

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

**«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАЗДРОСТІ ІЗ ПСИХОЛОГІЧНИМ
БЛАГОПОЛУЧЧЯМ У КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ»**

Кваліфікаційна робота

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Здобувача освіти 4 курсу,

Денної форми навчання

ОС «Бакалавр»

Оксани ДЕНИСЕНКО

Науковий керівник:

Завідувач кафедри загальної психології,

кандидат психологічних наук, доцент

Ганна ЮРЧИНСЬКА

Допущено до захисту на ЕК № 1

Протокол засідання кафедри № _____

від _____ травня 2025 року

завідувачка кафедри загальної психології

_____ Ганна ЮРЧИНСЬКА

КИЇВ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗАЗДРОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	9
1.1 Феномен заздрості та його вплив на психологічне благополуччя особистості	9
1.1.1 Заздрість як емоційний феномен: визначення, механізми виникнення, позитивні та негативні аспекти.....	9
1.1.2 Взаємозв'язок заздрості з психологічним благополуччям особистості.....	14
1.2 Соціальні мережі як медіатор зв'язку заздрості та психологічного благополуччя.....	19
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ОПИС ПРОГРАМИ ТА ПРОЦЕДУРИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЗАЗДРОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	26
2.1. Опис вибірки та організації дослідження	26
2.2. Методологічні засоби збору інформації та обґрунтування їх використання.....	32
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2.....	40
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗАЗДРОСТІ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	42
3.1. Загальний огляд описових статистик за результатами емпіричного дослідження	42
3.2. Інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку заздрості та психологічного благополуччя у користувачів соціальних мереж.....	45
3.3. Практичні рекомендації.....	55
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3	57

ВИСНОВОК.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТОК А	67
ДОДАТОК Б.....	69
ДОДАТОК В.....	70
ДОДАТОК Г.....	73
ДОДАТОК Е.....	74

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасній психологічній науковій спільноті дослідження впливу соціальних мереж на особистість набуває шалених обертів, так як вони стали не лише засобом комунікації, а й ключовим простором для формування уявлень про себе та інших. Щоденний перегляд здебільшого «ідеалізованого» образу життя, які користувачі демонструють у Facebook, Instagram, TikTok та інших платформах, певною мірою впливає на психологічний стан особистості. Особливо це стосується заздрості — однієї з найскладніших емоцій, яка часто навіть не усвідомлюється людиною, але в той же час несе за собою негативний вплив на її загальне психологічне благополуччя.

В умовах сучасної України, де на фоні соціальної нестабільності, війни та економічної напруги підсилюється психологічна вразливість населення, ця тема стає все більш актуальною. Соціальні мережі можуть стати як джерелом підтримки, так і фактором, що підсилює фрустрацію, тривогу та почуття несправедливості. Деяким людям справді важко радіти демонстраційним досягненням інших людей, коли у них немає можливості та ресурсів досягти того ж. Дослідження заздрості у такому контексті постає важливим маркером, який може вказувати на різного роду аспекти внутрішньої дисгармонії особистості. Попри той факт, що заздрість по своїй природі є неприємною, вона все одно має свою цінність, виконуючи ту ж функцію, що й фізичний біль: вказує на хворі осередки невдоволення власним становищем. Якщо вчасно її усвідомити, це може стати поштовхом до самопізнання та особистісного зростання. Однак якщо ж її ігнорувати, вона може отруїти думки, перетворившись на глибоке внутрішнє незадоволення життям.

Проблема заздрості як складного емоційного явища має глибокі філософські корені. Перші концептуальні підходи до її розуміння зустрічаються ще в працях античних філософів, зокрема Платона й

Арістотеля, які розглядали заздрість як моральний порок та емоцію, що виникає у відповідь на нерівність між людьми. У Новий час Рене Декарт, Френсіс Бекон та Бенедикт Спіноза також торкалися цього питання у філософсько-антропологічному контексті. У рамках психологічної науки феномен заздрості розглядався в межах різних підходів до розуміння особистості: у психоаналізі (Зигмунд Фрейд), індивідуальній психології (Альфред Адлер), аналітичній психології (Карл Густав Юнг), гуманістичному підході (Еріх Фромм), соціокультурному напрямку (Карен Хорні), а також в екзистенціальній психології (Віктор Франкл). Ці теоретики акцентували увагу на внутрішніх суперечностях, потребі у визнанні та самоцінності як ключових чинників виникнення заздрості.

Слід виокремити, що значний внесок у вивчення феномену заздрості зробили українські вчені: Яковенко А. В., Яланська С. П., Лісовенко А. Ф., Пилат Н. В., Галицька І. І., Тихонова Л. В., Сердюк Л. О., Шапран Є. В., Крушевська Я. О., Шевчук О. І., Мірошніченко Н. В., Гура Т. В., Абсалямова Л.А., С.Д Максименка. Ці дослідники зосереджуються на впливі соціального контексту, цифрової взаємодії, емоційної регуляції та самооцінки у формуванні заздрості, особливо в молодіжному середовищі. Серед зарубіжних психологів переважно фігурують такі імена як: Джеральд Л., Йенс К., Керол Р., Мартін С., Гонсало. Е, Кармело В. та Річард Л., Кросс. Е, Фестінгер Л. Їхні праці висвітлюють природу емоцій, механізми адаптації, формування добробуту та роль заздрості у повсякденному житті.

У контексті психологічного благополуччя, науковий інтерес сконцентровано навколо взаємозв'язку між емоційним станом, самооцінкою та соціальною адаптацією особистості. Одними з провідних теорій є модель психологічного благополуччя Керол Ріф, яка включає такі складові, як автономія, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, цілеспрямованість, прийняття себе й опанування доквіллям. Мартін Селігман, засновник позитивної психології, виокремив п'ять ключових елементів благополуччя (модель PERMA): позитивні емоції, залученість,

стосунки, сенс життя та досягнення. У моделі благополуччя Пембертона, запропонованій Гонсало Ернандесом і Кармело Васкесом, акцент зроблено на гармонії між задоволенням базових потреб, наявністю життєвих цілей і відчуттям контролю над життям. Річард Лазарус розглядав благополуччя як результат емоційної оцінки життєвих ситуацій. Соня Любомирські підкреслювала значення особистих стратегій емоційної регуляції для підтримки суб'єктивного щастя. Згадані науковці створили концептуальні рамки для розуміння складної структури психологічного благополуччя та чинників, що його посилюють або порушують.

Попри значну кількість досліджень, присвячених психологічному впливу заздрості, питання її взаємозв'язку з психологічним благополуччям у користувачів соціальних мереж залишається недостатньо вивченим. Це актуалізує потребу у створенні нових діагностичних підходів і поглибленому аналізі даного феномену з урахуванням викликів та особливостей сучасного цифрового середовища.

Об'єкт дослідження: феномен заздрості.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку між заздрістю та показниками психологічного благополуччя у користувачів соціальних мереж.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично встановити особливості взаємозв'язку феномену заздрості із психологічним благополуччям у користувачів соціальних мереж.

Відповідно до мети було сформульовані наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз стану розробленості проблеми феномену заздрості та психологічного благополуччя особистості.

2. Встановити взаємозв'язок заздрості із часом, проведеним у соціальних мережах.

3. Розкрити особливості взаємозв'язку заздрості із самооцінкою та психологічним благополуччям особистості.

4. Розробити практичні рекомендації щодо зменшення впливу заздрості на самооцінку та психологічне благополуччя.

Методи дослідження. У науковій роботі застосовано комплекс методів, що охоплюють теоретичний, емпіричний та математико-статистичний рівні аналізу проблеми. Теоретичні методи включали: аналіз, узагальнення, систематизацію, класифікацію та інтерпретацію сучасних наукових джерел із психології, соціальної психології, психодіагностики, а також міждисциплінарних підходів щодо вивчення феномену заздрості, самооцінки та психологічного благополуччя особистості в умовах функціонування соціальних мереж. Для емпіричної частини були використані валідні стандартизовані методики, а саме:

А) Методика «Шкала самооцінки М. Розенберга» (*Rosenberg Self-Esteem Scale*) в адаптації Л.В Тихонової;

Б) Методика «Шкала доброякісної та злоякісної заздрості» Дж. Ланге та Дж. Крузіус (*Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS)*) в адаптації Наталією Пилат та Іриною Галицькою;

В) Методика «Індекс щастя Пембертона» (*Pemberton Happiness Index, РНІ*) Гонсало Е. та Кармело В. за адаптацією О.І Власової;

Г) анкетні питання.

Для обробки емпіричних даних використовувалися методи кількісного аналізу, зокрема кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, описова статистика, а також регресійний аналіз. Статистична обробка результатів проводилася за допомогою комп'ютерного програмного забезпечення SPSS 17.0 for Windows, Jamovi, та Excel.

