кращим самоконтролем в ситуаціях, що викликають сильні емоційні переживання. Зниження загального рівня труднощів емоційної регуляції у осіб із вищим рівнем доброякісної заздрості вказує на потенційну адаптивну роль доброякісної заздрості у процесах емоційної регуляції.

У межах кореляційного аналізу доброякісної заздрості та компонентів суб'єктивного благополуччя був встановлений дуже слабкий позитивний зв'язок між доброякісною заздрістю та показником задоволеності власним життям ( $r = 0,196$ ;  $p < 0.05$ ). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня доброякісної заздрості спостерігається тенденція до підвищення задоволеності життям. Отримані дані узгоджуються з теоретичними уявленнями про те, що доброякісна заздрість може виконувати адаптивну функцію, сприяючи позитивній когнітивній оцінці власного життя.

Водночас, інші компоненти суб'єктивного благополуччя, а саме: невдоволеність собою і розчарування в житті, задоволеність відносинами з іншими та загальний рівень суб'єктивного благополуччя, не продемонстрували статистично значущих зв'язків із доброякісною заздрістю. Це може вказувати на те, що доброякісна заздрість має специфічний зв'язок із когнітивно-оцінним аспектом суб'єктивного благополуччя.

Кореляційний аналіз злоякісної заздрості та окремих компонентів труднощів емоційної регуляції виявив статистично значущі позитивні зв'язки (табл. 3.3), що свідчить про наявність зв'язку між злоякісною заздрістю та труднощами у регуляції емоцій.

Таблиця 3.3

Кореляційні зв'язки злякисної заздрості і компонентів труднощів емоційної регуляції

Шкала	Коефіцієнт кореляції	Злякисна заздрість
неприйняття емоційних реакцій	r Пірсона	<b>0.518</b>
	P	<.001
труднощі із цілеспрямованою поведінкою	r Пірсона	<b>0.366</b>
	P	<.001
труднощі з контролем імпульсів	r Пірсона	<b>0.585</b>
	P	<.001
обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	r Пірсона	<b>0.611</b>
	P	<.001
обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	r Пірсона	<b>-0.258</b>
	p	0.009
відсутність емоційної чіткості	r Пірсона	<b>-0.230</b>
	p	0.020
загальний показник труднощів емоційної регуляції	r Пірсона	<b>-0.356</b>
	p	<.001

Результати кореляційного аналізу засвідчили, що злякисна заздрість демонструє помірний та слабкий позитивний кореляційний зв'язок із різними аспектами труднощів емоційної регуляції. Найвищий коефіцієнт кореляції виявлено між злякисною заздрістю та обмеженим доступом до стратегій регулювання емоцій ( $r = 0.611$ ;  $p < 0.001$ ), що свідчить про те, що особи з вищим рівнем злякисної заздрості, як правило, не вміють використовувати стратегії для регулювання власних емоцій. Аналогічно, середній рівень кореляції зафіксовано з труднощами з контролем імпульсів ( $r = 0.585$ ;  $p < 0.001$ ) та загальним показником труднощів емоційної регуляції ( $r = 0.591$ ;  $p < 0.001$ ), що може вказувати на те, що злякисна заздрість є маркером зниженого

самоконтролю та труднощів в емоційній сфері особистості. Крім того, виявлено середню кореляцію між зляканою заздрістю та неприйняттям емоційних реакцій ( $r = 0.518$ ;  $p < 0.001$ ), що свідчить про схильність таких осіб до негативного оцінювання або уникнення власних емоційних переживань. Слабкий, але статистично значущий зв'язок встановлено також із труднощами у цілеспрямованій поведінці ( $r = 0.366$ ;  $p < 0.001$ ) та відсутністю емоційної чіткості ( $r = 0,358$ ;  $p < 0,001$ ), що говорить про потенційні проблеми з концентрацією та розумінням власних емоцій у людей із вищим рівнем зляканої заздрості.

Отримані результати дозволяють інтерпретувати злякану заздрість як психологічну характеристику, яка супроводжується вираженими емоційно-регуляторними труднощами, що може ускладнювати ефективне функціонування особистості в емоційно насичених ситуаціях.

Кореляційний аналіз, проведений для виявлення взаємозв'язку між зляканою заздрістю та компонентами суб'єктивного благополуччя, засвідчив наявність статистично значущих кореляцій між досліджуваними змінними (табл. 3.4).

*Таблиця 3.4*

Кореляційні зв'язки зляканої заздрості і компонентів суб'єктивного благополуччя

Шкала	Коефіцієнт кореляції	Зляканою заздрістю
задоволеність власним життям	r Пірсона	<b>-0.412</b>
	P	<.001
невдоволеність собою і розчарування в житті	r Пірсона	<b>0.459</b>
	P	<.001
задоволеність відносинами з іншими	r Пірсона	<b>-0.503</b>
	P	<.001
загальний рівень задоволеності життям	r Пірсона	<b>-0.559</b>
	P	<.001

Найсильніший зворотний зв'язок спостерігається між злякисною заздрістю та загальним рівнем задоволеності життям ( $r = -0.559$ ,  $p < 0.001$ ), що свідчить про середню за силою негативну кореляцію. Чим вищий рівень злякисної заздрості, тим нижче загальна суб'єктивна оцінка власного життя. Подібна тенденція простежується у взаємозв'язках злякисної заздрості із задоволеністю відносинами з іншими ( $r = -0.503$ ,  $p < 0.001$ ) та із задоволеністю власним життям ( $r = -0.412$ ,  $p < 0.001$ ), що також вказує на середній за силою зворотний зв'язок. Отже, зростання рівня злякисної заздрості супроводжується зниженням задоволеності як у міжособистісній, так і в внутрішньоособистісній сферах. Водночас, був виявлений позитивний статистично значущий зв'язок між злякисною заздрістю та невдоволеністю собою і розчаруванням у житті ( $r = 0.459$ ,  $p < 0.001$ ), що свідчить про те, що особи з вищим рівнем злякисної заздрості мають тенденцію до негативного сприйняття себе й свого життя.

Отримані результати підтверджують теоретичні припущення щодо деструктивного характеру злякисної заздрості та її позитивного зв'язку з пониженим рівнем суб'єктивного благополуччя.

З огляду на перехідний характер вибірки, виявлений для шкали злякисної заздрості, на цьому ж етапі дослідження було здійснено додатковий аналіз особливостей кореляційних зв'язків шляхом побудови діаграм розсіювання. Особливу увагу було приділено можливій криволінійності зв'язків між злякисною заздрістю та іншими досліджуваними змінними. Такий підхід дозволяє більш глибоко дослідити природу взаємозв'язків та виявити потенційні латентні групи всередині вибірки, а також краще зрозуміти специфіку цих груп. Візуалізація діаграм розсіювання представлена в додатку Е.

На діаграмах розсіювання простежується характерна для всіх досліджуваних кореляцій криволінійна тенденція. Зокрема, до певного порогового рівня злякисної заздрості (приблизно до значення 13) спостерігається позитивна кореляція між злякисною заздрістю та

відповідними показниками. Далі фіксується зона плато, у межах якої кореляційні зв'язки або відсутні, або їхня сила суттєво послаблюється. На останньому етапі, при високих рівнях злоякісної заздрості (приблизно від 17 і вище), спостерігається різке посилення кореляційних зв'язків.

Спираючись на теоретичну концепцію дослідження, можна вважати, що на початковому етапі рівень емоційної регуляції виступає детермінантою розвитку злоякісної заздрості, тобто зі збільшенням труднощів у регуляції емоцій зростає інтенсивність проявів злоякісної заздрості. Проте, після досягнення певного порогового значення цей зв'язок втрачає силу. Надалі відбувається трансформація взаємозв'язку, за якою високі рівні злоякісної заздрості набувають генералізованого характеру і починають сприяти посиленню труднощів в емоційній регуляції.

Враховуючи, що заздрість у цьому дослідженні розглядається як диспозиція, така динаміка є цілком обґрунтованою. Зокрема, початкові труднощі в емоційній регуляції можуть сприяти формуванню та посиленню злоякісної заздрості, яка, у свою чергу, трансформується в чинник, що поглиблює проблеми з емоційною регуляцією, створюючи таким чином циклічний взаємозв'язок.

Емоційна регуляція є механізмом адаптивного функціонування особистості та важливою умовою підтримання суб'єктивного благополуччя. Водночас характер взаємозв'язку між емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям може варіюватися залежно від диспозиційних особливостей особистості. Зокрема, злоякісна заздрість як диспозиція здатна модифікувати ці взаємозв'язки, впливаючи на характер і спрямованість зв'язків між емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям. У цьому контексті поділ вибірки на групи за рівнем злоякісної заздрості дозволяє виявити потенційні приховані закономірності у структурі взаємозв'язків досліджуваних змінних. Такий підхід сприяє більш глибокому розумінню індивідуальних відмінностей у механізмах емоційної регуляції, а також дає

змогу уточнити, яким чином ці механізми асоціюються з рівнем суб'єктивного благополуччя в умовах різного ступеня вираженості злоякісної заздрості.

Ми поділили вибірку на три групи відповідно до рівня вираженості злоякісної заздрості як характерної диспозиції: перша група зі слабо вираженою злоякісною заздрістю (значення до 13 включно) – 52 особи, друга із середньою вираженістю (від 13 до 16 включно) – 22 особи, третя з високою вираженістю (від 17 включно і вище) – 27 осіб. Такий поділ дозволяє дослідити, як змінюються взаємозв'язки між емоційною регуляцією і суб'єктивним благополуччям залежно від рівня злоякісної заздрості.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між компонентами труднощів емоційної регуляції та компонентами суб'єктивного благополуччя у групі з слабким рівнем вираженості злоякісної заздрості здійснювався із застосуванням коефіцієнтів кореляції Пірсона або Спірмена, залежно від нормальності розподілу даних, що був перевірений за допомогою критерію Шапіро-Уїлка для вибірок менше 80 осіб (див. Додаток Ж). У таблиці 3.5 напівжирним шрифтом виділено ті коефіцієнти, які були враховані при аналізі конкретних парних кореляцій.

Таблиця 3.5

Кореляційний аналіз компонентів труднощів емоційної регуляції і компонентів суб'єктивного благополуччя у групі зі слабо вираженою злоякісною заздрістю

Шкала	Коефіцієнт кореляції	Задовол. власн. життям	Невд. собою і розч. в житті	Задовол. відн. з інш.	Загал. рів. задовол. власн. життям
неприйняття емоційних реакцій	$\rho$ Спірмена	<b>-0.522</b>	<b>0.495</b>	<b>-0.473</b>	<b>-0.616</b>
	p	<.001	<.001	<.001	<.001
труднощі із цілеспрямованою поведінкою	r Пірсона	-	<b>0.397</b>	<b>-0.475</b>	<b>-0.594</b>
	p	-	0.004	<.001	<.001
	$\rho$ Спірмена	<b>-0.537</b>	-	-	-
	p	<.001	-	-	-

## Продовження таблиці 3.5

труднощі з контролем імпульсів	$\rho$ Спірмена	<b>-0.303</b>	0.263	<b>-0.314</b>	<b>-0.333</b>
	p	0.029	0.060	0.023	0.016
відсутність емоційного усвідомлення	$\rho$ Спірмена	<b>-0.558</b>	0.162	<b>-0.439</b>	<b>-0.507</b>
	p	<.001	0.250	0.001	<.001
обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	r Пірсона	-	<b>0.465</b>	<b>-0.388</b>	<b>-0.539</b>
	p		<.001	0.004	<.001
	$\rho$ Спірмена	<b>-0.468</b>	-		
	p	<.001			
відсутність емоційної чіткості	$\rho$ Спірмена	<b>-0.564</b>	<b>0.387</b>	<b>-0.424</b>	<b>-0.589</b>
	p	<.001	0.005	0.002	<.001
загальний показник труднощів емоційної регуляції	r Пірсона	-	<b>0.497</b>	<b>-0.558</b>	<b>-0.719</b>
	p		<.001	<.001	<.001
	$\rho$ Спірмена	<b>-0.673</b>	-		
	p	<.001			

У групі зі слабо вираженою зляканою заздрістю встановлено, що всі компоненти труднощів емоційної регуляції пов'язані зі зниженням суб'єктивного благополуччя, при цьому сила зв'язків варіюється від слабких до сильних. Найсильніші негативні кореляції з показниками задоволеності власним життям виявлено для загального рівня труднощів емоційної регуляції, неприйняття емоційних реакцій, відсутністю емоційної чіткості та труднощів із цілеспрямованою поведінкою. Це свідчить про те, що навіть у групі з низькою схильністю до зляканої заздрості, емоційна регуляція залишається критичним чинником психологічного добробуту.

Кореляційний аналіз у групі з помірно вираженою зляканою заздрістю переважно здійснювався із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона. Виняток становили шкали компонентів труднощів емоційної регуляції “труднощі з контролем імпульсів” та “відсутність емоційного усвідомлення”, для яких було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена у зв'язку з відхиленням розподілу даних від нормального, встановленим за критерієм

Андерсона-Дарлінга для вибірок менше ніж 25 осіб (див. Додаток Ж).  
Результати кореляційного аналізу наведені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Кореляційний аналіз компонентів труднощів емоційної регуляції і  
компонентів суб'єктивного благополуччя у групі із помірно вираженою  
злякисною заздрістю

Шкала	Коефіцієнт кореляції	Задовол. власн. життям	Загал. рів. задовол. власн. Життям
неприйняття емоційних реакцій	г Пірсона	<b>-0.536</b>	<b>-0.508</b>
	p	0.01	0.016
обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	г Пірсона	<b>-0.724</b>	<b>-0.513</b>
	p	<.001	0.015
загальний показник труднощів емоційної регуляції	г Пірсона	<b>-0.624</b>	<b>-0.515</b>
	p	0.002	0.014

У групі з помірно вираженістю злякисної заздрості спостерігається менш виражений і менш системний характер зв'язків між труднощами емоційної регуляції та суб'єктивним благополуччям у порівнянні з групою зі слабкою вираженістю заздрості. Це може свідчити про те, що в умовах помірної інтенсивності злякисної заздрості емоційна регуляція відіграє менш значущу роль у формуванні суб'єктивного благополуччя, натомість зростає ймовірність впливу інших психологічних чинників, які не були враховані у дослідженні.

Кореляційний аналіз у групі з високим рівнем вираженості злякисної заздрості переважно проводився із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Винятком стала шкала “неприйняття емоційних реакцій” з опитувальника труднощів емоційної регуляції, для якої було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена через відхилення розподілу показників від нормального, виявлене за допомогою критерію Шапіро–Уїлка

(додаток Ж). Підсумкові результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Кореляційний аналіз компонентів труднощів емоційної регуляції і компонентів суб'єктивного благополуччя у групі із сильно вираженою зляканою заздрістю

Шкала	Коефіцієнт кореляції	Задовол. власн. життям	Невд. собою і розч. в житті	Задовол. відн. з інш.	Загал. рів. задовол. власн. життям
труднощі із цілеспрямованою поведінкою	r Пірсона	<b>-0.406</b>	0.109	-0.335	<b>-0.398</b>
	p	0.036	0.589	0.087	0.040
труднощі з контролем імпульсів	r Пірсона	<b>-0.523</b>	0.348	<b>-0.535</b>	<b>-0.626</b>
	p	0.005	0.075	0.004	<.001
відсутність емоційного усвідомлення	r Пірсона	-0.329	0.276	-0.277	<b>-0.383</b>
	p	0.094	0.164	0.162	0.049
обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	r Пірсона	<b>-0.516</b>	0.362	<b>-0.439</b>	<b>-0.582</b>
	p	0.006	0.063	0.022	0.001
відсутність емоційної чіткості	r Пірсона	<b>-0.463</b>	<b>0.461</b>	<b>-0.428</b>	<b>-0.580</b>
	p	0.015	0.015	0.026	0.002
загальний показник труднощів емоційної регуляції	r Пірсона	<b>-0.472</b>	0.362	<b>-0.425</b>	<b>-0.553</b>
	p	0.013	0.063	0.027	0.003

Особливості кореляційних зв'язків між труднощами емоційної регуляції та суб'єктивним благополуччям у групі з високою вираженістю зляканою заздрістю дають підстави припустити, що за умов високої вираженості цього типу заздрістю відбувається своєрідна генералізація негативного емоційного фону, що знижує чутливість особистості до впливу окремих емоційно-регуляторних механізмів. Попри наявність статистично значущих кореляцій між окремими шкалами труднощів емоційної регуляції та показниками

суб'єктивного благополуччя, загальна кількість зв'язків є меншою, а сила їхнього прояву слабшою порівняно з групою із низьким рівнем злоякісної заздрості. Це може свідчити про те, що за умов високого рівня злоякісної заздрості емоційна регуляція вже не виконує компенсаторної функції, а суб'єктивне благополуччя формується під впливом інших психологічних чинників. Особливої уваги заслуговує компонент суб'єктивного благополуччя, пов'язаний із незадоволеністю собою та розчаруванням у житті: саме в цьому вимірі було зафіксовано практично повну відсутність статистично значущих кореляцій із труднощами емоційної регуляції. Це дозволяє припустити, що в осіб із високим рівнем злоякісної заздрості внутрішнє відчуття невдоволення собою стає менш залежним від емоційної регуляції. Інакше кажучи, у таких осіб заздрість може відігравати роль домінуючого емоційного фону, який зумовлює глобальне зниження життєвої задоволеності, незалежно від здатності до емоційної саморегуляції.

Розглядаючи результати кореляційного аналізу в контексті концепції диспозиції, можна виділити чітку тенденцію зміни характеру взаємозв'язку між труднощами емоційної регуляції та суб'єктивним благополуччям залежно від рівня вираженості злоякісної заздрості як стійкої диспозиційної характеристики. У групі з низькою злоякісною заздрістю всі аспекти труднощів емоційної регуляції значущо негативно пов'язані зі збільшенням суб'єктивного благополуччя. У групі з помірною заздрістю кількість значущих зв'язків різко зменшується. У групі з високою злоякісною заздрістю кількість значущих зв'язків знову зростає, але їхня сила переважно залишається слабшою, ніж у групі зі слабкою злоякісною заздрістю.

У групі зі слабкою вираженістю злоякісної заздрості спостерігається домінуюча роль емоційної регуляції у формуванні суб'єктивного благополуччя. Ефективна саморегуляція виступає вагомим позитивним чинником задоволеності життям та відносинами, а труднощі в цій сфері, навпаки, тісно пов'язані зі зниженням відчуття благополуччя та зростанням невдоволення собою. За відсутності сильної негативної диспозиції, здатності

особистості керувати своїми емоціями стають ключовим фактором психологічного комфорту.

Досягнувши помірного рівня злоякісної заздрості, вплив емоційної регуляції може тимчасово послаблюватися. У цій зоні “плато” заздрість ще не набула генералізованого характеру, щоб самостійно та потужно впливати на поглиблення проблем з емоційною регуляцією та, відповідно, на зниження суб'єктивного благополуччя. Тобто, на цьому етапі заздрість може бути достатньо сильною, щоб впливати на емоційний фон, але недостатньо всеосяжною, щоб істотно порушити механізми емоційної регуляції та, як наслідок, суттєво знизити відчуття благополуччя. Крім того, у зоні помірних значень може відбуватися перехідний процес, коли початковий вплив труднощів в емоційній регуляції на зростання заздрості починає змінюватися на зворотний вплив – коли вже сама заздрість починає впливати на емоційну регуляцію. Проте цей зворотний вплив ще не досяг своєї максимальної сили, що й зумовлює відсутність чітких кореляційних зв'язків.

Нарешті, у групі з високою вираженістю злоякісної заздрості спостерігається найменший вплив емоційної регуляції на суб'єктивне благополуччя. Сильно виражена злоякісна заздрість, що характеризується ворожістю, частими соціальними порівняннями та відчуттям несправедливості, ймовірно, є чинником низького рівня задоволеності життям, яка меншою мірою залежить від ефективності емоційної регуляції. Внутрішнє відчуття невдоволення собою стає більш стійким і менш пов'язаним з конкретними труднощами в емоційній сфері, оскільки сама заздрість виступає потужним джерелом негативних переживань.

Аналіз кореляційних зв'язків у трьох групах демонструє диференційований вплив емоційної регуляції на суб'єктивне благополуччя залежно від рівня вираженості стійкої диспозиційної злоякісної заздрості.

### **3.2 Особливості прояву заздрості з врахуванням схильності до соціального порівняння та активності у соціальних мережах**

Згідно з теоретичними уявленнями, схильність до соціального порівняння та активність у соціальних мережах розглядаються як значущі індивідуально-поведінкові чинники, що впливають на формування заздрості. Ці змінні можуть відігравати роль модераторів у взаємозв'язку заздрості з емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям, впливаючи на характер та інтенсивність зазначених зв'язків.

З метою виявлення можливих патернів поєднання змінних та вивчення їхнього впливу на особливості переживання заздрості, на початковому етапі аналізу було проведено оцінку таблиць сполучень. Це дало змогу дослідити вибірку за критеріями схильності до соціального порівняння та частоти використання соціальних мереж, що дозволило виокремити типові поєднання індивідуально-поведінкових характеристик і визначити, як вони пов'язані з особливостями прояву заздрості. Для точнішого визначення характеру заздрості в учасників дослідження було використано шкалу “ставлення до успіху інших”, а також додатково сформовано номінативну шкалу “переважаючий тип заздрості”. Цей показник визначався шляхом порівняння індивідуальних результатів за шкалами “доброякісна заздрість” і “зляякісна заздрість”: якщо вищий бал було зафіксовано за шкалою доброякісної заздрості, особу відносили до відповідної групи, і навпаки – у разі переважання балів за шкалою зляякісної заздрості. Таким чином було виокремлено групу осіб із переважанням зляякісної заздрості та групу з переважанням доброякісної заздрості.

Під час аналізу зв'язку між схильністю до соціального порівняння та переважаним типом заздрості було виявлено статистично значущу закономірність ( $p < 0.05$ ) (табл. 3.8). Для оцінки сили зв'язку між двома дихотомічними змінними було застосовано  $\phi$ -коефіцієнт, значення якого становить 0.192, що свідчить про слабку силу зв'язку. У групі схильних до

соціального порівняння 15 осіб (25 %) продемонстрували переважання злякисної заздрості, тоді як 45 осіб (75 %) – доброякісної.

Таблиця 3.8

Таблиця сполучень змінних “схильність до соціального порівняння” і “переважаючий тип заздрості”

переважаючий тип заздрості	схильність до соціального порівняння		
	не схильні	схильні	Усього
злякисна	4	15	19
доброякісна	37	45	82
Усього	41	60	101
Тест X <sup>2</sup>		Коефіцієнт кореляції	
p	0.032	φ - коефіцієнт	0.192

Натомість у групі осіб, які не схильні до соціального порівняння, лише 4 особи (9.8 %) виявили переважання злякисної заздрості, а 37 осіб (90.2 %) – доброякісної. Спостерігається очевидна різниця: особи, які активно порівнюють себе з іншими, більш схильні до переживання злякисної заздрості. І навпаки, серед тих, хто менш схильний до соціального порівняння, переважає доброякісна заздрість. Це дозволяє розглядати соціальне порівняння як потенційно ризикований чинник до формування злякисної заздрості.

Було також встановлено статистично значущий зв'язок між схильністю до соціального порівняння та ставленням до успіху інших ( $p < 0.01$ ) (табл. 3.9). Для оцінки сили зв'язку між дихотомічною та не дихотомічною змінною було використано коефіцієнт Крамера, значення якого становить 0.332. Це свідчить про наявність зв'язку середньої сили між відповідними змінними. Серед осіб, які не схильні до соціального порівняння, більшість (27 осіб, 65.9%) демонструють мотивацію до саморозвитку як ставлення до успіху інших, 13 осіб (31.7%) проявляють байдужість, і лише 1 особа (2.4%) відчуває почуття несправедливості.

Таблиця 3.9

Таблиця сполучень змінних “схильність до соціального порівняння” і “ставлення до успіху інших”

ставлення до успіху інших	схильність до соціального порівняння		
	не схильні	Схильні	Усього
байдужість	13	8	21
мотивація до саморозвитку	27	38	65
несправедливість	1	14	15
Усього	41	60	101
<b>Тест X<sup>2</sup></b>		<b>Коефіцієнт кореляції</b>	
p	0.004	Крамера	0.332

У групі схильних до соціального порівняння також переважає мотивація до саморозвитку – 38 осіб (63.3%), проте тут спостерігається суттєво більша кількість осіб, які відчують несправедливість (14 осіб, 23.3%) і меншою мірою байдужість (8 осіб, 13.3%). Схильність до соціального порівняння пов’язана з більш вираженим негативним ставленням до успіху інших, зокрема з підвищеним рівнем відчуття несправедливості. Байдужість у ставленні до успіху інших, навпаки, частіше зустрічається серед тих, хто не схильний до соціального порівняння. Результати демонструють, що соціальне порівняння може підсилювати негативні реакції на успіх інших людей.

Також було виявлено статистично значущу залежність між використанням соціальних мереж та ставленням до успіху інших ( $p < 0.05$ ) (табл. 3.10). Коефіцієнт Крамера становить 0.243, що свідчить про слабку силу зв’язку. Серед осіб із необмеженим використанням соціальних мереж 13 осіб (30.2 %) проявляють байдужість до успіху інших, 22 особи (51.2 %) мають мотивацію до саморозвитку, а 8 осіб (18.6 %) відчують несправедливість. У групі з обмеженим використанням соціальних мереж 8 осіб (13.8 %) демонструють байдужість, 43 особи (74.1 %) мають мотивацію до саморозвитку, і 7 осіб (12.1 %) відчують несправедливість.

Таблиця 3.10

Таблиця сполучень змінних “використання соціальних мереж” і “ставлення до успіху інших”

ставлення до успіху інших	використання соціальних мереж		
	необмежено	обмежено	Усього
байдужість	13	8	21
мотивація до саморозвитку	22	43	65
несправедливість	8	7	15
Усього	43	58	101
<b>Тест <math>\chi^2</math></b>		<b>Коефіцієнт кореляції</b>	
p	0.047	Крамера	0.243

Отже, серед осіб, які обмежують використання соцмереж, більша частка проявляє мотивацію до саморозвитку, натомість серед тих, хто необмежено користується соціальними мережами, частіше зустрічається байдужість і відчуття несправедливості щодо успіху інших. Це свідчить, що обмежене використання соціальних мереж пов’язане з більш позитивним ставленням до успіху оточуючих.