Вибірка. До емпіричного дослідження було залучено 100 осіб, віком від 18 до 30 років, якими були студенти та слухачі Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Дані були зібрані за допомогою опитування в Гугл-формі, яка була орієнтована переважно на групу юного віку.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечується теоретичною обґрунтованістю припущень, які є основою дослідження;

системною організацією дослідження; сукупністю методів, адекватних предмету й меті дослідження.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 78 сторінок, основний зміст викладено на 61 сторінках. Робота містить 4 рисунки, 15 таблиць та 5 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗАЗДРОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1 Феномен заздрості та його вплив на психологічне благополуччя особистості

1.1.1 Заздрість як емоційний феномен: визначення, механізми виникнення, позитивні та негативні аспекти

Заздрість в загальному розумінні являє собою складний людський феномен, детермінований різними внутрішніми та зовнішніми факторами, що має неабияке різноманіття форм і ступенів вираженості та спрямованості. Будучи переважно соціально неприйнятною, вона має тенденції до неусвідомленого виникнення в особистості, що і породжує різні модифікації її проявів. Ця сумна пристрасть, як її описувала Елена Пульчіні, має всеохоплюючу силу, здатну глибоко впливати на публічну сферу, економіку та політику, культурну, антропологічну й моральну структуру суспільства [2]. З великою долею вірогідності можна стверджувати, що заздрість закладена в природі людини. Кожен із нас принаймні хоч раз відчував «укус заздрощів», але ніколи не наважувався у цьому відкрито зізнатися. Ніцше у своїй книзі «Людське, надто людське» вдало зауважив: «замоває.., і запалюється все більше і більше... Мовчазна заздрість зростає в тиші», натякаючи на її приховану й підступну природу [7]. Причина криється в тому, що це почуття сприймається у суспільній свідомості як щось ганебніше за важкий злочин, в якому легше зізнатися, ніж в цій пристрасті. Ще здавна вважалося, що одним із предикторів наявності заздрості в людини являється її погляд. Не випадково етимологія слова «заздрість» у більшості лінгвістичних перекладів означає «дивитися погано, дивитися вбік». Таке уявлення про заздрість як руйнівне й вороже почуття має глибокі філософські корені. У великому тлумачному словнику сучасної української мови поняття «заздрість» та «заздрісність» розглядаються як почуття

роздратування, викликане якою-небудь перевагою, вищістю, добробутом іншого. Чорна заздрість до суперника «Нема щастя без заздрості», «Залізо іржа з'їдає, а заздрий від заздросців помирає». Заздрісний – схильний до заздрості. Заздрісник – той, хто має заздрість. Заздрий – який відчуває заздрість. «Заздрий від чужого щастя сохне». «Заздрий на чуже добро» [6]. На даному етапі дослідження цієї проблематики існує багато визначень та пояснень природи заздрості, на які слід звернути увагу для подальшого аналізу поданої теми.

Ф. Бекон зазначав агресивний характер заздрості: «Хто не сподівається зрівнятися з ближнім в перевагах, намагається зрівнятися з ним, завдаючи шкоди його благополуччю». Про те ж писав і Р. Декарт: «Нема ні одного пороку, який так би шкодив благополуччю людей, як заздрість, бо ті, хто ним заражений, не тільки засмучуються самі, але і як тільки можуть затьмарюють радість інших» [42]. На думку Адлера заздрість пов'язана з частковим порушенням самооцінки. У його працях описується, що вона виявляється там, де є прагнення до влади і переваги. Він це зводив до комплексу неповноцінності, який пригноблює індивіда, впливає на загальний характер його поведінки і відношення до життя. А. Адлер зазначає, що до заздрості існує «загальне негативне ставлення», хоча «дуже мало людей ніколи не відчували заздрості хоча б час від часу. Ніхто з нас не позбавлений її повністю». Разом з цим, необхідно відзначити, що в теорії особи А. Адлера прагнення до переваги супроводжується самоздійсненням, самовдосконаленням, які є, по суті, гіперкомпенсаціями, тобто прагненням перемогти ідеальний образ «Я» Тому ці тенденції розвитку особи, а не саме по собі прагнення до переваги, стають умовами подолання заздрості [32].

Аристотель у своїх філософських працях трактував заздрість як явище з подвійною природою: поряд із її негативними проявами він відзначав і позитивний потенціал, який у вище згаданій теорії Адлера постає як антидот заздрості [20]. Зокрема, неагресивні форми заздрості, такі як змагальна заздрість, можуть стимулювати самовдосконалення людини. Гіппократ

відповідно до своєї наукової спрямованості розглядав заздрість як наслідок «скупчення чорної жовчі» і «розлад у функціях тіла», тобто як щось не здорове та отруйне. Агресивно-руйнівний поведінковий компонент окресленого почуття також визначений і Р. Декартом: «Немає жодного пороку, який так шкодив би благополуччю людей, як заздрість, адже заражені ним не лише засмучуються самі, але і, як тільки можуть, перешкоджають радості інших» [24]. І. Кант також наголошував на руйнівній природі заздрості, зазначаючи: «Коли вона проявляється у вчинку, спрямованому на позбавлення іншого його блага, її називають чорною заздрістю, а в інших випадках – просто недоброчливістю (*invidentia*)» . Досліджуючи механізми цього явища, Кант аналізував його через призму людської схильності до порівняння й оцінювання один одного [15]. Він розглядав два аспекти: порівняння себе з ідеалом досконалості та зі своїм оточенням. Цікаво, що ми менш схильні заздрити багатству Стіва Джобса або Ілона Маска, втім якщо в нашого друга або сусіда з'явиться дороге авто, це може стати передумовою заздрості, так як нам може здаватися, що ми з ними нічим не відрізняємося і знаходимося на одному життєвому рівні з однаковими можливостями. За такою ж логікою і молодий письменник не буде заздрити автору світових бестселерів, однак до однокласника, яким цікавляться успішні друкарські агентства, вже можуть проростати «пагони» заздрості. Філософ підкреслював, що самовдосконалення має відбуватися не через прагнення випередити інших, а як внутрішня потреба особистості. Отже, з позиції філософії заздрість є здебільшого деструктивним почуттям, що руйнує як саму людину, так і її стосунки з іншими.

Після філософського осмислення заздрості варто звернутися до її психологічного аналізу, який в більшій мірі розкриває складність і багатомірність цього почуття. К. Хорні, досліджуючи природу неврозів, дійшла висновку, що заздрість відіграє ключову роль у їх формуванні. Вона вважала, що базальна тривога та ворожість створюють внутрішній конфлікт невротичної особистості, а заздрість лише підсилює цей процес. За її

концепцією, підґрунтям заздрості є слабкість і безнадійність, які компенсуються прагненням до влади, престижу та володіння. Це почуття найяскравіше проявляється у двох формах: бажанні привласнити об'єкт заздрості або, якщо це неможливо, знищити його [4].

Психоаналітик М. Кляйн трактує заздрість як емоційний стан, що проявляється у вигляді гніву у відповідь на те, що інша людина має і отримує задоволення від об'єкта, якого прагне сам заздрісник. Вона розглядає заздрість як фундаментальне й всеосяжне почуття, яке може включати ненависть до всього навколо. На думку Кляйн, заздрість позбавлена конструктивної цінності, оскільки руйнує здатність до радості та особистісного розвитку, виступаючи виключно деструктивним імпульсом. Варто зазначити, що багато сучасних психоаналітиків продовжують дотримуватися цієї концепції у своїх дослідженнях [3].

Відмінною є думка еволюційних психологів, які розглядають заздрість в позитивному руслі, як функціональну емоцію, необхідну для виживання. Дельпріоре, Гілл та Басс виявили (Delpriore, Hill, & Buss, 2012), що заздрість допомагає індивідам розпізнавати важливі царини у їхньому житті, де вони перебувають у ситуації конкурентного відставання, і мотивує до його скорочення. Через обмеженість ресурсів індивіди схильні оцінювати власне становище насамперед відносно інших, які розглядаються як імовірні конкуренти. Виявивши таким чином, що власна відносна позиція є нижчою, індивід набуває потенційної мотивації до здобуття бажаного ресурсу [1]. Така думка набула досить широкого поширення серед наукових спільнот.

Нещодавній сплеск досліджень заздрості приніс із собою ряд припущень, що розрізняють «доброякісну» та «злроякісну» заздрість. «Доброякісна» заздрість передбачає мотивацію вдосконалювати себе, що призводить до соціально бажаних реакцій. «Злісна» заздрість передбачає бажання завдати шкоди іншим, яким заздять, що призводить у свою чергу до зворотного - соціально небажаних реакцій. Така диференціація з одного боку є дуже корисною, так як проводячи психологічні дослідження на

окреслену тематику, ми можемо оцінити не тільки негативний вплив заздрості, а й відслідкувати яким чином і для кого вона може бути корисною. Однак є вчені, які не притримуються такої думки, укорінюючи той факт, що заздрість в будь-якому випадку є чимось позбавленим моралі. «Доброякісну» заздрість вони ототожнюють до інших емоцій (наприклад захоплення) [8]. Більше того її визначення та вимірювання стосується виключно мотивації покращити своє становище і не містить жодного натяку на біль, що притаманно класичному трактуванню заздрості. Незважаючи на такі припущення, емпірична частина цієї роботи буде розмежовувати заздрість як «доброякісну» та «злоякісну», щоб дослідити не тільки класичні її прояви (біль, роздратування, злість) , а й позитивні аспекти (мотивацію, радість, наполегливість) у разі якщо респондентам будуть не притаманні перші варіації її представлення.

Науковий внесок у дослідження цієї проблематики зробили чимало українських учених. А. В. Яковенко визначає поняття «заздрісність» як стійке негативне ставлення однієї особи або групи осіб до іншої особи чи групи, що виникає через усвідомлення або уявлення про наявність у них певних якостей, благ, статусів чи інших переваг, які є недосяжними для суб'єкта заздрості [40].

С. Яланська розглядає заздрість як неоднозначне почуття, яке включає дві основні складові: по-перше, сприйняття суб'єктом переваг і досягнень інших (духовних, соціальних, матеріальних) як загрози власному «Я», що може викликати психофізіологічні реакції, негативно впливаючи на емоційний стан і здоров'я людини; по-друге, прагнення суб'єкта використовувати ці переваги як орієнтир для самовдосконалення та зростання, що супроводжується вірою у власну здатність досягти більшого. Результати анкетування, проведеного серед співробітників, викладачів, студентів та магістрантів Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (166 осіб), а також працівників ТОВ "Полтаварайагробуд" і Полтавського міського відділу Управління

Держтехногенбезпеки в Полтавській області щодо питання «Заздрість – проблема чи поштовх до дії?» показали такі тенденції: 60,7 % респондентів вважають, що заздрість може бути як проблемою, так і мотиватором до досягнень; 31,8 % розглядають її виключно як негативне явище; 7,5 % не змогли дати однозначну відповідь [41].

А. Ф. Лісовенко акцентує увагу на тому, що заздрісність є руйнівним чинником для психологічного благополуччя особистості. Водночас, відсутність цього благополуччя може сприяти розвитку схильності до заздрості, створюючи замкнене коло негативних переживань [22].

Таким чином, українські вчені розглядають заздрість не лише як негативну емоцію, а й як складний психологічний феномен, що може мати як руйнівний, так і мотиваційний вплив на особистість. Більшість сучасних психологів, вивчаючи цю проблематику, звертаються до таких понять як «психологічне благополуччя», «щастя», адже саме вони дозволяють глибше розкрити природу емоційних переживань, у тому числі й заздрості. З огляду на це, доцільним є детальніше розглянути, як заздрість взаємодіє з психологічним благополуччям особистості, впливаючи на її внутрішній стан, соціальні зв'язки та здатність до самореалізації.

1.1.2 Взаємозв'язок заздрості з психологічним благополуччям особистості

Тема психологічного благополуччя є надзвичайно важливою у вивченні феномену заздрості, адже вона охоплює і емоційну сферу, і соціальні взаємовідносини, і особистісні ресурси особистості. Чим більше ми зможемо дізнатися про загальний рівень щастя людини, тим простіше буде детермінувати різні прояви та мотиви виникнення заздрісної поведінки. У позитивній психології щастя та благополуччя розглядаються як комплексні явища, що характеризуються високим рівнем суб'єктивної задоволеності життям, частим переживанням позитивних емоцій і повноцінним

психологічним функціонуванням особистості. Благополуччя зазвичай визначають як оптимальний стан людини, який включає не лише приємні суб'єктивні переживання, але й реалізацію особистісного потенціалу. Загалом термін «психологічного благополуччя» почав набирати популярності після публікації праці Нормана Бредберна «Структура суб'єктивного щастя». У ній автор описував психологічне благополуччя як співвідношення позитивних і негативних емоцій у житті людини, її особисте відчуття щастя та рівень задоволеності життям. Згодом дослідження цього феномену активізувалося в межах позитивної психології, основоположником якої вважається американський психолог Мартін Селігман. У широкому розумінні він трактує благополуччя як багатовимірну структуру емоційних станів, що включає задоволення від життя, відчуття гармонії, внутрішньої стійкості та емоційного балансу [9]. Дослідники у галузі позитивної психології С. Любомирські, К. Шелдон і Д. Шкейд вивели досить цікаву формулу щастя, яка розділена на три компоненти. Вчені стверджують, що психологічне благополуччя на 50% залежить від наших поглядів на життя, думок та генетичних задатків; 10% складають життєві обставини, в особливості те, як ми на них реагуємо; і 40% відноситься на нашу усвідомлену життєдіяльність, тобто коли ми робимо ті речі, що є для нас приємними. А й справді, людина не здатна відчутти справжнє щастя, поки сама не визначить, що воно означає саме для неї [45]. Дуже корисним і цінним є дослідження українського вченого С.Д Максименка. На його думку, одними з перших ознак психоемоційного неблагополуччя виступають симптоми внутрішньої невпевненості, неадекватного сприйняття власних емоцій та сумнівів щодо доречності власної поведінки. Порушення психологічного добробуту часто зумовлене домінуванням деструктивних характерологічних рис, моральними відхиленнями, а також спотвореними або неправильно сформованими ціннісними орієнтирами [10]. Тобто можна припустити, що якщо у людини відсутня впевненість у собі і немає адекватно вибудованих особистісних та соціальних установок, які в свою чергу

загальмовують прояв відчуття заздрості, то її щастя буде замасковане під шаром образ.

Всі вище перераховані дослідники підкреслюють, що на рівень щастя впливають як внутрішні, так і зовнішні умови – детермінанти, пов'язані відповідно з особистістю та оточуючим середовищем. Внутрішні (суб'єктивні) чинники включають психологічні характеристики й ресурси особистості – оптимізм, уміння керувати емоціями, психологічну стійкість, наявність чітких ціннісних орієнтирів тощо. Зовнішні (об'єктивні) умови охоплюють життєві обставини та соціальне середовище: базовий матеріальний добробут, рівень безпеки та соціальне оточення людини, тобто наявність підтримки з боку інших людей. Проте зовнішні блага самі по собі не гарантують щастя – вирішальним є те, як людина їх сприймає і поєднує з власними внутрішніми ресурсами.

У сучасній психології виокремлюють два провідні підходи до трактування феномену благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід зосереджується на отриманні задоволення, переважанні позитивних емоцій та високій суб'єктивній задоволеності життям. З точки зору гедонізму, щастя – це максимізація приємних переживань і мінімізація негативних, тобто баланс емоцій із перевагою позитиву. Евдемоністичний підхід пов'язує благополуччя передусім із реалізацією особистісного потенціалу, глибинних цінностей та смислу життя. У межах цього підходу щастя розуміється як життя, наповнене глибоким смислом і самореалізацією. Саморозвиток, досягнення важливих цілей і дотримання внутрішніх чеснот у цій концепції цінуються більше, ніж безпосереднє відчуття задоволення [30].

Прийнято вважати, що стан психологічного благополуччя є досить індивідуальним, тому головним предиктором його наявності в особистості може виступати лише її суб'єктивне переживання, яке зазвичай важко виміряти. Однак, існують базові опитувальники психологічного благополуччя, які уможливають аналіз цього складного психологічного явища та його компонентів. Найвідомішою теорією в галузі цієї проблематики

є робота К.Ріфф [29]. Вона запропонувала шестифакторну модель психологічного благополуччя, яка базується на концепції евдемонії — ідеї про те, що справжнє щастя досягається через реалізацію внутрішнього потенціалу та сенсу життя, а не лише через приємні емоції.

1. Самоприйняття (Self-Acceptance). Цей критерій відображає позитивне ставлення до себе, прийняття своїх сильних і слабких сторін, а також задоволення своїм минулим досвідом. Людина з високим рівнем самоприйняття визнає та приймає всі аспекти своєї особистості, включаючи недоліки, і має позитивне ставлення до себе .

2. Позитивні стосунки з іншими (Positive Relations with Others). Цей показник характеризує здатність до встановлення теплих, довірливих і задовільних міжособистісних стосунків. Людина з високим рівнем цього критерію має емпатію, здатність до близькості та турботи про інших .

3. Автономія (Autonomy). Автономія означає незалежність у думках і діях, здатність протистояти соціальному тиску та регулювати свою поведінку відповідно до власних переконань і цінностей. Людина з високим рівнем автономії самостійно приймає рішення та не залежить від зовнішніх впливів .

4. Майстерність у навколишньому середовищі (Environmental Mastery). Цей критерій відображає здатність ефективно управляти життєвими обставинами, використовувати можливості та створювати умови, що відповідають особистим потребам і цінностям. Людина з високим рівнем цього показника відчуває контроль над своїм життям і здатна адаптуватися до змін .

5. Цілеспрямованість у житті (Purpose in Life). Цей показник характеризує наявність життєвих цілей, відчуття сенсу та спрямованості. Людина з високим рівнем цілеспрямованості має чітке розуміння свого місця в житті та прагне досягати поставлених цілей .

6. Особистісне зростання (Personal Growth). Особистісне зростання означає відкритість до нових досвідів, прагнення до розвитку та

самореалізації. Людина з високим рівнем цього критерію постійно розвивається, вчиться на новому досвіді та прагне до самовдосконалення.

Модель психологічного благополуччя Керол Ріфф пропонує цілісний підхід до розуміння добробуту людини, підкреслюючи важливість не лише позитивних емоцій, але й особистісного розвитку, автономії та змістовних стосунків. Ці шість критеріїв взаємопов'язані та сприяють формуванню гармонійної та повноцінної особистості.