Зрештою, було встановлено статистично значущий зв’язок між ставленням до успіху інших та переважаючим типом заздрості ( $p < 0.001$ ), що засвідчує наявність суттєвих відмінностей у типі заздрості залежно від того, як особистість інтерпретує чужий успіх (табл. 3.11). Значення коефіцієнту Крамера – 0.501, що свідчить про сильну силу зв’язку. Серед осіб, у яких переважає доброякісна заздрість, більшість (62 особи, 75.6%) сприймають успіх інших як мотивацію до саморозвитку, тоді як лише 3 особи (15.8%) із переважаючою зляканою заздрістю поділяють таке ставлення. Натомість несправедливістю чужі досягнення сприймають 8 осіб (42.1%) із групи зі зляканою заздрістю, що суттєво більше порівняно з тими, у кого переважає доброякісна заздрість (7 осіб, 8.5%). Байдуже ставлення до успіху інших частіше спостерігається серед учасників зі зляканою заздрістю (8 осіб,

42.1%) порівняно з тими, у кого переважає доброякісна заздрість (13 осіб, 15.9%).

Таблиця 3.11

Таблиця сполучень змінних “ставлення до успіху інших” і “переважаючий тип заздрості”

переважаючий тип заздрості	ставлення до успіху інших			
	байдужість	мотивація до саморозвитку	несправедливість	Усього
злаякісна	8	3	8	19
доброякісна	13	62	7	82
Усього	21	65	15	101
<b>Тест X<sup>2</sup></b>		<b>Коефіцієнт кореляції</b>		
P	<.001	Крамера		0.501

Це може свідчити про емоційну відстороненість, за якою стоїть внутрішнє невдоволення чужими успіхами. Ставлення до чужого успіху тісно пов'язане з типом заздрості. Доброякісна заздрість частіше поєднується з позитивним сприйняттям чужих досягнень, тоді як злаякісна – з почуттям несправедливості або байдужістю.

### 3.3. Відмінності у зв'язках заздрості з емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям залежно від схильності до соціального порівняння

Після аналізу таблиць сполучень та виявлення особливостей прояву заздрості залежно від схильності до соціального порівняння та активності у соціальних мереж, було здійснено кореляційний аналіз між показниками заздрості, емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя особистості з метою виявлення особливостей модераційного ефекту зазначених індивідуально-поведінкових характеристик на досліджувані взаємозв'язки.

Для проведення кореляційного аналізу було використано як параметричний коефіцієнт кореляції Пірсона, так і непараметричний

коефіцієнт Спірмена – залежно від характеру розподілу даних за відповідними шкалами. Оцінка нормальності розподілу здійснювалася за допомогою критерію Шапіро–Уїлка (див. Додаток 3).

У процесі дослідження групи осіб, що не схильні до соціального порівняння було встановлено, що кореляційні зв'язки між доброякісною заздрістю та будь-якими компонентами труднощів емоційної регуляції й суб'єктивного благополуччя не мають статистичної значущості, що свідчить про зникнення цих взаємозв'язків у відповідній групі. Натомість зв'язки злякисної заздрості, а також їхнє порівняння до та після урахування модераційного впливу, наведено в таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Кореляційні зв'язки злякисної заздрості із компонентами труднощів емоційної регуляції і суб'єктивного благополуччя у групі осіб не схильних до соціального порівняння

Шкала	Коефіцієнт кореляції	Злякисна заздрість	Сила зв'язку до модерації
неприйняття емоційних реакцій	$\rho$ Спірмена	0.651	0.518
	p	<.001	
труднощі із цілеспрямованою поведінкою	$\rho$ Спірмена	0.373	0.366
	p	0.016	
труднощі з контролем імпульсів	$\rho$ Спірмена	0.430	0.585
	p	0.005	
обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	$\rho$ Спірмена	0.519	0.611
	p	<.001	
відсутність емоційної чіткості	$\rho$ Спірмена	0.317	0.358
	p	0.044	
загальний показник труднощів емоційної регуляції	$\rho$ Спірмена	0.505	0.591
	p	<.001	
задоволеність власним життям	$\rho$ Спірмена	-0.429	-0.412
	p	0.005	
невдоволеність собою і розчарування в житті	$\rho$ Спірмена	0.324	0.459
	p	0.039	
задоволеність відносинами з іншими	$\rho$ Спірмена	-0.409	-0.503
	p	0.008	
загальний рівень задоволеності життям	$\rho$ Спірмена	-0.460	-0.559
	p	0.002	

Порівняння кореляційних зв'язків злякисної заздрості з компонентами емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя до врахування

модераторного впливу та в групі осіб, не схильних до соціального порівняння, демонструє помітне зниження сили взаємозв'язків. У більшості шкал коефіцієнти кореляції виявляються слабшими. За умов низької схильності до порівняння себе з іншими особа меншою мірою переживає злякисну заздрість, а отже має менше труднощів в емоційній регуляції і вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Особливо важливим є те, що в умовах низької схильності до соціального порівняння кореляційні зв'язки між доброякісною заздрістю та показниками труднощів емоційної регуляції і суб'єктивного благополуччя взагалі зникають. Це може свідчити про те, що саме наявність тенденції до соціального порівняння є ключовим чинником, який активізує психологічні механізми, пов'язані з переживанням доброякісної заздрості. Коли людина рідко порівнює себе з іншими, доброякісна заздрість не викликає значущих змін у її стані, тобто не пов'язана з труднощами емоційної регуляції, а також із відчуттям суб'єктивного благополуччя.

Наступним етапом дослідження було визначити модераційну роль схильності до соціального порівняння у взаємозв'язках між заздрістю, емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям. Результати аналізу для доброякісної заздрості представлені у таблиці 3.13. Порівняльний аналіз до та після модерації свідчить, що схильність до соціального порівняння посилює зв'язки між доброякісною заздрістю та труднощами в емоційній регуляції і суб'єктивним благополуччям. Зокрема, у групі осіб із схильністю до соціального порівняння спостерігається зростання сили кореляцій між доброякісною заздрістю та всіма компонентами труднощів емоційної регуляції. Щодо суб'єктивного благополуччя, тут також спостерігається посилення позитивного зв'язку у контексті модерації, а також поява нових зв'язків, яких не було до модерації. Тобто, доброякісна заздрість проявляє свої адаптивні функції саме в умовах соціального порівняння, коли особистість орієнтується на інших і використовує це порівняння як стимул до саморозвитку.

Таблиця 3.13

Кореляційні зв'язки доброякісної заздрості із компонентами труднощів емоційної регуляції і суб'єктивного благополуччя у групі осіб схильних до соціального порівняння

Шкала	Коефіцієнт кореляції	Доброякісна заздрість	Сила зв'язку до модерації
неприйняття емоційних реакцій	$\rho$ Спірмена	-0.461	-0.273
	P	<.001	
труднощі із цілеспрямованою поведінкою	r Пірсона	-0.441	-0.289
	P	<.001	
труднощі з контролем імпульсів	$\rho$ Спірмена	-0.373	-0.309
	P	0.003	
відсутність емоційного усвідомлення	r Пірсона	-0.387	-0.316
	P	0.002	
обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	r Пірсона	-0.466	-0.258
	P	<.001	
відсутність емоційної чіткості	$\rho$ Спірмена	-0.406	-0.230
	P	0.001	
загальний показник труднощів емоційної регуляції	r Пірсона	-0.563	-0.356
	P	<.001	
задоволеність власним життям	r Пірсона	0.437	0.196
	P	<.001	
задоволеність відносинами з іншими	r Пірсона	0.346	Відсутній зв'язок
	P	0.007	
загальний рівень задоволеності життям	r Пірсона	0.449	Відсутній зв'язок
	P	0.007	

Результати кореляційного аналізу для злаякісної заздрості із компонентами емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя з урахуванням модераційного впливу схильності до соціального порівняння подано у таблиці 3.14. Сили кореляції між злаякісною заздрістю та окремими компонентами труднощів емоційної регуляції, а також показниками суб'єктивного благополуччя зменшуються порівняно зі значеннями до врахування модерації. Це свідчить про те, що у контексті схильності особистості до соціального порівняння злаякісна заздрість втрачає частину своєї пояснювальної сили щодо взаємозв'язку з труднощами емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя. Ця тенденція узгоджується з раніше виявленою внутрішньою неоднорідністю у групі досліджуваних за рівнем вираженості злаякісної заздрості.

Таблиця 3.14

Кореляційні зв'язки злоякісної заздрості із компонентами труднощів емоційної регуляції і суб'єктивного благополуччя у групі осіб схильних до соціального порівняння

Шкала	Коефіцієнт кореляції	Злоякісна заздрість	Сила зв'язку до модерації
неприйняття емоційних реакцій	$\rho$ Спірмена	0.310	0.518
	P	0.016	
труднощі із цілеспрямованою поведінкою	r Пірсона	0.301	0.366
	P	0.019	
труднощі з контролем імпульсів	$\rho$ Спірмена	0.518	0.585
	P	<.001	
обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	r Пірсона	0.552	0.611
	P	<.001	
загальний показник труднощів емоційної регуляції	r Пірсона	0.535	0.591
	P	<.001	
задоволеність власним життям	r Пірсона	-0.290	-0.412
	P	0.025	
невдоволеність собою і розчарування в житті	r Пірсона	0.365	0.459
	P	0.004	
задоволеність відносинами з іншими	r Пірсона	-0.406	-0.503
	P	0.001	
загальний рівень задоволеності життям	r Пірсона	-0.455	-0.559
	P	<.001	

Така неоднорідність спричиняє “розмиття” кореляцій, оскільки в межах загальної вибірки накладаються протилежні тенденції, і зв'язки, які були чітко виражені до модерації, вже не є настільки сильними.

На цьому ж етапі дослідження було проаналізовано модераційний вплив користування соціальними мережами на взаємозв'язки доброякісної заздрості з компонентами емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя. Результати виявили, що у групі респондентів, які обмежено користуються соціальними мережами, доброякісна заздрість втрачає статистично значущі зв'язки з більшістю показників труднощів емоційної регуляції та усіма складовими суб'єктивного благополуччя. Єдиний збережений, але послаблений, зв'язок зафіксовано з загальним показником труднощів емоційної регуляції ( $r = -0.261$ ;  $p < 0.05$ ).

Взаємозв'язки злоякісної заздрості з компонентами труднощів емоційної регуляції і суб'єктивного благополуччя у групі обмеженого користування соціальними мережами подано в таблиці 3.15.

Таблиця 3.15

Кореляційні зв'язки злоякісної заздрості із компонентами труднощів емоційної регуляції і суб'єктивного благополуччя у групі осіб, що обмежено користуються соціальними мережами

Шкала	Коефіцієнт кореляції	Злоякісна заздрість	Сила зв'язку до модерації
неприйняття емоційних реакцій	$\rho$ Спірмена	0.377	0.518
	P	0.004	
труднощі із цілеспрямованою поведінкою	$\rho$ Спірмена	0.280	0.366
	P	0.033	
труднощі з контролем імпульсів	$\rho$ Спірмена	0.452	0.585
	P	<.001	
обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	$\rho$ Спірмена	0.495	0.611
	P	<.001	
загальний показник труднощів емоційної регуляції	$\rho$ Спірмена	0.436	0.591
	P	<.001	
задоволеність власним життям	$\rho$ Спірмена	-0.297	-0.412
	P	0.024	
невдоволеність собою і розчарування в житті	$\rho$ Спірмена	0.429	0.459
	P	<.001	
задоволеність відносинами з іншими	$\rho$ Спірмена	-0.384	-0.503
	P	0.003	
загальний рівень задоволеності життям	$\rho$ Спірмена	-0.429	-0.559
	P	<.001	

Результати свідчать про збереження значущих зв'язків злоякісної заздрості з більшістю компонентів емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя, хоча інтенсивність цих зв'язків знижується порівняно з загальною вибіркою. Менший вплив зовнішніх соціальних стимулів, зокрема необмежена активність у соціальних мережах, зменшує вираженість злоякісної заздрості.

Соціальні мережі виступають значущим тригером для переживання заздрості – джерелом соціального порівняння. За умов обмеженого контакту з соціальними мережами потреба або звичка до порівняння себе з іншими знижується, а разом з цим зникає або послаблюється значення заздрості – як

доброякісної, так і злякисної. Обмежений контакт також виступає як фактор, що послаблює зв'язок заздрості з емоційною регуляцією і суб'єктивним благополуччям.

Наступним етапом аналізу було дослідження модераційного впливу необмеженого користування соціальними мережами на взаємозв'язки доброякісної заздрості з компонентами емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя. Відповідні коефіцієнти кореляцій для цієї групи респондентів наведено у таблиці 3.16.

*Таблиця 3.16*

Кореляційні зв'язки доброякісної заздрості із компонентами труднощів емоційної регуляції і суб'єктивного благополуччя у групі осіб, що необмежено користуються соціальними мережами

Шкала	Коефіцієнт кореляції	Доброякісна заздрість	Сила зв'язку до модерації
відсутність емоційного усвідомлення	r Пірсона	-0.386	-0.316
	P	0.011	
відсутність емоційної чіткості	$\rho$ Спірмена	-0.399	-0.230
	P	0.008	
загальний показник труднощів емоційної регуляції	r Пірсона	-0.417	-0.356
	P	0.005	
задоволеність власним життям	r Пірсона	0.312	0.196
	P	0.042	

Спостерігається послаблення і зникнення більшості зв'язків. Зміни свідчать про те, що необмежене користування соціальними мережами частково послаблює позитивний ефект доброякісної заздрості, знижуючи її пов'язаність із кращою емоційною регуляцією та вищим рівнем задоволеності життям. Надмірна активність у соціальних мережах може створювати додаткове навантаження або викликати інші негативні переживання, що впливають на ефективність доброякісної заздрості як адаптивного механізму. Проте той факт, що зв'язки залишаються значущими, вказує на збереження

позитивного потенціалу доброякісної заздрості навіть в умовах інтенсивного впливу соціального порівняння.