Існує ще одна модель для вимірювання психологічного благополуччя, яка є коротшою, однак також змістовно розкриває основні його компоненти. Індекс щастя Пембертона (Pemberton Happiness Index, PHI) — це інноваційний інструмент, розроблений іспанськими психологами з Університету Комплутенсе в Мадриді, Гонсало Ервасом (Gonzalo Hervás) та Кармело Васкесом (Carmelo Vázquez) для комплексного вимірювання добробуту людини. Цей індекс об'єднує різні аспекти благополуччя, включаючи гедонічне (задоволення), еудемонічне (сєнс життя), соціальне та загальне благополуччя. У своїх дослідженнях Ервас і Васкес також підкреслюють, що психологічне благополуччя має значний вплив на загальне задоволення життям, часто перевищуючи вплив фізичних проблем [11].

Повертаючись до проблематики взаємозв'язку заздрості із психологічним благополуччям, доцільно буде розглянути те, яким чином заздрість впливає на міжособистісні стосунки індивіда в соціальному середовищі. У психологічній практиці неодноразово фіксувалися випадки, коли людина, сприймаючи інших крізь призму заздрості, втрачала здатність підтримувати здорову комунікацію з друзями, знайомими чи навіть найближчими людьми. Такі ситуації зазвичай породжують емоційне напруження як у самої заздрісної особи, так і в тих, хто опиняється об'єктом її порівнянь. Власне, заздрісна людина переживає глибокий внутрішній конфлікт, оскільки емоції, які у неї виникають, часто спрямовані на людей, із якими пов'язані позитивні спогади та емоційна близькість. Це призводить до когнітивного дисонансу, що ускладнює подальшу взаємодію й поглиблює

відчуття емоційної ізоляції. Таким чином, заздрість може значно погіршувати одну з ключових складових психологічного благополуччя — міжособистісні стосунки.

Проте вплив заздрості не обмежується лише соціальним виміром. Вона також тісно пов'язана з рівнем самооцінки людини. Згідно з дослідженнями Van de Ven, Zeelenberg & Pieters (2009), заздрість частіше виникає у осіб із заниженою самооцінкою, і в такому разі вона набуває деструктивного характеру. Негативне емоційне тло, викликане заздрістю, здатне провокувати стресові стани, тривожність, а в довготривалій перспективі — психосоматичні прояви та інші порушення психофізіологічного рівня [37].

Втім, варто уникати однобічного трактування заздрості як суто негативного явища. У науковій літературі описано й інший тип — так звана «доброякісна» або «біла» заздрість, яка, на відміну від злорякісної, виконує адаптивну функцію [19]. Такий різновид заздрості може стати поштовхом до позитивних змін: вона стимулює людину переглянути власні життєві орієнтири, цілі та пріоритети. Замість того щоб руйнувати самооцінку, доброякісна заздрість допомагає особистості переосмислити свої можливості, знайти унікальні риси, які формують її «Я». Отже, заздрість здатна виступати не лише деструктивним фактором, але й каталізатором особистісного зростання. У процесі конструктивного опрацювання цієї емоції людина може набути цінного досвіду усвідомлення власної гідності, підвищити самооцінку та зміцнити психоемоційне здоров'я.

Таким чином, психологічне благополуччя тісно пов'язане з феноменом заздрості: з одного боку, воно впливає на характер і силу заздрісних переживань, а з іншого — заздрість може як руйнувати, так і формувати окремі компоненти психоемоційного балансу особистості.

1.2 Соціальні мережі як медіатор зв'язку заздрості та психологічного благополуччя

Сьогодні приблизно 3 мільярди людей по всьому світу користуються принаймні хоч одною соціальною мережею і, згідно з деякими статистичними даними, в середньому ми витрачаємо на них більше 2 годин на день [21]. За відносно короткий проміжок часу соціальні мережі стали головним джерелом соціальних взаємодій для більшості підлітків і молодих людей, а також меншою, але зростаючою мірою, для інших вікових груп. Подібно до раптових суспільних змін, що відбуваються у великих масштабах, вони викликають зростаюче занепокоєння серед психологів щодо свого впливу на психічне здоров'я людей.

Культ демонстративних досягнень та успіху змушує нас ставати на лінійний проміжок, де з одного боку «Моє життя», а з іншого «Чуже життя», і порівнювати себе з часто не реальними образами, які ми бачимо в стрічці Instagram, Facebook тощо. Дуже часто цей процес не усвідомлюється людиною в моменті, однак несе руйнівний вплив на психологічне благополуччя. Дослідження Смілянець Т., Гури Т., та Мірошниченко Н. показують, що молоді люди часто порівнюють себе з іншими користувачами соціальних мереж, зокрема з ідеалізованими образами. Це порівняння часто є не вигідним для користувачів і призводить до зниження самооцінки, оскільки вони відчують, що не відповідають високим стандартам [12]. Дослідниці Я. Крушевська та О. Шевчук зазначають, що систематичне порівняння себе з образами у «віртуальній реальності» сприяє зростанню особистісної незадоволеності, зокрема серед дівчат, для яких зовнішність відіграє ключову роль у формуванні самооцінки [15]. Щодо цього то наразі в соціальних мережах існує тренд «ідеальної шкіри» та «Skin care routine», який завдає великої шкоди психіці людини [25]. Багато хто пропагує незліченну кількість засобів для догляду за шкірою, які здебільшого є комерційною рекламою, та що найгірше, не маючи медичної освіти, роздають різного роду рекомендації. Це в свою чергу призводить до неусвідомленого використання косметичних засобів та водночас тривожності від того, що нічого не допомагає і стан шкіри тільки погіршується. Така реакція може свідчити про початок проблем

із самооцінкою через спробу досягти «ідеальної шкіри», образ якої був нав'язаний в соціальних мережах. У 2016 році дослідники з Університету штату Пенсильванія, Роксю Ванг та Фан Янг, провели опитування, яке виявило, що частий перегляд селфі в соціальних мережах, таких як Facebook, пов'язаний зі зниженням самооцінки та задоволеності життям [44].

Відповідно до теорії соціального порівняння Леона Фестінгера (Festinger, 1954), оцінювання себе шляхом порівняння з іншими є однією з базових потреб людини, особливо тоді, коли об'єктивні критерії для самооцінки є недоступними. Вчений стверджував, що у відсутності чітких стандартів або зовнішніх мірил, людина звертається до соціального контексту як джерела інформації для визначення власної цінності, компетентності або статусу [13]. У цьому контексті заздрість та соціальне порівняння розглядаються як тісно пов'язані психологічні явища. Заздрість постає як емоційна реакція на невтішне соціальне порівняння, коли інша особа має очевидні або уявні переваги в соціальному, матеріальному чи особистісному аспекті. Важливо зазначити, що вона є емоційним індикатором психологічного неблагополуччя, що виникає на тлі виявленої невідповідності між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», змодельованим на основі зовнішніх прикладів. Соціальні мережі в свою чергу підсилюють експозицію до ідеалізованих образів та успіхів інших людей.

На сьогодні існує значна кількість досліджень, що підтверджують вплив соціальних мереж на ключові компоненти психічного здоров'я, зокрема на рівень самооцінки, тривожності та навіть депресивних симптомів. Проте взаємозв'язок між заздрістю — як поширеною емоційною реакцією в онлайн-середовищі — та психологічним благополуччям користувачів досі вивчено недостатньо. Особливо в контексті щоденної взаємодії з інформаційним потоком, у якому переважають ідеалізовані образи життя інших.

У межах одного з досліджень, що охопило 600 дорослих респондентів, приблизно третина учасників повідомила про виникнення негативних емоцій

під час користування соціальними мережами, основною з яких стало розчарування, пов'язане з почуттям заздрості. Ця емоція виникала переважно у відповідь на невтішні порівняння себе з іншими, насамперед при перегляді фотографій з подорожей чи демонстрації високого рівня життя. Цей процес, як зауважують дослідники, запускає механізм "спіралі заздрості", коли користувачі, які самі переживають заздрість, починають активно публікувати контент, здатний викликати аналогічні емоції у своїх підписників — зокрема, пости про статусні покупки, розкішний відпочинок чи особисті досягнення. Це створює ефект замкненого кола, що поступово посилює соціальне порівняння та емоційне виснаження [17].

Дослідження, проведене британськими науковцями з Університету Ессекса та Університетського коледжу Лондона, виявило суттєвий негативний зв'язок між тривалістю перебування дітей у соціальних мережах та їхнім психологічним благополуччям у підлітковому віці. Зокрема, було встановлено, що чим більше часу діти у віці 10 років проводять у соціальних мережах, тим сильніше знижується рівень їхнього психічного здоров'я протягом періоду від 10 до 15 років. Особливо вираженими ці зміни виявилися у дівчат. Дослідники пояснюють це тим, що дівчата є більш емоційно чутливими до процесів соціального порівняння, які посилюються в умовах візуально-орієнтованих платформ, таких як Instagram чи TikTok [43].

Разом із тим, заздрість не є виключно деструктивною емоцією. Дослідники з Університету Мічигану та Вісконсін-Мілуокі підкреслюють, що у певних умовах вона може набувати доброякісного (адаптивного) характеру. У рамках експерименту, у якому брали участь 380 студентів, учасникам демонстрували пости із Facebook та Twitter, що зазвичай викликають заздрість: повідомлення про подорожі, дорогі покупки, заручини тощо. Однак значна частина випробуваних повідомила не про фрустрацію, а про мотиваційне піднесення, бажання досягти чогось подібного у власному житті. Саме тому вчені класифікували таку реакцію як «доброякісну заздрість», що може слугувати імпульсом до особистісного зростання [18].

Цікаво, але щоб у людини прокинулося відчуття заздрості, порівняння має відбуватись у тій самій життєвій площині, що й її власні прагнення чи цінності. При цьому об'єкт порівняння повинен мати схожі характеристики — бути ніби «одним із нас», але з певною очевидною перевагою. Саме ця близькість і водночас помітна різниця провокує емоційну напругу. Тому часто можна почути від людей, що об'єктами їх заздрості часто постають колеги, сусіди, знайомі тощо. Майже ніхто не заздрить президентам відомих компаній, хіба що їх конкуренти, що знаходяться на одній життєвій площині.

З огляду на вище наведені психологічні дослідження можна стверджувати, що соціальні мережі виступають потужним чинником впливу на психіку сучасної людини, будучи не лише каналом комунікації, а й медіатором емоційних викликів, які безпосередньо стосуються заздрості, самооцінки та психологічного благополуччя. Важливо, щоб люди почали адекватно аналізувати рекомендований алгоритмами контент, відсіювали те, що викликає неприємні емоції та пам'ятали про спотворенність образу «ідеального життя», яке у більшості випадків не подарує відчуття психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Теоретико-методологічний аналіз наукових джерел засвідчив, що заздрість за своєю природою є багатовимірним і суперечливим феноменом людської психіки, який пронизує сучасну реальність на різних рівнях суспільного життя. У більшості наукових підходів вона розглядається як складна соціально-психологічна емоція, що виникає у відповідь на суб'єктивне сприйняття переваги іншої особи в значущій для індивіда сфері та супроводжується неприємними переживаннями, пов'язаними з цією нерівністю.

Філософські концепції дозволяють досягнути глибини моральної дилеми заздрості крізь призму етики, добра та зла, тоді як психологічні підходи розкривають внутрішні механізми її формування — зв'язок із самооцінкою, невротичними станами, фрустрацією та соціальним порівнянням.

Заздрість може проявлятися як у деструктивній формі — через бажання принизити чи знецінити іншого, так і в конструктивному вимірі — як мотиваційний імпульс до самовдосконалення. Такий дуалізм має не лише теоретичне значення, а й вагому практичну цінність у сфері прикладної психології. У сучасному науковому дискурсі зростає усвідомлення того, що заздрість не є суто негативним явищем, а радше складною адаптивною емоційною реакцією, яка в залежності від контексту може або посилювати внутрішню фрустрацію, або сприяти особистісному розвитку. Саме ця амбівалентність і визначає складний характер взаємозв'язку заздрості з психологічним благополуччям.

Психологічне благополуччя — це багатовимірне поняття, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та міжособистісні аспекти функціонування особистості. У більшості досліджень воно визначається як стійкий внутрішній стан задоволеності життям, що характеризується високим рівнем самосприйняття, емоційною стійкістю, здатністю до побудови гармонійних взаємин та прагненням до самореалізації.

Взаємозв'язок між заздрістю та психологічним благополуччям виявляється у взаємному впливі цих явищ на емоційний стан та соціальне функціонування індивіда. У негативному аспекті заздрість може істотно порушувати міжособистісні стосунки, викликаючи емоційне напруження, відчуження та внутрішні конфлікти. Водночас вона здатна знижувати самооцінку та формувати тривожні стани. Проте конструктивне осмислення цього почуття часто виступає каталізатором особистісного зростання, що, у свою чергу, є ключовим чинником психологічного добробуту.

Окремо слід акцентувати увагу на впливі соціальних мереж, які у сучасному світі стали не лише засобом комунікації, а й потужним медіатором зв'язку між заздрістю та психологічним благополуччям. Вони формують візуально привабливу, але нереалістичну інформаційну реальність, що провокує порівняння, породжує заздрість і, відповідно, впливає на загальний психоемоційний стан людини. У цьому контексті заздрість виступає маркером внутрішньої дисгармонії, а соціальні мережі — як її каталізатор.

РОЗДІЛ 2

ОПИС ПРОГРАМИ ТА ПРОЦЕДУРИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЗАЗДРОСТІ З ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ У КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

2.1 Опис вибірки та організації дослідження

У процесі підготовки емпіричного дослідження психологічного впливу заздрості в соціальних мережах на суб'єктивне благополуччя особистості було вирішено зосередити увагу на молодіжній аудиторії віком від 18 до 30 років. Це були студенти та слухачі КНУ імені Т. Шевченка, які на момент дослідження перебували в м. Києві. Загальна кількість респондентів становила 100 осіб. Враховуючи високий рівень включеності молоді у цифрові комунікації та схильність до соціального порівняння, саме ця вікова категорія становить найбільший інтерес у контексті дослідження впливу соціальних мереж на психоемоційний стан.

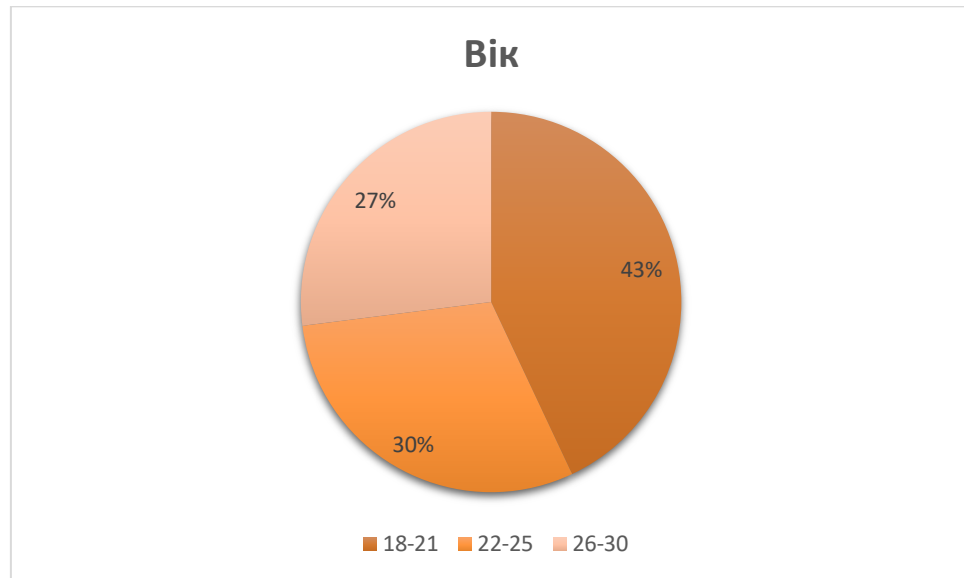
Відповідно до основних принципів наукового дослідження та етичних стандартів, було розроблено критерії включення та виключення учасників. Критерії включення базувалися на віці учасників та їх готовності та згоді взяти участь у дослідженні. Додатково, учасники повинні були мати доступ до Інтернету, оскільки основний інструментарій для збору даних базувався на платформі Гугл-форм. Всі 100 респондентів проходили опитування у Гугл-формі, яка включала у себе: шкалу самооцінки М. Розенберга (*Rosenberg Self-Esteem Scale*) в адаптації Л.В Тихонової; шкалу доброякісної та зляканої заздрості Дж. Ланге та Дж. Крузіус (*Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS)*) в адаптації Наталією Пилат та Іриною Галицькою – для оцінки типу переживаної заздрості; індекс щастя Пембертона (*Pemberton Happiness Index, PHI*) Гонсало Е. та Кармело В. за адаптацією О. Власової – для діагностики рівня психологічного благополуччя; анкетні питання, що стосувалися зв'язку соціальних мереж із заздрістю.

Щодо критеріїв виключення респондентів зі статистичного аналізу, основними підставами були: неповне або фрагментарне заповнення анкети;

невідповідність віковим критеріям, встановленим у дослідженні; виявлення недостовірних або демонстративно неправдивих відповідей, що могли свідчити про формальне або несерйозне ставлення до участі в опитуванні.

Рисунок 2.1

Вікові особливості вибірки



У вибірку сукупність дослідження увійшло 100 респондентів віком від 18 до 30 років - представники молодіжної аудиторії, що є найбільш активними користувачами соціальних мереж. Аналіз вікової структури показав, що найбільшу частку - 43% - становлять учасники віком від 18 до 21 року, що відповідає етапу ранньої юності, періоду інтенсивного самопізнання та формування ідентичності. Другу за чисельністю групу - 30% - склали респонденти віком 22 - 25 років, які перебувають на межі завершення навчання й початку професійної самореалізації. Вікова група 26 - 30 років охоплює 27% вибірки, що дозволяє включити до дослідження досвід більш соціально стабілізованих молодих дорослих.