Було розглянуто модераційний вплив необмеженого користування соціальними мережами на взаємозв'язки зляканої заздрості з компонентами емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя. Відповідні результати представлені у таблиці 3.17.

*Таблиця 3.17*

Кореляційні зв'язки зляканої заздрості із компонентами труднощів емоційної регуляції і суб'єктивного благополуччя у групі осіб, що необмежено користуються соціальними мережами

Шкала	Коефіцієнт кореляції	Злякано заздрість	Сила зв'язку до модерації
неприйняття емоційних реакцій	$\rho$ Спірмена	0.577	0.518
	P	<.001	
труднощі із цілеспрямованою поведінкою	r Пірсона	0.509	0.366
	P	<.001	
труднощі з контролем імпульсів	$\rho$ Спірмена	0.605	0.585
	P	<.001	
обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	$\rho$ Спірмена	0.631	0.611
	P	<.001	
відсутність емоційної чіткості	$\rho$ Спірмена	0.439	0.358
	P	0.003	
загальний показник труднощів емоційної регуляції	r Пірсона	0.677	0.591
	P	<.001	
задоволеність власним життям	r Пірсона	-0.545	-0.412
	P	<.001	
невдоволеність собою і розчарування в житті	r Пірсона	0.474	0.459
	P	0.001	
задоволеність відносинами з іншими	r Пірсона	-0.643	-0.503
	P	<.001	
загальний рівень задоволеності життям	r Пірсона	-0.656	-0.559
	P	<.001	

Спостерігається посилення позитивних кореляцій зляканої заздрості з більшістю показників труднощів емоційної регуляції. Також суттєво зросли негативні зв'язки між зляканою заздрістю та показниками суб'єктивного благополуччя. Необмежене користування соціальними мережами підсилює взаємозв'язки зляканої заздрості з негативними психологічними характеристиками, вказуючи на модераційну роль цього фактору. У контексті

необмеженого доступу до контенту, що демонструє ідеалізовані образи життя інших людей, порівняння себе з ними стає постійним фоном, на якому формується негативне ставлення до власного життя та труднощі в емоційній сфері. Саме в таких умовах злаякісна заздрість активізується сильніше та тісніше пов'язується із труднощами в емоційній регуляції і погіршенням суб'єктивного благополуччя.

На цьому ж етапі було проаналізовано модераційний вплив ставлення до успіху інших. У зв'язку з обмеженим обсягом групи, що ставиться до успіху інших, як несправедливості (15 осіб), для оцінки кореляційних зв'язків цієї групи було застосовано непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати аналізу кореляцій між доброякісною заздрістю та досліджуваними змінними наведені в таблиці 3.18.

Таблиця 3.18

Кореляційні зв'язки доброякісної заздрості із компонентами труднощів емоційної регуляції серед груп з різним ставленням до успіху інших

Ставлення до успіху інших "байдужість"			
Шкала	Коефіцієнт кореляції	Доброякісна заздрість	Сила зв'язку до модерації
труднощі із цілеспрямованою поведінкою	r Пірсона	-0.488	-0.289
	p	0.025	
Ставлення до успіху інших "мотивація до саморозвитку"			
Шкала	Коефіцієнт кореляції	Доброякісна заздрість	Сила зв'язку до модерації
відсутність емоційного усвідомлення	r Пірсона	-0.256	-0.316
	p	0.039	
Ставлення до успіху інших "несправедливість"			
Шкала	Коефіцієнт кореляції	Доброякісна заздрість	Сила зв'язку до модерації
неприйняття емоційних реакцій	p Спірмена	-0.566	-0.273
	P	0.028	
труднощі з контролем імпульсів	p Спірмена	-0.694	-0.309
	P	0.004	
відсутність емоційного усвідомлення	p Спірмена	-0.551	-0.316
	P	0.033	
обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	p Спірмена	-0.603	-0.258
	P	0.017	
відсутність емоційної чіткості	p Спірмена	-0.669	-0.230
	P	0.006	
загальний показник труднощів емоційної регуляції	p Спірмена	-0.702	-0.356
	P	0.017	

У групі, що виявляє байдужість до успіху інших, спостерігається лише один значущий зв'язок – із труднощами цілеспрямованої поведінки, сила якого є дещо більшою ніж до впливу модератора. Це може свідчити про відносно нейтральне або емоційно відсторонене функціонування доброякісної заздрості в цій групі. У групі, яка розглядає успіх інших як мотивацію до саморозвитку, також виявлено лише один зв'язок, який був слабший до впливу модератора: доброякісна заздрість негативно пов'язана з відсутністю емоційного усвідомлення. Для цих груп характерна дещо ослаблена або відсутня взаємозалежність між доброякісною заздрістю та емоційною регуляцією. Найбільш виразне посилення кореляцій спостерігається у групі, яка сприймає успіх інших як несправедливість. Тут коефіцієнти кореляції між доброякісною заздрістю та різними аспектами емоційної регуляції значно збільшилися, досягаючи високих рівнів статистичної значущості. Для осіб, які відчують успіх інших як несправедливий, доброякісна заздрість виконує функцію мотиваційного механізму, що допомагає адаптивно справлятися з емоційними труднощами. Підвищені кореляції можуть вказувати на те, що у цій групі доброякісна заздрість набуває функції стимулу для подолання складнощів, пов'язаних з прийняттям соціальної несправедливості. Щодо суб'єктивного благополуччя, варто відзначити, що незалежно від ставлення до успіху інших, кореляційні зв'язки з доброякісною заздрістю відсутні. Це свідчить про те, що навіть після врахування модераторного впливу ставлення до чужого успіху не змінює відсутність взаємозв'язку між доброякісною заздрістю та показниками загального суб'єктивного благополуччя, оскільки навіть до впливу модератора була виявлена лише одна кореляція доброякісної заздрості з компонентом суб'єктивного благополуччя – задоволення власним життям.

Результати аналізу кореляційних зв'язків злоякісної заздрості із компонентами труднощів емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя у групі з байдужим ставленням до успіху інших наведені в таблиці 3.19.

Таблиця 3.19

Кореляційні зв'язки злякисної заздрості із компонентами труднощів емоційної регуляції і суб'єктивного благополуччя у групі з байдужим ставленням до успіху інших

Шкала	Коефіцієнт кореляції	Злякисна заздрість	Сила зв'язку до модерації
неприйняття емоційних реакцій	r Пірсона	0.648	0.518
	P	0.001	
труднощі з контролем імпульсів	$\rho$ Спірмена	0.466	0.585
	P	0.033	
обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	r Пірсона	0.673	0.611
	P	<.001	
загальний показник труднощів емоційної регуляції	r Пірсона	0.605	0.591
	P	0.004	
невдоволеність собою і розчарування в житті	r Пірсона	0.468	0.459
	P	0.032	

У групі з байдужим ставленням до успіху інших, кореляції між злякисною заздрістю та труднощами в емоційній регуляції в основному залишаються стабільно високими і переважно дещо посилюються, що вказує на внутрішньо обумовлений характер цих зв'язків. Однак з труднощами в контролі імпульсів спостерігається зниження сили зв'язку, що може свідчити про більш стриману виразність заздрості в умовах дистанціювання від чужих досягнень. Також з деякими компонентами труднощів емоційної регуляції зникає зв'язок, як і з компонентами суб'єктивного благополуччя.

Кореляційні зв'язки злякисної заздрості із компонентами труднощів емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя у групі з мотиваційним ставленням до успіху інших наведені в таблиці 3.20. Відзначається помірне ослаблення зв'язків, що свідчить про певний пом'якшувальний ефект мотиваційного ставлення до успіху інших. Водночас у цій групі злякисна заздрість зберігає статистично значущі негативні кореляції із задоволеністю власним життям, задоволеністю відносинами з іншими та загальним рівнем задоволеності життям, хоча і з меншою силою, ніж до врахування модерації.

Це свідчить, що незважаючи на мотиваційне ставлення до успіху інших, злякисна заздрість залишається пов'язаною з певними негативними аспектами суб'єктивного благополуччя, але має послаблений вплив.

Таблиця 3.20

Кореляційні зв'язки злякисної заздрості із компонентами труднощів емоційної регуляції і суб'єктивного благополуччя у групі з мотиваційним ставленням до успіху інших

Шкала	Коефіцієнт кореляції	Злякисна заздрість	Сила зв'язку до модерації
неприйняття емоційних реакцій	$\rho$ Спірмена	0.403	0.518
	P	<.001	
труднощі з контролем імпульсів	$\rho$ Спірмена	0.509	0.585
	P	<.001	
обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	$\rho$ Спірмена	0.477	0.611
	P	<.001	
відсутність емоційної чіткості	$\rho$ Спірмена	0.251	0.358
	P	0.044	
загальний показник труднощів емоційної регуляції	$\rho$ Спірмена	0.438	0.591
	P	<.001	
задоволеність власним життям	$\rho$ Спірмена	-0.260	-0.412
	P	0.036	
невдоволеність собою і розчарування в житті	$\rho$ Спірмена	0.347	0.459
	P	0.005	
задоволеність відносинами з іншими	$\rho$ Спірмена	-0.432	-0.503
	P	<.001	
загальний рівень задоволеності життям	$\rho$ Спірмена	-0.391	-0.559
	P	0.001	

Мотиваційне ставлення до успіху інших виступає як потенційний ресурс, що сприяє зменшенню ризику проблем, пов'язаних із заздрістю.

Кореляційні зв'язки злякисної заздрості із компонентами труднощів емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя у групі, яка сприймає успіх інших як несправедливість, представлені в таблиці 3.21. Після врахування модераційного впливу коефіцієнти кореляції між злякисною заздрістю та компонентами труднощів емоційної регуляції значно посилилися порівняно з показниками до модерації. Люди, які вважають чужий успіх як несправедливий, мають вищі показники злякисної заздрості. Вони також імовірно частіше зазнають емоційної нестабільності і їм складніше знаходити

ефективні стратегії для регуляції своїх почуттів. значне негативне корелювання зляканої заздрості із задоволеністю життям підкреслює, що таке ставлення не лише ускладнює емоційну регуляцію, але й глибоко шкодить суб'єктивному благополуччю особистості.

Таблиця 3.21

Кореляційні зв'язки зляканої заздрості із компонентами труднощів емоційної регуляції і суб'єктивного благополуччя у групі, яка сприймає успіх інших як несправедливість

Шкала	Коефіцієнт кореляції	Злякано заздрість	Сила зв'язку до модерації
труднощі з контролем імпульсів	$\rho$ Спірмена	0.612	0.585
	$p$	0.015	
обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	$\rho$ Спірмена	0.528	0.611
	$p$	0.043	
відсутність емоційної чіткості	$\rho$ Спірмена	0.671	0.358
	$p$	0.006	
загальний показник труднощів емоційної регуляції	$\rho$ Спірмена	0.520	0.591
	$p$	0.047	
задоволеність власним життям	$\rho$ Спірмена	-0.706	-0.412
	$p$	0.003	
загальний рівень задоволеності життям	$\rho$ Спірмена	-0.701	-0.559
	$p$	0.004	

Переживання відчуття несправедливості може породжувати хронічне невдоволення собою і світом. Ставлення до чужого успіху як до несправедливості не лише провокує посилення негативних емоційних реакцій, але й створює умови, де посилена злякано заздрість, більші труднощі в емоційній сфері та зниження життєвого задоволення тісно пов'язані між собою.

Даний етап дослідження підкреслює важливу роль індивідуально-поведінкових факторів у формуванні та прояві заздрості, що допомагає зрозуміти зв'язок заздрості з емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям особистості.

### 3.4 Диспозиційні особливості заздрості в контексті емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя

Оскільки заздрість як диспозиційна характеристика особистості може мати різні форми прояву залежно від індивідуальних особливостей, у межах нашого дослідження знову було здійснено розподіл вибірки на дві групи: особи з переважанням доброякісної заздрості та особи з переважанням злоякісної заздрості. Загальна кількість осіб у першій групі становить 82, у другій – 19. З огляду на суттєву диспропорцію груп для порівняння показників між ними було використано непараметричний критерій Манна–Уїтні з розрахунком рангового бісеріального коефіцієнту для визначення сили ефекту. Результати порівняльного аналізу наведені в таблиці 3.22.

Таблиця 3.22

Статистично значущі відмінності за переважаючим типом заздрості

Шкала	p	Розмір ефекту d-Коена
неприйняття емоційних реакцій	<.001	-0.647
труднощі із цілеспрямованою поведінкою	0.003	-0.431
труднощі з контролем імпульсів	<.001	-0.668
обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	<.001	-0.696
відсутність емоційної чіткості	<.001	-0.528
загальний показник труднощів емоційної регуляції	<.001	-0.725
задоволеність власним життям	0.018	0.350
невдоволеність собою і розчарування в житті	0.012	-0.371
загальний рівень задоволеності життям	0.009	0.387

У групі з переважаючою злоякісною заздрістю спостерігається суттєво вище неприйняття емоційних реакцій, виражені труднощі з контролем імпульсів, цілеспрямованою поведінкою, обмежений доступ до стратегій емоційної регуляції, відсутність емоційної чіткості і загальний рівень труднощів емоційної регуляції. Розміри ефектів для цих змінних є помірними або високими, що свідчить про тісний зв'язок злоякісної заздрості з труднощами в емоційній сфері. Окрім того, особи з переважаючою злоякісною

заздрістю мають істотно нижчу задоволеність життям і водночас вищу невдоволеність собою та розчарування в житті.

Особи з переважаючою злякисною заздрістю мають знижений рівень емоційного контролю, що робить їх менш здатними конструктивно мислити в ситуаціях соціального порівняння. Це підтверджується й вищим рівнем невдоволеності собою та розчарування в житті, що може вказувати на внутрішню напругу та знижену самооцінку. Особи, у яких навпаки переважає доброякісна заздрість, мають набагато менше труднощів в емоційній регуляції, тобто вони здатні емоційно витримувати успіх інших, не переживаючи це як загрозу. Цей тип заздрості також характеризується кращим рівнем суб'єктивного благополуччя, що підтверджує її адаптивний характер.

Дані дозволяють розглядати доброякісну і злякисну заздрість як два принципово різні шляхи реагування на соціальну нерівність. Перший, пов'язаний з доброякісною заздрістю, характеризується кращим рівнем емоційної регуляції і суб'єктивним благополуччям. Другий, пов'язаний зі злякисною заздрістю, має ознаки труднощів в емоційній регуляції і невдоволеності життям.

З метою поглиблення аналізу диспозиційних особливостей злякисної заздрості було проведене додаткове дослідження міжгрупових відмінностей, виявлених раніше. Враховуючи, що злякисна заздрість має більш диференційований характер прояву, було здійснено порівняння трьох підгруп респондентів, сформованих відповідно до рівня вираженості злякисної заздрості: група зі слабкою вираженістю (52 особи), із середньою вираженістю (22 особи) і з високою вираженістю (27 осіб) злякисної заздрості. Для перевірки статистичної значущості відмінностей між цими групами було використано непараметричний критерій Краскела–Уоліса, який є доцільним при порівнянні трьох і більше незалежних вибірок у випадку великих диспропорцій у групах. Для виявлення парних міжгрупових відмінностей застосовано тест попарних порівнянь DSCF (Dwass–Steel–Critchlow–Fligner). Підсумкові результати дисперсійного аналізу наведені в таблиці 3.23.

Таблиця 3.23

## Статистично значущі відмінності між групами злякисної заздрості

Шкала	p	Сила ефекту $\epsilon^2$
неприйняття емоційних реакцій	<.001	0.1807
труднощі із цілеспрямованою поведінкою	0.023	0.0758
труднощі з контролем імпульсів	<.001	0.2461
обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	<.001	0.2711
відсутність емоційної чіткості	0.011	0.0894
загальний показник труднощів емоційної регуляції	<.001	0.2116
задоволеність власним життям	0.002	0.1270
невдоволеність собою і розчарування в житті	<.001	0.1719
задоволеність відносинами з іншими	<.001	0.1423
загальний рівень задоволеності життям	<.001	0.2167

Було виявлено статистично значущі відмінності між трьома групами практично за всіма показниками труднощів емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя. Отримані значення сили ефекту вказують на те, що ступінь вираженості злякисної заздрості суттєво відрізняється також за вираженістю труднощів емоційної регуляції та рівнем суб'єктивного благополуччя. Сила ефекту є високою у всіх статистично значущих зв'язках, окрім шкал “труднощів із цілеспрямованою поведінкою”, “відсутності емоційної чіткості” і “задоволеності власним життям”, де вона є середньою.

Результати попарних міжгрупових порівнянь, здійснених із використанням критерію DSCF (додаток К) демонструють суттєві відмінності між групами зі слабкою, помірною та сильною вираженістю злякисної заздрості за показниками емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя.

Група зі слабкою вираженістю злякисної заздрості відрізняється від групи з сильною вираженістю за показниками неприйняття емоційних реакцій, труднощів з контролем імпульсів, обмеженого доступу до стратегій регулювання емоцій, відсутністю емоційної чіткості, а також загального рівня труднощів емоційної регуляції. Це свідчить, що у осіб із сильною злякисною заздрістю значно більше проблем із прийняттям власних емоцій,

імпульсивністю та використанням емоційних стратегій регуляції. Щодо суб'єктивного благополуччя, між групами зі слабкою та сильною злякисною заздрістю виявлені значущі розбіжності у задоволеності власним життям, задоволеності відносинами з іншими, невдоволеності собою та загальному рівні задоволеності життям. Особи зі сильною злякисною заздрістю відчують більший рівень незадоволеності собою, менше задоволені своїм життям і соціальними зв'язками, що підкреслює негативну роль злякисної заздрості в емоційній регуляції і суб'єктивному благополуччі.

Група з помірною вираженістю злякисної заздрості часто не має статистично значущих відмінностей з групами зі слабкою або сильною вираженістю, що може свідчити про нестабільний рівень її вираженості. Проте, за результатами попарних порівнянь, у групі з помірною злякисною заздрістю спостерігаються помітні складнощі в прийнятті емоційних реакцій порівняно зі слабкою групою, що свідчить про зростання внутрішнього емоційного дискомфорту та більш часту схильність до відторгнення власних почуттів. За рівнем контролю імпульсів група з помірною злякисною заздрістю також має відмінності з групою зі слабкою вираженістю, проте статистично суттєвих відмінностей із сильною групою не виявлено, що може свідчити про часткові труднощі у цій сфері. Що стосується суб'єктивного благополуччя, помірна злякисна заздрість пов'язана із зниженням задоволеності життям і підвищенням рівня невдоволеності собою порівняно зі слабкою групою. Хоча показники цієї групи не суттєво відрізняються від сильної групи, тенденції свідчать про наявність більших труднощів, ніж в групі зі слабкою вираженістю. Тож група з помірною злякисною заздрістю характеризується як проміжна ланка, яка відображає початкові, але вже помітні зміни у сфері емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя.

Загальна картина свідчить про поступове посилення труднощів в емоційній регуляції і погіршення суб'єктивного благополуччя з ростом рівня злякисної заздрості.

Підбиваючи підсумки, варто зазначити, що особи з переважаючою злякисною заздрістю демонструють вищі труднощі в емоційній регуляції та нижчий рівень задоволеності життям. Натомість, доброякісна заздрість пов'язана з кращими показниками емоційної регуляції та вищим благополуччям, підтверджуючи її адаптивний характер. Крім того, виявлено, що зі зростанням рівня злякисної заздрості послідовно посилюються труднощі в емоційній сфері та знижується загальне суб'єктивне благополуччя.

### **Висновки до розділу 3**

Проведене дослідження підтвердило існування відмінностей у злякисній і доброякісній заздрості, кожна з яких демонструє різні патерни взаємозв'язків з емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям. Особи з переважаючою злякисною заздрістю характеризуються значно вищими труднощами в емоційній регуляції, а також нижчим рівнем задоволеності життям і підвищеною невдоволеністю життям. Натомість, доброякісна заздрість характеризується кращими показниками емоційної регуляції та вищим суб'єктивним благополуччям, підтверджуючи її адаптивний потенціал.

Крім того, детальний аналіз виявив диференційований характер взаємозв'язку між злякисною заздрістю, емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям залежно від її вираженості як диспозиційної характеристики. У групі зі слабкою злякисною заздрістю спостерігалася домінуюча роль ефективної емоційної регуляції у формуванні суб'єктивного благополуччя. При помірній вираженості злякисної заздрості ці зв'язки ослаблені, що може вказувати на перехідний характер. Натомість, у групі з високою злякисною заздрістю вплив емоційної регуляції на благополуччя хоч і є, проте слабший ніж у групі зі слабкою вираженістю, оскільки інтенсивна злякисна заздрість виступає потужним джерелом негативних переживань, що призводить до значного погіршення психологічного стану.

Дослідження також виявило значущу модераційну роль схильності до соціального порівняння, активності у соціальних мережах та ставлення до

успіху інших у цих взаємозв'язках. У групі осіб, не схильних до соціального порівняння, зв'язки між доброякісною заздрістю та показниками емоційної регуляції та благополуччя зникають, що свідчить про те, що саме ця схильність є необхідною умовою для прояву як адаптивних, так і дезадаптивних аспектів типів заздрості. Водночас, необмежене користування соціальними мережами значно підсилює негативні кореляції злаякісної заздрості з труднощами в емоційній регуляції та низьким благополуччям, що підкреслює ризики, пов'язані з постійним впливом ідеалізованих образів життя інших. З іншого боку, обмежене використання соціальних мереж послаблює ці негативні зв'язки, а також знижує значущість доброякісної заздрості як адаптивного механізму. Ставлення до успіху інших також є потужним модератором, що визначає характер заздрості. Сприйняття чужого успіху як несправедливості значно посилює негативні зв'язки злаякісної заздрості з труднощами емоційної регуляції та зниженим благополуччям, роблячи ці взаємозв'язки особливо вираженими. На противагу цьому, мотиваційне ставлення до успіху інших дещо пом'якшує деструктивний вплив злаякісної заздрості. Щодо доброякісної заздрості, її зв'язки з емоційною регуляцією сильно залежать від ставлення до чужого успіху. Якщо успіх інших сприймається як несправедливість, доброякісна заздрість посилює негативні кореляції з труднощами емоційної регуляції, виконуючи адаптивну функцію. Однак, у випадках байдужості або сприйняття чужого успіху як мотивації до саморозвитку, ці зв'язки здебільшого послаблюються або зникають, що вказує на відносно нейтральний характер доброякісної заздрості за таких обставин.

Результати проведеного дослідження також чітко диференціюють відмінності в емоційній регуляції і суб'єктивним благополуччям в контексті диспозиційного характеру заздрості. Особи з переважаючою злаякісною заздрістю демонструють значно вищі труднощі в емоційній регуляції та нижчий рівень задоволеності життям, тоді як доброякісна заздрість характеризується кращою емоційною регуляцією та вищим суб'єктивним благополуччям. Крім того, зі зростанням рівня злаякісної заздрості

спостерігається послідовне погіршення показників емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя, що підкреслює її деструктивний вплив.

## ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження зв'язку заздрості з емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям особистості, відповідно до поставлених завдань, можна сформулювати такі висновки:

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз явища заздрості: її природи, типів, психологічних механізмів. Встановлено, що заздрість є диспозиційною характеристикою особистості, яка ґрунтується на еволюційних та соціальних механізмах. Доцільність диференціації заздрості на доброякісну та злоякісну форми підтверджується їхніми якісними відмінностями: доброякісна заздрість слугує мотиваційним чинником самовдосконалення, тоді як злоякісна заздрість є деструктивним явищем, що характеризується ворожістю та прагненням принизити інших.

2. Визначено інтенсивнісні та якісні особливості зв'язку заздрості з емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям. Дослідження підтвердило, що доброякісна заздрість має зворотний зв'язок із труднощами емоційної регуляції, що свідчить про її асоціацію з кращим рівнем емоційної регуляції (переважно слабкий та середній рівень сили зв'язку). Крім того, виявлено позитивний, хоча й слабкий, зв'язок доброякісної заздрості із задоволеністю життям. У свою чергу, злоякісна заздрість демонструє прямий зв'язок із труднощами емоційної регуляції переважно на середньому рівні сили, а також негативно корелює з компонентами суб'єктивного благополуччя, що стосуються задоволеності життям і міжособистісними стосунками. Водночас вона позитивно пов'язана з показником, що відображає незадоволеність собою, причому зв'язок має середню силу. При цьому, злоякісна заздрість має неоднорідний характер: при низькому рівні її вираженості емоційна регуляція відіграє домінуючу роль у формуванні благополуччя, тоді як при помірному її вплив послаблюється, а при високому рівні злоякісна заздрість стає основним чинником низького благополуччя, мінімізуючи роль емоційної регуляції.

3. Виявлено особливості прояву заздрості з врахуванням схильності до соціального порівняння та активності користування соціальними мережами, як потенційних модераторів у зв'язку з емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям. Встановлено, що схильність до соціального порівняння пов'язана з переважанням злоякісної заздрості та більш вираженим негативним ставленням до успіху інших. Необмежене використання соціальних мереж пов'язане з байдужістю або відчуттям несправедливості щодо чужих успіхів. Тип заздрості тісно пов'язаний зі ставленням до успіху інших: доброякісна заздрість переважно поєднується з мотивацією до саморозвитку, тоді як злоякісна зі сприйняттям успіху як несправедливості або байдужістю.

4. Визначено відмінності у зв'язках заздрості з емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям залежно від схильності до соціального порівняння та активності у соціальних мережах. Аналіз показав, що за умов низької схильності до соціального порівняння зв'язок доброякісної заздрості з емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям є мінімальним або відсутнім. Водночас, за наявності схильності до соціального порівняння, доброякісна заздрість посилює свої адаптивні функції, сприяючи кращій емоційній регуляції та суб'єктивному благополуччю. При цьому схильність до соціального порівняння дещо послаблює загальні зв'язки злоякісної заздрості з цими показниками, що узгоджується з її внутрішньою неоднорідністю. Необмежене користування соціальними мережами, як тригер соціального порівняння, посилює негативні взаємозв'язки злоякісної заздрості з труднощами емоційної регуляції та зниженням суб'єктивного благополуччя, тоді як для доброякісної заздрості цей фактор дещо послаблює її адаптивний потенціал. Ставлення до успіху інших, як відповідь на ситуацію соціального порівняння, також виступає значущим фактором у видозміні зв'язків: у випадку сприйняття чужого успіху як несправедливості, доброякісна заздрість посилює свою роль як мотиватора для подолання емоційних труднощів, а злоякісна значно підсилює свої негативні зв'язки з емоційною регуляцією та

низьким суб'єктивним благополуччям. Натомість, у контексті байдужості до успіху інших або мотивації до саморозвитку, взаємозв'язки доброякісної заздрості з емоційною регуляцією та благополуччям, а також негативні зв'язки зляканої заздрості, виявляються ослабленими.