Такий віковий розподіл забезпечує не лише репрезентативність вибірки в межах молодого населення, але й надає можливість дослідити особливості впливу заздрості та психологічного благополуччя на різних етапах молодіжного розвитку. Вибірка охоплює студентів, молодих фахівців і початківців у професійному середовищі - соціально динамічну групу, яка

активно користується цифровими платформами для самовираження, обміну досвідом і соціального порівняння.

Рисунок 2.2



У межах дослідження також було здійснено аналіз гендерного складу вибірки. Оскільки загальна кількість респондентів становила 100 осіб, це дозволило зручно представити результати у відсотковому співвідношенні. Згідно з отриманими даними, 75% учасників дослідження становили жінки, тоді як 25% — чоловіки. Таким чином, у вибірці спостерігається суттєве домінування жіночої статі, що вказує на нерівномірний гендерний розподіл. Подібний дисбаланс, ймовірно, зумовлений специфікою досліджуваної теми: відповідно до теоретичного аналізу проблеми заздрості, дана емоція частіше виявляється саме серед представниць жіночої статі. Загалом, така ситуація є типовою для подібних опитувань, де основну частину зацікавлених респондентів складають жінки.

Попри нерівномірність у розподілі, наявність обох гендерів у вибірці створює можливості для проведення міжгрупових порівнянь. Водночас варто зазначити, що домінування жінок обмежує репрезентативність вибірки щодо загальної популяції.

Рисунок 2.3

Час проведений у соціальних мережах



У межах дослідження респондентам було запропоновано оцінити, скільки часу вони щоденно приділяють перебуванню в соціальних мережах. Це запитання мало на меті визначити рівень цифрової включеності учасників, що є ключовим фактором у контексті вивчення таких психологічних феноменів, як заздрість, самооцінка та психологічне благополуччя.

Аналіз отриманих даних засвідчив, що найбільша частка опитаних — 48% — зазначила, що проводить у соціальних мережах від 1 до 3 годин на день. Такий показник свідчить про помірний рівень цифрової активності, що є типовим для молодого покоління, яке активно користується онлайн-платформами для спілкування, дозвілля та самовираження.

Ще 29% респондентів повідомили, що перебувають у соціальних мережах від 3 до 5 годин щоденно. Ця група демонструє вищу ступінь залученості, що може свідчити як про зростаючу потребу в соціальній взаємодії, так і про потенційну вразливість до емоційних коливань, викликаних порівнянням себе з іншими користувачами. Відповідно до сучасних наукових досліджень, тривале перебування у цифровому середовищі часто корелює з підвищеним ризиком формування заздрості, тривожності та зниження самооцінки.

Понад 5 годин на день у соціальних мережах проводять 20% учасників. Такий високий рівень активності можна кваліфікувати як надмірний, що у психологічній літературі часто асоціюється з формуванням цифрової залежності, порушенням балансу між онлайн та офлайн життям, а також зі зниженням психологічного благополуччя.

Найменша група — 3% респондентів — вказали, що витрачають на соціальні мережі менш ніж 1 годину на день. Такий рівень активності є винятком у контексті загальної вибірки й може свідчити про усвідомлений цифровий детокс або ж про інші форми соціальної поведінки, не пов'язані з активною участю в онлайн-просторі.

Загалом, результати опитування показують, що переважна більшість учасників (близько 80%) щодня проводять у соціальних мережах від 1 до 5 годин. Цей факт підтверджує актуальність обраної тематики дослідження, адже цифрова взаємодія стала невід'ємною складовою повсякденного життя сучасної молоді та значно впливає на їхній емоційний стан і сприйняття себе.

Частота переживання заздрості в соціальних мережах

Рисунок 2.4



З метою оцінки емоційної реакції користувачів на контент у соціальних мережах, респондентам було поставлено запитання щодо частоти переживання почуття заздрості під час перегляду чужих публікацій. Це

питання є важливим індикатором рівня емоційної залученості в цифровий простір та дозволяє краще зрозуміти психологічні механізми, що активуються в процесі соціального порівняння.

Аналіз відповідей показав, що майже половина опитаних — 60% — зізналися, що іноді відчують заздрість під час перегляду контенту інших користувачів. Такий показник свідчить про значний емоційний вплив соціальних мереж, що, згідно з актуальними психологічними дослідженнями, може мати як стимулюючий, так і деструктивний вплив. З одного боку, заздрість може мотивувати до саморозвитку, з іншого — призводити до почуття меншовартості, незадоволеності власним життям і зниження самооцінки.

Натомість 34% учасників опитування повідомили, що ніколи не відчують заздрості під час перегляду чужих публікацій у соціальних мережах. Такий показник можна інтерпретувати як свідчення високого рівня емоційної стабільності, сформованого критичного мислення або свідомого дистанціювання від соціального порівняння. Ймовірно, ці респонденти володіють ефективними механізмами психологічної саморегуляції, що дозволяє їм зберігати внутрішню рівновагу незалежно від впливу зовнішніх чинників.

У той же час, лише 6% респондентів зазначили, що часто відчують заздрість під час перегляду контенту в соціальних мережах. Цей порівняно низький показник може свідчити про наявність в окремої частини користувачів підвищеної емоційної реактивності на візуальні й текстові повідомлення, пов'язані з успіхами, досягненнями або стилем життя інших людей. Часте виникнення заздрості у цифровому середовищі може вказувати на глибше психологічне залучення до віртуальної взаємодії та високу чутливість до соціального порівняння. Таким чином, хоча ця група є найменшою у вибірці, її психологічні характеристики можуть бути найвиразнішими з точки зору емоційної інтенсивності та потребують

особливої уваги в рамках подальших досліджень впливу цифрового середовища на психоемоційне благополуччя.

2.2 Методологічні засоби збору інформації та обґрунтування доцільності їх використання

У процесі глибокого дослідницького аналізу сучасної наукової літератури стало очевидно, що питання взаємозв'язку заздрості та психологічного благополуччя у користувачів соціальних мереж залишається складним і багатогранним. Попри зростаючий науковий інтерес, ця проблема ще недостатньо досліджена в українському культурному середовищі, особливо в умовах цифрової епохи, де онлайн-комунікація дедалі більше впливає на внутрішній стан особистості. Дослідження в цій галузі потребує застосування таких методик, які здатні охопити як глибинні внутрішні процеси, так і соціальні аспекти функціонування особистості у цифровому середовищі.

Після ретельного вивчення сучасних підходів до дослідження психологічних ефектів соціальних мереж, було прийнято рішення використовувати комплекс методів, які дозволяють отримати найбільш повну й об'єктивну картину досліджуваного явища. У першу чергу було застосовано теоретичні методи дослідження, які дозволили глибоко осмислити проблему, визначити ключові поняття та побудувати теоретичну базу. Зокрема:

- Аналіз — для вивчення наукових праць, присвячених феномену заздрості, самооцінки та психологічного благополуччя в умовах цифрового середовища;
- Синтез — для об'єднання різних концепцій у цілісну систему знань щодо взаємозв'язку емоційних станів користувачів соціальних мереж;
- Узагальнення — для формування висновків на основі опрацьованої літератури та попередніх емпіричних досліджень;

- Порівняння — для виявлення спільного та відмінного між підходами до розуміння впливу заздрості на емоційний стан;

Для більш глибокого та доказового вивчення взаємозв'язку заздрості та психологічного благополуччя застосовувалися стандартизовані психодіагностичні методики, такі як :

- Методика «Шкала самооцінки М. Розенберга» (*Rosenberg Self-Esteem Scale*) в адаптації Л.В Тихонової;
- Методика «Шкала доброякісної та злоякісної заздрості» Дж. Ланге та Дж. Крузіус (*Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS)*) в адаптації Наталією Пилат та Іриною Галицькою;
- Методика «Індекс щастя Пембертона» (*Pemberton Happiness Index, PHI*) Гонсало Е. та Кармело В. за адаптацією О.І Власової;
- анкетні питання.

Методика «Шкала самооцінки М. Розенберга» (*Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES*), розроблена американським соціологом Моррісом Розенбергом у 1965 році, призначена для оцінки загального рівня особистісної самооцінки — одного з ключових компонентів психологічного благополуччя. Цей інструмент широко використовується у психологічних, соціологічних та клінічних дослідженнях для вивчення того, як індивід сприймає власну цінність і значущість у соціальному та внутрішньому контекстах.

Методика складається з 10 тверджень, що відображають ставлення респондента до самого себе. Вона дає змогу визначити, наскільки людина задоволена собою, відчуває свою гідність, чи схильна до самокритики й емоційної нестабільності, пов'язаної з власним «Я». Половина тверджень є позитивними, інша половина — негативно сформульованими, що дозволяє збалансувати оцінку та зменшити ефект соціальної бажаності. Позитивні твердження відображають відчуття власної гідності, впевненості та самоповаги. Вони дозволяють виявити, наскільки людина сприймає себе як успішну та вартісну особистість. Негативні твердження спрямовані на

виявлення тенденцій до самознецінення, невдоволеності собою, відчуття неповноцінності. Вони особливо важливі для діагностики прихованої тривожності, депресивних тенденцій та внутрішніх конфліктів. Бали за кожним твердженням підсумовуються. Загальний бал може коливатись у діапазоні від 10 до 40 балів, де: 30–40 балів — висока самооцінка, 20–29 балів — середній рівень самооцінки, менше 20 балів — занижена самооцінка. Такий підхід дозволяє швидко та ефективно ідентифікувати емоційні стани особистості, що є важливо в дослідженнях психічного добробуту.