5. Встановлено диспозиційні особливості заздрості в контексті емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя. Дослідження виявило, що доброякісна та злякана заздрість є двома принципово різними диспозиційними шляхами реагування на соціальну нерівність, що по-різному відображаються в емоційній регуляції та суб'єктивному благополуччі. Особи з переважаючою зляканою заздрістю демонструють значно вищі труднощі у всіх аспектах емоційної регуляції та істотно нижчий рівень задоволеності життям. Рівень вираженості зляканої заздрості також суттєво диференціює емоційну регуляцію та суб'єктивне благополуччя. Особи з високою зляканою заздрістю мають значно більше труднощів у емоційній регуляції та нижчий рівень суб'єктивного благополуччя порівняно з тими, у кого її рівень низький. Група з помірною зляканою заздрістю демонструє проміжні, але вже помітні складнощі, хоча часто не має статистично значущих відмінностей з іншими групами, що вказує на її невизначений характер.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Alicke, M. D., & Zell, E. (2008). Upward social comparison and envy. In R. H. Smith (Ed.), *Envy: Theory and research* (pp. 73–93). Oxford University Press.
2. Angner, E. (2010). Subjective well-being. *The Journal of Socio-Economics*, 39(3), 361–368.
3. Birren, J. E. (1964). *The psychology of aging*. Prentice Hall.
4. Bondü, R., & Elsner, B. (2015). Justice sensitivity in childhood and adolescence. *Social Development*, 24, 420–441.
5. Briki, W. (2019). Harmed trait self-control: Why do people with a higher dispositional malicious envy experience lower subjective wellbeing? A cross-sectional study. *Journal of Happiness Studies*, 20(2), 523–540.
6. Carraturo, F., Di Perna, T., Giannicola, V., Nacchia, M. A., Pepe, M., Muzii, B. & Scandurra, C. (2023). Envy, social comparison, and depression on social networking sites: A systematic review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(2), 364–376. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13020027>
7. Erdirençelebi, M., Akman, A. Z., & Ertürk, E. (2024). The effect of the Dark Triad's role in benign, malicious envy and organizational revenge on job performance: The case of Turkey. *Management Theory and Studies for Rural Business and Infrastructure Development*, 46(4), 518–533. <https://doi.org/10.15544/mts.2024.48>
8. Foster, G. M. (1972). The anatomy of envy: A study in symbolic behavior. *Current Anthropology*, 13(2), 165–202. <https://doi.org/10.1086/201274>
9. Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.

10. Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551–573.
11. Hill, S. E., DelPriore, D. J., & Vaughan, P. W. (2011). The cognitive consequences of envy: Attention, memory, and self-regulatory depletion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(4), 653.
12. Jiang, X., Li, X., Dong, X., & Wang, L. (2022). How the Big Five personality traits related to aggression from perspectives of the benign and malicious envy. *BMC Psychology*, 10(1), 203.
13. Konstan, D. (2003). Aristotle on anger and the emotions: The strategies of status. In S. Braund & G. Most (Eds.), *Ancient Anger: Perspectives from Homer to Galen* (pp. 99–120).
14. Kobylińska, D., Zajenkowski, M., Lewczuk, K., Jankowski, K. S., & Marchlewska, M. (2020). The mediational role of emotion regulation in the relationship between personality and subjective well-being. *Current Psychology*, 1–14.
15. Lange, J., & Crusius, J. (2015). Dispositional envy revisited: Unraveling the motivational dynamics of benign and malicious envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(2), 284–294. <https://doi.org/10.1177/0146167214564959>
16. Lange, J., Blatz, L., & Crusius, J. (2018). Dispositional envy: A conceptual review. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *The SAGE Handbook of Personality and Individual Differences: Volume III: Applications of Personality and Individual Differences* (pp. 424–440). SAGE. <https://doi.org/10.4135/9781526451248.n18>
17. Lange, J., Paulhus, D. L., & Crusius, J. (2018). Elucidating the dark side of envy: Distinctive links of benign and malicious envy with dark personalities. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(4), 601–614.
18. Lange, J., Weidman, A. C., & Crusius, J. (2018). The painful joy of others' fortunes: Linking benign and malicious envy to schadenfreude. *Cognition and Emotion*, 32(3), 531–549.

19. Lisovenko, A., Berbets, T., Demchenko, I., Karasievych, O., Kosholap, L., Prots, O., & Sarancha, I. (2022). Neuropsychological fundamentals of envy. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(1), 158–172.
20. Liu, L., Miao, H., He, L., Wang, J., & Guo, C. (2024). The bidirectional relationship between benign/malicious envy and subjective well-being in adolescents: The mediating effect of self-esteem. *Journal of Adolescence*, 96(7), 1603–1616.
21. Ma, L., Li, X., & Xiang, Y. (2024). How does benign/malicious envy impact young women's subjective well-being in daily life? An investigation of intrapersonal and interpersonal pathway. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(1), 102–118.
22. Mascaro, O., & Csibra, G. (2014). Human infants' learning of social structures: The case of dominance hierarchy. *Psychological Science*, 25, 250–255.
23. Milić, A., Kardum, I., & Švegar, D. (2023). The venom and antidotes of dispositional envy: Life history strategy, emotion regulation, and envy links. *Personality and Individual Differences*, 215, 112361.
24. Navaro, L., & Schwartzberg, S. L. (2007). *Envy, competition and gender: Theory, clinical applications and group work*. Routledge.
25. Ninivaggi, F. J. (2010). *Envy theory: Perspectives on the psychology of envy*. Rowman & Littlefield.
26. Parrott, W. G. (1991). Experiences of envy and jealousy. In P. Salovey (Ed.), *The Psychology of Jealousy and Envy* (pp. 3–30). Guilford Press.
27. Parrott, W. G., & Smith, R. H. (1993). Distinguishing the experiences of envy and jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 906–920.
28. Ramachandran, V. S., & Jalal, B. (2017). The evolutionary psychology of envy and jealousy. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1619.

29. Régner, I., Escribe, C., & Dupeyrat, C. (2007). Evidence of social comparison in mastery goals in natural academic settings. *Journal of Educational Psychology, 99*, 575–583.
30. Smith, R. H., Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin, 133*(1), 46–64. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.46>
31. Smith, R. H., Kim, S. H., & Parrott, W. G. (1999). Envy and jealousy. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 525–544). John Wiley & Sons Ltd.
32. Smith, R. H., Parrott, W. G., Diener, E. F., Hoyle, R. H., & Kim, S. H. (2012). Envy as pain: Rethinking the nature of envy and its implications for employees and organizations. *Academy of Management Review, 37*(1), 107–129. <https://doi.org/10.5465/amr.2009.0484>
33. Smith, R. H., Parrott, W. G., Ozer, D., & Moniz, A. (1994). Subjective injustice and the emotions of envy, shame, helplessness, and anger. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*(5), 557–569.
34. Steinbeis, N., & Singer, T. (2013). The effects of social comparison on social emotions and behavior during childhood: The ontogeny of envy and schadenfreude predicts developmental changes in equity-related decisions. *Journal of Experimental Child Psychology, 115*, 198–209.
35. Thomsen, L., Frankenhuys, W. E., Ingold-Smith, M., & Carey, S. (2011). Big and mighty: Pre-verbal infants mentally represent social dominance. *Science, 331*, 477–480.
36. van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2009). Leveling up and down: The experiences of benign and malicious envy. *Emotion, 9*(3), 419–429. <https://doi.org/10.1037/a0015669>
37. van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2012). The bright side of envy: When, why, and how benign envy can motivate goal-directed behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 103*(1), 71–88.

38. Xiang, Y., Chao, X., & Ye, Y. (n.d.). Effect of gratitude on benign and malicious envy: The mediating role of social support. [*Journal name, volume(issue), pages*].
39. Xiang, Y., Dong, X., Zhao, J., Li, Q., Zhao, J., & Zhang, W. (2021). The relationship between mindfulness and envy: The mediating role of emotional intelligence. *PsyCh Journal*, 10(6), 898–904.
40. Xiang, Y., He, J., & Li, Q. (2022). The causal mechanism between envy and subjective well-being: Based on a longitudinal study and a diary method. *Acta Psychologica Sinica*, 54(1), 40.
41. Xiang, Y., Zhao, S., Wang, H., Wu, Q., Kong, F., & Mo, L. (2017). Examining brain structures associated with dispositional envy and the mediation role of emotional intelligence. *Scientific Reports*, 7(1), 39947.
42. Zhou, M., & Zhang, X. (2019). Online social networking and subjective well-being: Mediating effects of envy and fatigue. *Computers & Education*, 140, 103598.
43. Пилат, Н. І., & Галецька, І. І. (2022). Українськомовна адаптація шкали доброякісної та злоякісної заздрості (BEMAS): аналіз психометричних показників. *Український психологічний журнал*, (1), 118–141.
44. Савченко, О. В., & Калюк, О. О. (2022). Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (1(25)), 89–101.
45. Сак, Л. В., & Федотова, З. В. (2023). Крос-культурна адаптація та валідація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*, (21), 38–45.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### *Шкала доброякісної та злаякісної заздрості (BeMaS)*

Інструкція:

Нижче подано твердження, які тією чи іншою мірою можуть стосуватися кожного. Для кожного твердження оберіть варіант відповіді, що найточніше відображає вашу згоду з ним, за такою шкалою:

Оцінка	Інтерпретація
1	Категорично не погоджуюсь
2	Не погоджуюсь
3	Трохи не погоджуюсь
4	Майже погоджуюсь
5	Погоджуюсь
6	Повністю погоджуюсь

Твердження:

1. Коли я заздрю іншим, я зосереджуюсь на тому, як мені стати таким самим успішним у майбутньому.
2. Я хочу, щоб люди, які в чомусь мене перевершують, втратили свої переваги.
3. Якщо я зауважую, що хтось перевершує мене в чомусь, я намагаюсь себе вдосконалити.
4. Заздрість до інших спонукає мене до досягнення власних цілей.
5. Якщо інші мають щось, що я хочу мати, мені б хотілося забрати це в них.

6. Я відчуваю неприязнь до людей, яким заздрю.
7. Я прагну досягти найкращих здобутків, яких досягли інші люди.
8. Почуття заздрості заважає мені добре ставитися до іншої людини.
9. Якщо хтось володіє кращими якостями, досягненнями або матеріальними благами, я намагаюся досягти такого ж для себе.
10. Коли я бачу досягнення інших людей, я злюсь.

Ключ до опрацювання результатів:

Доброякісна заздрість: твердження 1, 3, 4, 7, 9

Зляквісна заздрість: твердження 2, 5, 6, 8, 10

*Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS)*

Інструкція:

Будь ласка, вкажіть, як часто наступні твердження стосуються Вас, обравши відповідний номер за шкалою нижче. Позначте вибраний варіант у рядку біля кожного твердження.

Бал	Частота прояву	Відсотковий діапазон
1	Майже ніколи	0–10%
2	Іноді	11–35%
3	Приблизно половину часу	36–65%
4	Більшу частину часу	66–90%
5	Майже завжди	91–100%

Оцініть наступні твердження:

- \_\_\_\_\_ 1) Я чітко розумію свої почуття.
- \_\_\_\_\_ 2) Я звертаю увагу на те, що я відчуваю.
- \_\_\_\_\_ 3) Я переживаю свої емоції як неконтрольовані.
- \_\_\_\_\_ 4) Я поняття не маю, як я почуваюся.
- \_\_\_\_\_ 5) Мені важко зрозуміти свої почуття.
- \_\_\_\_\_ 6) Я уважний до своїх почуттів.
- \_\_\_\_\_ 7) Я точно знаю, як я почуваюся.
- \_\_\_\_\_ 8) Мені все одно, що я відчуваю.
- \_\_\_\_\_ 9) Мене бентежить те, що я відчуваю.
- \_\_\_\_\_ 10) Коли я засмучений, я визнаю свої емоції.
- \_\_\_\_\_ 11) Коли я засмучений, я злюсь на себе за те, що так почуваюся.

- \_\_\_\_\_ 12) Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почуваюся.
- \_\_\_\_\_ 13) Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу.
- \_\_\_\_\_ 14) Коли я засмучений, я виходжу з-під контролю.
- \_\_\_\_\_ 15) Коли я засмучений, я вважаю, що так буду почуватися протягом тривалого часу.
- \_\_\_\_\_ 16) Коли я засмучений, я вважаю себе дуже пригніченим.
- \_\_\_\_\_ 17) Коли я засмучений, я вважаю, що мої почуття є справжніми та важливими.
- \_\_\_\_\_ 18) Коли я засмучений, мені важко зосередитись на інших речах.
- \_\_\_\_\_ 19) Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим.
- \_\_\_\_\_ 20) Коли я засмучений, я все ще можу щось зробити.
- \_\_\_\_\_ 21) Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почуваюся.
- \_\_\_\_\_ 22) Коли я засмучений, я знаю, що можу знайти спосіб врешті почуватись краще.
- \_\_\_\_\_ 23) Коли я засмучений, я відчуваю, що я слабкий.
- \_\_\_\_\_ 24) Коли я засмучений, я відчуваю, що можу зберігати контроль над своєю поведінкою.
- \_\_\_\_\_ 25) Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що так почуваюся.
- \_\_\_\_\_ 26) Коли я засмучений, мені важко зосередитися.
- \_\_\_\_\_ 27) Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку.
- \_\_\_\_\_ 28) Коли я засмучений, я вважаю, що я нічого не можу зробити, щоб почуватися краще.
- \_\_\_\_\_ 29) Коли я засмучений, я злюся на себе, що так почуваюся.
- \_\_\_\_\_ 30) Коли я засмучений, я починаю дуже погано почуватися.
- \_\_\_\_\_ 31) Коли я засмучений, я вважаю, що занурення в смуток — це все, що я можу зробити.
- \_\_\_\_\_ 32) Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою.
- \_\_\_\_\_ 33) Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше.
- \_\_\_\_\_ 34) Коли я засмучений, я витрачаю час, щоб зрозуміти, що я насправді відчуваю.

\_\_\_\_\_ 35) Коли я засмучений, мені потрібно багато часу, щоб почуватися краще.

\_\_\_\_\_ 36) Коли я засмучений, мої емоції здаються надзвичайно інтенсивними.

### Оцінювання

Перед обчисленням балів для підшкал, необхідно інвертувати оцінки для таких пунктів:

1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24, 34

### Розрахунок балів за підшкалами

1. Неприйняття емоційних реакцій (НЕПРИЙНЯТТЯ):  
11, 12, 21, 23, 25, 29
2. Труднощі з цілеспрямованою поведінкою (ЦІЛІ):  
13, 18, 20(R), 26, 33
3. Труднощі з контролем імпульсів (ІМПУЛЬС):  
3, 14, 19, 24(R), 27, 32
4. Відсутність емоційного усвідомлення (УСВІДОМЛЕННЯ):  
2(R), 6(R), 8(R), 10(R), 17(R), 34(R)
5. Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій (СТРАТЕГІЇ):  
15, 16, 22(R), 28, 30, 31, 35, 36
6. Відсутність емоційної чіткості (ЧІТКІСТЬ):  
1(R), 4, 5, 7(R), 9

## Додаток В

*Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»*

## Інструкція:

Оцініть, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним твердженням, обравши одну з п'яти можливих відповідей:

- 1 – Повністю не погоджуюсь
- 2 – Частково не погоджуюсь
- 3 – Важко визначитись
- 4 – Частково погоджуюсь
- 5 – Повністю погоджуюсь

№	Твердження
1	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню
2	Вважаю себе щасливою людиною
3	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі
4	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб
5	Мене влаштовує якість мого життя
6	У моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги
7	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час
8	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування
9	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне

10	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя
11	Я часто відчуваю, що близькі люди слабо розуміють мене та мої бажання
12	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних
13	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям
14	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь
15	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті
16	Відчуваю дуже сильну незадоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну
17	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей
18	Моє життя є кращим, ніж у більшості моїх знайомих
19	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь
20	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії

### Ключ до методики

#### Шкали та відповідні твердження:

1. Задоволеність власним життям:

№ 1, 2, 5, 10, 13, 15, 18 (прямі твердження)

2. Незадоволеність собою та розчарування в житті:

№ 6, 7, 16, 17, 19, 20 (прямі твердження)

3. Задоволеність відносинами з іншими:

№ 3, 4, 9, 12, 14 (прямі твердження); № 8, 11 (зворотні твердження)

4. Загальний рівень задоволеності життям (ЗР):

$$\text{ЗР} = \text{Ш1} + \text{Ш3} - \text{Ш2}$$

*Питання авторської анкети*

Як часто Ви порівнюєте себе з іншими?

1. Зовсім не схильний(а) - майже ніколи не порівнюю себе з іншими.
2. Рідко – інколи помічаю порівняння, але це не є для мене звичною практикою.
3. Досить схильний(а) – регулярно оцінюю свої досягнення, зовнішність чи інші характеристики через порівняння з іншими.
4. Дуже схильний(а) – майже постійно аналізую себе у співвідношенні з іншими та орієнтуюся на ці оцінки.

Ви схильні приймати успіх інших як:

1. Мотивація для власного розвитку
2. Несправедливість
3. Мені байдуже на успіх інших

Чи багато часу Ви проводите у соціальних мережах?

1. Ні, рідко заходжу в соціальні мережі.
2. Використовую помірно, лише за необхідності.
3. Так, я регулярно користуюся, але намагаюся обмежувати час.
4. Так, це значна частина мого буденного життя, не ставлю собі обмежень у користуванні.

*Нормальність розподілу для всіх досліджуваних змінних*

<b>Шкала</b>	<b>Критерій</b>	<b>p</b>
доброякісна заздрість	Колмогоров-Смірнов	0.224
зляквісна заздрість	Колмогоров-Смірнов	0.348
неприйняття емоційних реакцій	Колмогоров-Смірнов	0.093
труднощі із цілеспрямованою поведінкою	Колмогоров-Смірнов	0.202
труднощі з контролем імпульсів	Колмогоров-Смірнов	0.175
відсутність емоційного усвідомлення	Колмогоров-Смірнов	0.312
обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	Колмогоров-Смірнов	0.261
відсутність емоційної чіткості	Колмогоров-Смірнов	0.059
задоволеність власним життям	Колмогоров-Смірнов	0.137
невдоволеність собою і розчарування в житті	Колмогоров-Смірнов	0.166
задоволеність відносинами з іншими	Колмогоров-Смірнов	0.326
загальний рівень задоволеності життям	Колмогоров-Смірнов	0.844
загальний показник труднощів емоційної регуляції	Колмогоров-Смірнов	0.605

## Додаток Е

Діаграми розсіювання статистично значущих кореляцій злоякісної  
зздрості

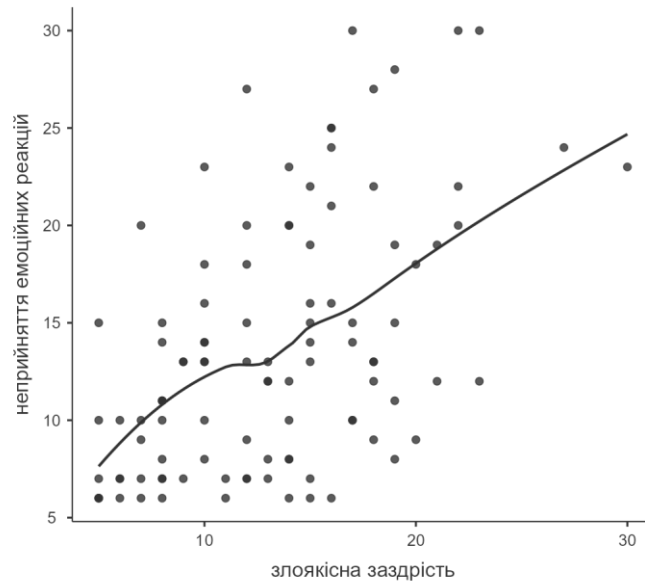


Рис. 1. Діаграма розсіювання кореляції “злоякісна заздрість - неприйняття  
емоційних реакцій”

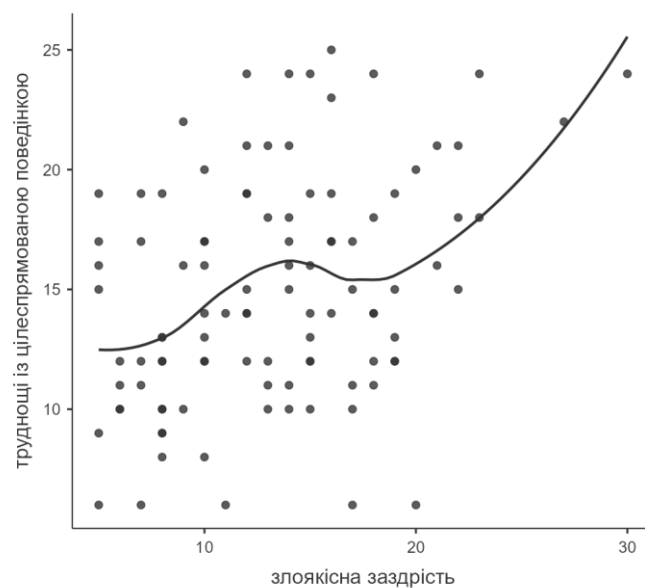
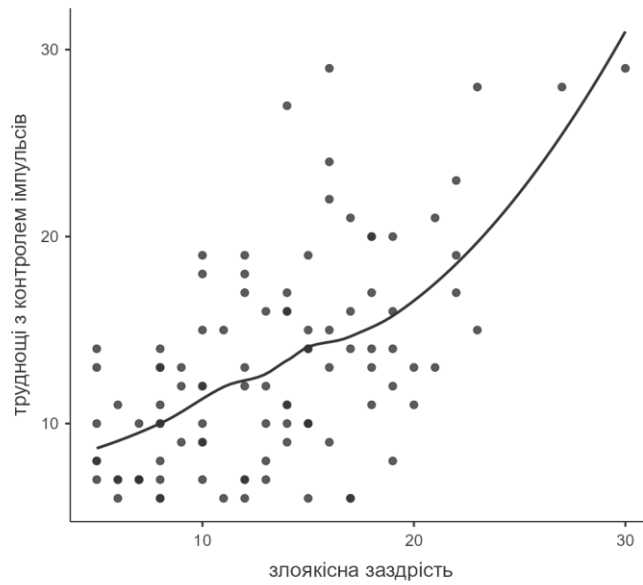
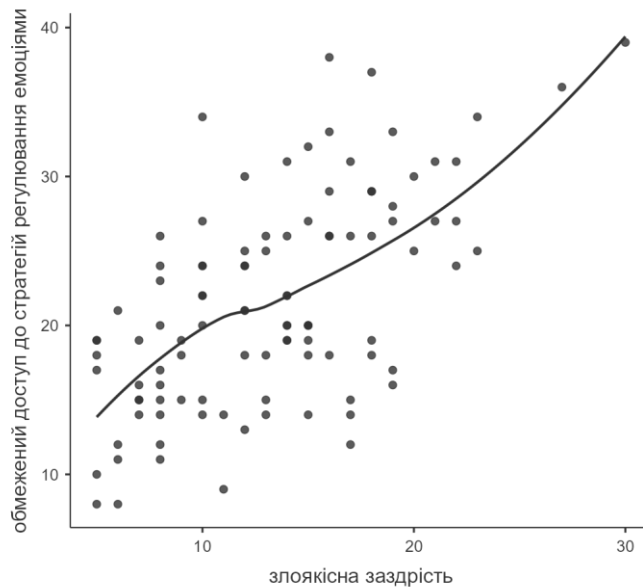


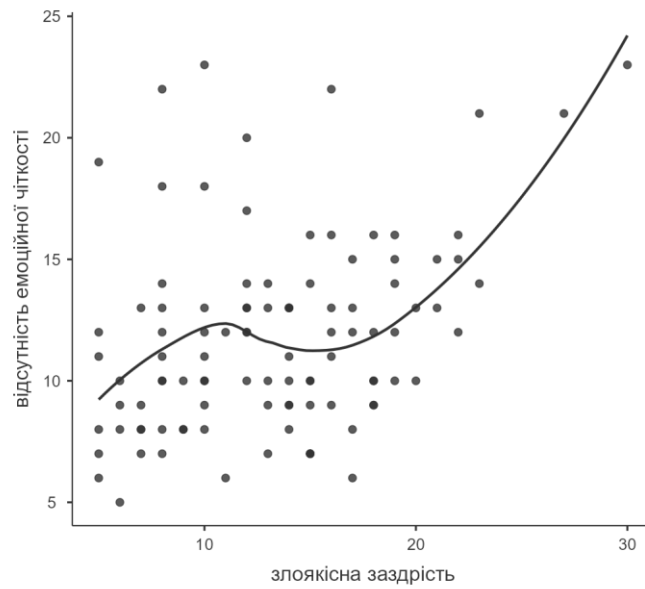
Рис. 2. Діаграма розсіювання кореляції “злоякісна заздрість - труднощі із  
цілеспрямованою поведінкою”



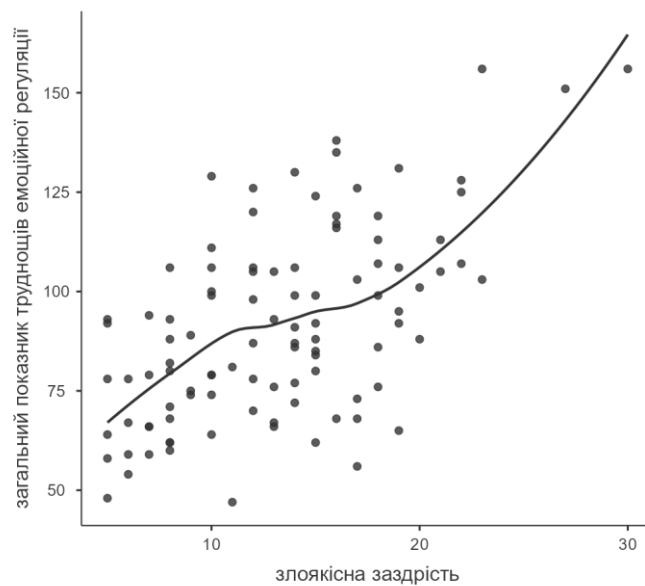
*Рис. 3.* Діаграма розсіювання кореляції “злаякісна заздрість - труднощі з контролем імпульсів”