RSES є особливо зручним інструментом завдяки своїй лаконічності, простоті інтерпретації та високій надійності. Її можна ефективно застосовувати як у масових дослідженнях, так і в індивідуальній діагностиці. Оцінка загального рівня самооцінки за допомогою цієї шкали дає цінну інформацію про внутрішній ресурс особистості, її здатність до подолання труднощів та про опірність до негативних емоцій, які можуть бути викликані заздрістю. Саме тому її використання у цьому дослідженні є вкрай корисним, адже дізнавшись як людина себе сприймає, легше буде детермінувати причини її незадоволення власним життям.

В українському контексті шкала була адаптована Л. В. Тихоною, що забезпечує її культурну відповідність і валідність у межах національних психологічних досліджень. Адаптована версія зберігає оригінальну структуру та зміст тверджень, що дозволяє порівнювати результати з міжнародними дослідженнями (див. Додаток А).

Методика «Шкала доброякісної та злякисної заздрості» була розроблена німецькими психологами Дженсом Ланге та Яном Крузіусом у 2015 році з метою вивчення якісних відмінностей у переживанні емоції заздрості. На відміну від традиційного підходу, що трактує заздрість як виключно негативне явище, дана методика диференціює два типи заздрості: доброякісну (конструктивну) — яка стимулює до самовдосконалення та злякисну (деструктивну) — яка супроводжується ворожістю та бажанням нашкодити об'єкту заздрості. Цей інструмент широко використовується у

психологічних дослідженнях для аналізу мотиваційної природи заздрості та її впливу на міжособистісну поведінку, соціальні установки та емоційне благополуччя.

Методика складається з 10 тверджень, які оцінюють два окремі аспекти заздрості — по п'ять тверджень для кожного виду. Кожне твердження оцінюється за шестибальною шкалою, де: 1 — повністю не згоден, 6 — повністю згоден.

Доброякісна заздрість виявляється через мотиваційні переживання: прагнення до вдосконалення, натхнення успіхом інших, бажання досягти схожих результатів. Злоякісна заздрість проявляється у ворожих емоціях: роздратуванні, знецінюванні чужих досягнень, бажанні зруйнувати перевагу іншого. Такий поділ дозволяє не лише діагностувати рівень заздрості, а й виявити її характер і потенційні психологічні наслідки.

Твердження сформульовані в емоційно насиченій формі, що сприяє глибшій самоідентифікації респондента зі своїми внутрішніми емоціями.

Приклади тверджень:

- Доброякісна заздрість: «Якщо хтось має більше успіху, ніж я, це надихає мене працювати наполегливіше»;
- Злоякісна заздрість: «Іноді я злюся, коли інші досягають того, чого мені бракує».

Оцінювання здійснюється шляхом обчислення середнього балу окремо для кожного типу заздрості. Чим вищий бал, тим більш вираженою є певна форма заздрості і відповідно тим сильніший емоційний і мотиваційний вплив вона справляє на поведінку респондента. Такий підхід дає змогу розрізняти потенційно конструктивну заздрість, яка може служити джерелом особистісного росту, та деструктивну заздрість, яка супроводжується негативним ставленням до інших і до себе. Основними перевагами даної методики є :

А) Диференціація двох типів заздрості, що є унікальним підходом у психологічній діагностиці;

Б) Короткий формат (10 тверджень) дозволяє швидко отримати надійні дані без перевантаження респондента;

В) Висока валідність і надійність шкали, підтверджена багатьма емпіричними дослідженнями;

Г) Актуальність для сучасного цифрового середовища, де порівняння з іншими є частиною щоденного досвіду користувачів соціальних мереж.

В українському контексті методика була адаптована психологинями Наталією Пилат та Іриною Галецькою у 2017 році. Адаптація передбачала: переклад і культурну адаптацію тверджень, перевірку психометричних характеристик (α -Кронбаха > 0.8), нормування результатів для української молоді. Завдяки цьому адаптована версія ВеMaS зберігає концептуальну точність оригіналу і дозволяє використовувати її в національних наукових та практичних дослідженнях, зокрема при аналізі взаємозв'язку заздрості з емоційною стабільністю, самооцінкою та соціальними установками (див. Додаток Б).

Використання шкали ВеMaS у межах дослідження взаємозв'язку між заздрістю та психологічним благополуччям є вкрай актуальним. Методика дозволяє не лише виявити інтенсивність заздрості, а й визначити її якісну природу — тобто, чи є вона джерелом розвитку або ж деструкції. Це, у свою чергу, сприяє кращому розумінню психологічного стану особистості та потенційних причин її незадоволеності собою або життям у контексті взаємодії з соціальними мережами.

Методика «Індекс щастя Пембертона» (Pemberton Happiness Index, РНІ), розроблена іспанськими психологами Гонсало Ервасом (Gonzalo Hervás) та Кармело Васкесом (Carmelo Vázquez) у 2013 році, є інноваційним інструментом для комплексної оцінки суб'єктивного благополуччя особистості. Вона є дуже корисною для цього дослідження, адже дозволяє цілісно розглянути психологічне благополуччя, враховуючи такі його основні компоненти як :

А) Гедоністичне благополуччя, яке пов'язане з отриманням задоволення, насолоди, радості та відсутністю негативних емоцій. У РНІ вимірюється через пункти R9 і P10 (де P10 — інверсна шкала). Ці пункти відображають здатність радіти повсякденним дрібницям, емоційну чутливість до позитивних подій, і є ключовими для оцінки моментального щастя;

Б) Евдемонічне благополуччя, пов'язане не стільки з емоціями, скільки з усвідомленим змістом життя, почуттям мети, самореалізацією та ціннісною наповненістю. У РНІ евдемонічне благополуччя охоплюється пунктами R3–P8. Високі бали на цих шкалах свідчать про глибоке, ціннісне прийняття життя, включеність у важливі справи та реалізацію потенціалу.

В) Соціальне благополуччя характеризує відчуття людини у контексті суспільних зв'язків. У РНІ це представлено в пункті (R11). Він дозволяє оцінити, чи відчуває людина можливість реалізувати себе через участь у соціальних процесах, чи відчуває себе включеною у спільноту.

Г) Загальне благополуччя - це узагальнене суб'єктивне уявлення людини про своє життя в цілому. У РНІ цей компонент представлений у пунктах (R1) та (G2). Вони дозволяють оцінити загальний тонус життя, енергійність та базовий рівень задоволення своїм існуванням.

Таблиця 2.1

Вимірювані компоненти психологічного благополуччя

Компонент благополуччя	Зміст	Пункти в методиці РНІ
Загальне благополуччя	Загальне самопочуття, задоволення життям, енергійність, життєвий тонус.	R1, G2
Евдемонічне	Усвідомлений сенс	R3 – P8

благополуччя	життя, цінність, особистісне зростання, самореалізація, автономність.	
Гедоністичне благополуччя	Емоційне задоволення, насолада, здатність відчувати позитивні емоції в повсякденному житті.	R9, P10 (інверсна оцінка)
Соціальне благополуччя	Відчуття включеності в суспільство, соціальна реалізація, підтримка та взаємодія.	R11

Також дана методика враховує як ретроспективні, так і актуальні емоційні переживання. Цей підхід дозволяє отримати цілісне уявлення про психологічний стан індивіда, що робить методику особливо цінною в контексті сучасних досліджень добробуту.

Загалом РНІ є зручним інструментом для масових опитувань завдяки своїй лаконічності та простоті у використанні. Його застосування дозволяє дослідникам та практикам отримувати комплексну інформацію про добробут респондентів, що є особливо актуальним у періоди соціальних та економічних змін. Зокрема, методика може бути корисною для вивчення впливу зовнішніх стресорів на психологічний стан населення та для розробки інтервенцій, спрямованих на покращення якості життя. Методика була адаптована О.І. Власовою для використання в українському контексті, що забезпечує її релевантність для подальшого дослідження (див. Додаток В).

Таким чином, «Індекс щастя Пембертона» є ефективним інструментом для комплексної оцінки суб'єктивного благополуччя, що враховує як

стабільні, так і ситуативні аспекти добробуту, і може бути успішно використаний у різних сферах психологічних досліджень та практики.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було детально представлено програму та процедуру емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення зв'язку між заздрістю та психологічним благополуччям у користувачів соціальних мереж. Проведено обґрунтований вибір вибірки, яка охопила представників молодіжної аудиторії віком від 18 до 30 років — соціально активну категорію, найбільш включену в цифрове середовище. Аналіз соціально-демографічних характеристик учасників, зокрема вікового та гендерного складу, засвідчив належну репрезентативність дослідження в межах обраної цільової групи.