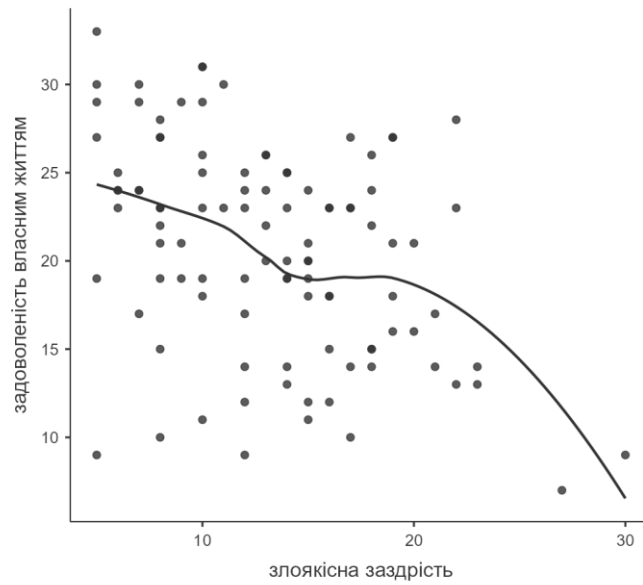
*Рис. 4.* Діаграма розсіювання кореляції “злаякісна заздрість - обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями”



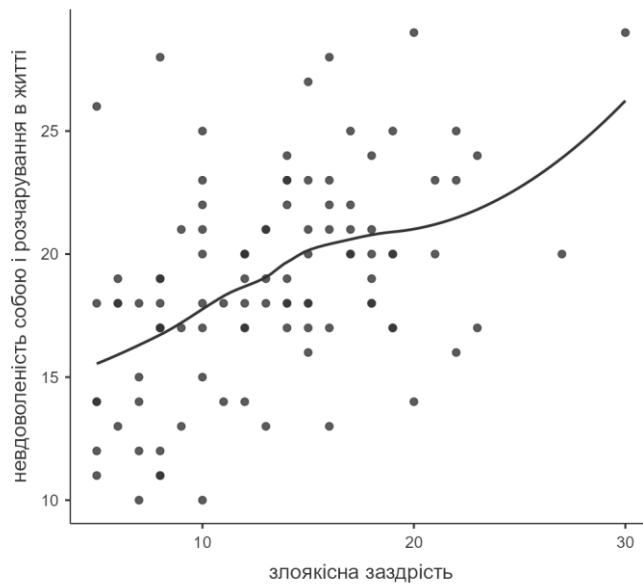
*Рис. 5.* Діаграма розсіювання кореляції “злякисна заздрість - відсутність емоційної чіткості”



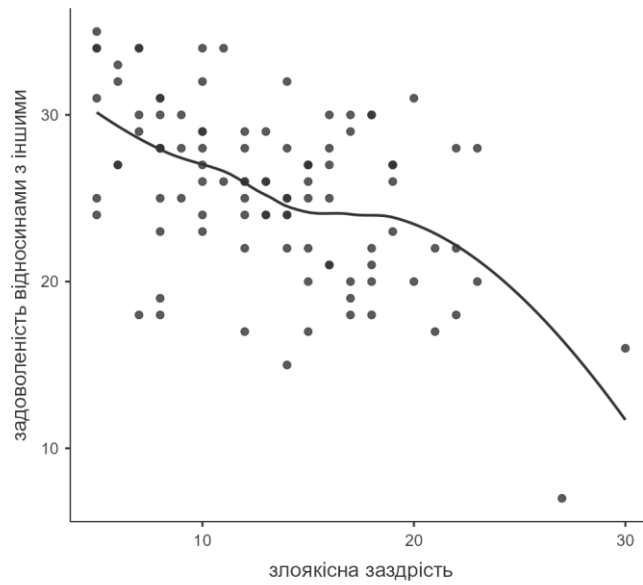
*Рис. 6.* Діаграма розсіювання кореляції “злякисна заздрість - загальний показник труднощів емоційної регуляції”



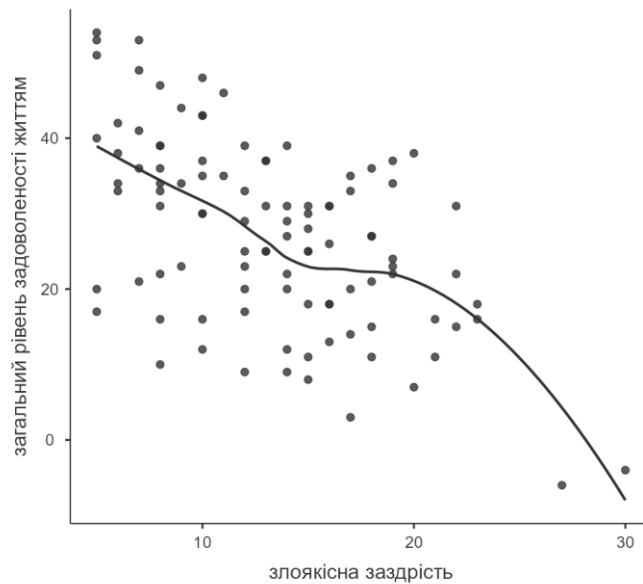
*Рис. 7.* Діаграма розсіювання кореляції “злякисна заздрість - задоволеність власним життям”



*Рис. 8.* Діаграма розсіювання кореляції “злякисна заздрість - недоволеність собою і розчарування у житті”



*Рис. 9.* Діаграма розсіювання кореляції “злаякісна заздрість - задоволеність відносинами з іншими”



*Рис. 10.* Діаграма розсіювання кореляції “злаякісна заздрість - загальний рівень задоволеності життям”

*Нормальність розподілу для груп диспозиції злякисної заздрості*

1. Нормальність розподілу для групи зі слабо вираженою злякисною заздрістю

Характеристика	неприйняття емоційних реакцій	труднощі із цілеспрямов аною поведінкою	труднощі з контролем імпульсів	відсутність емоційного усвідомлення	обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	відсутність емоційної чіткості	загальний показник труднощів емоційної регуляції	задоволеність власним життям	незадоволеність собою і розчарування в житті	задоволеність відносинами з іншими	загальний рівень задоволеності життям
<b>Кількість</b>	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
<b>Значення р при критерії Шاپіро-Уїлка</b>	<.001	0.225	<.001	0.036	0.505	<.001	0.155	0.031	0.138	0.100	0.404

2. Нормальність розподілу для групи із помірно вираженою зляканою заздрістю

Шкала	Критерій	p
неприйняття емоційних реакцій	Андерсон-Дарлінг	0.151
труднощі із цілеспрямованою поведінкою	Андерсон-Дарлінг	0.479
труднощі з контролем імпульсів	Андерсон-Дарлінг	0.046
відсутність емоційного усвідомлення	Андерсон-Дарлінг	0.044
обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	Андерсон-Дарлінг	0.082
відсутність емоційної чіткості	Андерсон-Дарлінг	0.140
задоволеність власним життям	Андерсон-Дарлінг	0.193
невдоволеність собою і розчарування в житті	Андерсон-Дарлінг	0.583
загальний показник труднощів емоційної регуляції	Андерсон-Дарлінг	0.518
задоволеність відносинами з іншими	Андерсон-Дарлінг	0.457
загальний рівень задоволеності життям	Андерсон-Дарлінг	0.459

### 3. Нормальність розподілу для групи із сильно вираженою зляканою заздрістю

Характеристика	неприйняття емоційних реакцій	труднощі із цілеспрямован ою поведінкою	труднощі з контролем імпульсів	відсутність емоційного усвідомлення	обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	відсутність емоційної чіткості	загальний показник труднощів емоційної регуляції	задоволеність власним життям	недоволеність собою і розчарування в житті	задоволеність відносинами з іншими	загальний рівень задоволеності життям
<b>Кількість</b>	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
<b>Значення p при критерії Шаніро-Уїлка</b>	0.028	0.493	0.362	0.230	0.322	0.186	0.624	0.159	0.349	0.063	0.364

## Додаток 3

## Нормальність розподілу досліджуваних змінних з поділом на модераційні групи

## 1. Модератор “Схильність до соціального порівняння”

Нормальність розподілу для тих, хто не схильний до соціального порівняння													
Характеристика	добр. заздрість	зляк. заздрість	неприйняття емоційних реакцій	труднощі із цілеспрямованою поведінкою	труднощі з контролем імпульсів	відсутність емоційного усвідомлення	обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	відсутність емоційної чіткості	загальний показник труднощів емоційної регуляції	задоволеність власним життям	невдоволеність собою і розчарування в житті	задоволеність відносинами з іншими	загальний рівень задоволеності життям
Кількість	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Значення p при критерії Шапіро-Уїлка	0.726	0.010	<.001	0.045	<.001	0.062	0.049	0.002	0.008	0.022	0.119	0.066	0.327
Нормальність розподілу для тих, хто схильний до соціального порівняння													
Характеристика	добр. заздрість	зляк. заздрість	неприйняття емоційних реакцій	труднощі із цілеспрямованою поведінкою	труднощі з контролем імпульсів	відсутність емоційного усвідомлення	обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	відсутність емоційної чіткості	загальний показник труднощів емоційної регуляції	задоволеність власним життям	невдоволеність собою і розчарування в житті	задоволеність відносинами з іншими	загальний рівень задоволеності життям
Кількість	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Значення p при критерії Шапіро-Уїлка	0.373	0.312	0.002	0.185	0.004	0.092	0.766	0.003	0.250	0.510	0.053	0.110	0.734

## 2. Модератор “Використання соціальних мереж”

Нормальність розподілу для тих, хто "обмежено" використовує соціальні мережі													
Характеристика	добр. заздрість	злояк. заздрість	неприйняття емоційних реакцій	труднощі із цілеспрямованою поведінкою	труднощі з контролем імпульсів	відсутність емоційного усвідомлення	обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	відсутність емоційної чіткості	загальний показник труднощів емоційної регуляції	задоволеність власним життям	невдоволеність собою і розчарування в житті	задоволеність відносинами з іншими	загальний рівень задоволеності життям
Кількість	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Значення p при критерії Шапіро-Уїлка	0.259	0.046	<.001	0.042	<.001	0.021	0.309	0.001	0.185	0.107	0.072	0.142	0.432
Нормальність розподілу для тих, хто "необмежено" використовує соціальні мережі													
Характеристика	добр. заздрість	злояк. заздрість	неприйняття емоційних реакцій	труднощі із цілеспрямованою поведінкою	труднощі з контролем імпульсів	відсутність емоційного усвідомлення	обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	відсутність емоційної чіткості	загальний показник труднощів емоційної регуляції	задоволеність власним життям	невдоволеність собою і розчарування в житті	задоволеність відносинами з іншими	загальний рівень задоволеності життям
Кількість	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Значення p при критерії Шапіро-Уїлка	0.521	0.319	0.010	0.766	0.016	0.157	0.034	0.011	0.149	0.583	0.748	0.065	0.563

## 3. Модератор “Ставлення до успіху інших”

Нормальність розподілу "байдужість"													
Характеристика	добр. заздрість	зляк. заздрість	неприйняття емоційних реакцій	труднощі із цілеспрямованою поведінкою	труднощі з контролем імпульсів	відсутність емоційного усвідомлення	обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	відсутність емоційної чіткості	загальний показник труднощів емоційної регуляції	задоволеність власним життям	невдоволеність собою і розчарування в житті	задоволеність відносинами з іншими	загальний рівень задоволеності життям
Кількість	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Значення p при критерії Шапіро-Уїлка	0.706	0.264	0.072	0.987	0.009	0.418	0.270	0.490	0.406	0.016	0.315	0.759	0.159
Нормальність розподілу "мотивація до саморозвитку"													
Характеристика	добр. заздрість	зляк. заздрість	неприйняття емоційних реакцій	труднощі із цілеспрямованою поведінкою	труднощі з контролем імпульсів	відсутність емоційного усвідомлення	обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	відсутність емоційної чіткості	загальний показник труднощів емоційної регуляції	задоволеність власним життям	невдоволеність собою і розчарування в житті	задоволеність відносинами з іншими	загальний рівень задоволеності життям
Кількість	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Значення p при критерії Шапіро-Уїлка	0.272	0.019	<.001	0.054	0.004	0.051	0.448	<.001	0.140	0.444	0.141	0.320	0.631

## Додаток К

*Результати попарного порівняння груп за вираженістю зляканої  
заздрості*

Шкала	Порівняння	p
неприйняття емоційних реакцій	слабка – сильна	<.001
	слабка – помірна	0.016
	сильна – помірна	0.479
труднощі із цілеспрямованою поведінкою	слабка – сильна	0.028
	слабка – помірна	0.180
	сильна – помірна	0.693
труднощі з контролем імпульсів	слабка – сильна	<.001
	слабка – помірна	0.011
	сильна – помірна	0.190
обмежений доступ до стратегій регулювання емоціями	слабка – сильна	<.001
	слабка – помірна	0.012
	сильна – помірна	0.058
відсутність емоційної чіткості	слабка – сильна	0.012
	слабка – помірна	0.974
	сильна – помірна	0.038
загальний показник труднощів емоційної регуляції	слабка – сильна	<.001
	слабка – помірна	0.034
	сильна – помірна	0.105
задоволеність власним життям	слабка – сильна	0.013
	слабка – помірна	0.009
	сильна – помірна	0.926
невдоволеність собою і розчарування в житті	слабка – сильна	0.004
	слабка – помірна	0.001

	сильна – помірна	0.997
задоволеність відносинами з іншими	слабка – сильна	0.004
	слабка – помірна	0.012
	сильна – помірна	0.736
загальний рівень задоволеності життям	слабка – сильна	<.001
	слабка – помірна	<.001
	сильна – помірна	0.802