Особливу увагу було приділено обґрунтуванню вибору методологічних засобів дослідження. Комплекс використаних психодіагностичних методик дозволив отримати цілісну й глибоку картину досліджуваного феномену:

- Шкала самооцінки М. Розенберга в адаптації Л. В. Тихонової дала змогу оцінити базовий рівень самоприйняття та внутрішньої цілісності особистості;
- Шкала доброякісної та злоякісної заздрості (BeMaS) в адаптації Н. Пилат і І. Галецької надала можливість виявити тип заздрості, що домінує у цифровому середовищі;
- Індекс щастя Пембертона (РНІ), адаптований О. І. Власовою, забезпечив багатовимірне вимірювання психологічного благополуччя, включаючи гедоністичний, евдемонічний, соціальний і загальний компоненти.

Поряд із цим було застосовано теоретичні методи наукового дослідження — аналіз, синтез, узагальнення та порівняння — що дозволили побудувати ґрунтовну концептуальну базу дослідження. Результати анкетування, пов'язані з часом перебування в соціальних мережах і частотою переживання заздрості, виявилися важливими для виявлення рівня цифрової залученості та психологічної реактивності респондентів. Це дозволяє не

лише зафіксувати емпіричні залежності між змінними, а й поглибити розуміння природи заздрості в умовах інформаційного середовища.

Загалом обрана методологія дослідження забезпечує надійну емпіричну базу для подальшого аналізу взаємозв'язків між заздрістю, самооцінкою та психологічним благополуччям, а також дозволяє формулювати прикладні рекомендації щодо психопрофілактики негативних наслідків цифрової взаємодії серед молоді.

РОЗДІЛ 3
РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ
ЗАЗДРОСТІ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У
КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

3.1 Загальний огляд описових статистик за результатами емпіричного дослідження

Таблиця 3.1

Описова статистика за шкалами дослідження

Шкала	Міні маль не зн.(Min)	Макс имал ьне зн.(Max)	Середнє (Mean)	Станда ртне відхиле ння (Std. Deviatі on)	Станда ртна похибк а (Std. Error)	Скоше ність (Skewn ess)	Куртоз ис (Kurtos is)
Лагідна заздрість	5,0	29,00	19,62	5,48	0,548	-0,604	-0,029
Шкідлива заздрість	5,0	21,0	8,73	4,51	0,451	1,350	1054
Самооцінка	16,00	38,00	29,36	5,30	0,530	-0,364	-0,778
Індекс щастя	30,00	105,0 0	74,99	16,22	1,621	-0,530	-0,178
Загальне самопочуття	3,00	20,00	12,92	3,81	0,380	-0,313	-0,018
Евдомонічне благополуччя	13,00	59,00	42,16	9,93	0,993	-0,564	-0,133
Гедоністичне благополуччя	2,00	20,00	13,68	3,76	0,376	-0,568	0,102

Соціальне благополуччя	0,00	10,0	6,23	2,60	0,260	-0,216	-0,753
------------------------	------	------	------	------	-------	--------	--------

1. Лагідна (доброякісна) заздрість

Було проаналізовано рівень лагідної (доброякісної) заздрості серед учасників дослідження, що представлено у таблиці 3.1. Середнє арифметичне значення показника становить 19,62 одиниці, що свідчить про виражену схильність до конструктивної форми заздрості, яка, відповідно до психологічних досліджень, може виконувати мотиваційну функцію, спонукати до самовдосконалення та слугувати джерелом позитивної соціальної динаміки. Стандартне відхилення (5,48) вказує на досить широку варіабельність в інтенсивності прояву цього емоційного стану серед опитаних. Значення варіювалися від 5 до 29 одиниць, що свідчить про наявність як осіб із мінімальним рівнем лагідної заздрості, так і тих, для кого вона є стійкою рисою особистості.

2. Шкідлива (злаякісна) заздрість

Показник шкідливої (деструктивної) заздрості становив у середньому 8,73 одиниці, що вказує на низький рівень схильності до ворожих емоцій, таких як злість, неприязнь чи бажання знецінити досягнення інших. Такий результат може бути свідченням емоційної зрілості учасників, їх здатності до саморефлексії та соціальної регуляції. Разом з тим, стандартне відхилення (4,51) демонструє наявність помірної варіації у вираженості цієї форми заздрості. Шкала коливалася від 5 до 21 одиниці, що свідчить про емоційну неоднорідність вибірки та наявність респондентів з більш чутливою реакцією на успіх інших.

3. Самооцінка

Середній бал за шкалою самооцінки М. Розенберга склав 29,36 одиниці, що відповідає середньому або підвищеному рівню впевненості у собі. Такий результат свідчить про стійке позитивне уявлення про власне «Я», що є основою психологічного добробуту та емоційної стабільності.

Стандартне відхилення (5,30) демонструє помірну варіативність, а значення варіювалися від 16 до 38, що вказує на індивідуальні відмінності у самооцінці, зокрема серед респондентів із ознаками потенційного самознецінення або внутрішнього конфлікту.

4. Індекс щастя (РНІ)

За результатами шкали РНІ середнє значення щастя становило 74,99 одиниці, що є достатньо високим показником суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про наявність позитивного життєвого сприйняття, емоційної задоволеності та внутрішнього балансу у більшості учасників. Однак стандартне відхилення (16,22) вказує на високу варіабельність у рівнях щастя, а діапазон значень від 30 до 105 одиниць свідчить про значну гетерогенність у суб'єктивному сприйнятті добробуту серед молоді.

5. Загальне самопочуття

Середнє значення за компонентом загального самопочуття становить 12,92 одиниці, що є свідченням задовільного рівня енергійності, життєвого тону та задоволеності щоденним функціонуванням. Стандартне відхилення — 3,81, значення коливались від 3 до 20 одиниць, що вказує на наявність у вибірці як респондентів із зниженим рівнем життєвої сили, так і осіб із високою активністю та життєстійкістю.

6. Евдемонічне благополуччя

Середнє значення евдемонічного благополуччя становить 42,16 одиниці, що вказує на високий рівень осмисленості життя, наявність цілей, почуття значущості та особистісної реалізації у більшості учасників. Водночас стандартне відхилення (9,93) та діапазон значень від 13 до 59 одиниць свідчать про значні індивідуальні відмінності в суб'єктивному сприйнятті життєвого сенсу, що може бути зумовлено як особистісними, так і контекстуальними чинниками.

7. Гедоністичне благополуччя

Показник гедоністичного благополуччя у вибірці склав у середньому 13,68 одиниці, що свідчить про позитивне емоційне тло у більшості

учасників дослідження. Стандартне відхилення — 3,76, що підтверджує відносно помірну варіативність емоційного задоволення життям. Значення коливалися від 2 до 20, що вказує на наявність як низьких, так і високих рівнів емоційного благополуччя.

8. Соціальне благополуччя

Середнє значення соціального благополуччя склало 6,23 одиниці, що свідчить про помірне відчуття включеності у соціальне середовище серед молоді. Стандартне відхилення — 2,60, тобто сприйняття соціальних зв'язків є досить варіативним. Мінімальне значення — 0, максимальне — 10, що означає наявність як соціально ізольованих, так і соціально активних учасників.

Загалом, результати описової статистики вказують на переважання позитивних емоційних та ціннісних орієнтацій серед молоді. Найвищі середні значення були зафіксовані за шкалами евдемонічного благополуччя, індексу щастя та самооцінки, що свідчить про достатньо високий рівень внутрішньої гармонії, особистісного ресурсу та психологічної стійкості досліджуваної групи. Водночас помірно виражені рівні деструктивної заздрості та соціального благополуччя вказують на потребу подальшого аналізу впливу цифрового середовища на міжособистісну динаміку та внутрішні емоційні реакції молоді.

3.2 Інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку заздрості та психологічного благополуччя у користувачів соціальних мереж

Спершу на меті було дослідити чи впливає час в мережах на виникнення заздрості. У дослідженні було використано лінійний регресійний аналіз, який дозволяє визначити, чи передбачає одна змінна («Час у соціальних мережах») зміни в іншій змінній («Лагідна заздрість» або «Шкідлива заздрість»). Передбачалось, що частий перегляд контенту в соціальних мережах впливає на виникнення почуття заздрості.

Залежність між часом у соціальних мережах та лагідною заздрістю

Таблиця 3.2.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,026 ^a	,001	-,009	5,50647

a. Predictors: (Constant), Час в соцмережах

b. Dependent Variable: Лагідна заздрість

У таблиці 3.2 представлені результати моделі лінійної регресії для передбачення лагідної заздрості за часом у соціальних мережах. $R = 0,026$, $R^2 = ,001$ – зв'язок між змінними практично відсутній. $Adjusted R^2 = -0,009$ – кориговане значення нижче нуля, що вказує на слабкий або відсутній зв'язок. Стандартна похибка оцінки = 5,51.

Таблиця 3.3

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2,076	1	2,076	,068	,794 ^b
	Residual	2971,484	98	30,321		
	Total	2973,560	99			

a. Dependent Variable: Лагідна заздрість

b. Predictors: (Constant), Час в соцмережах

У таблиці 3.3 наведено результати дисперсійного аналізу (ANOVA) моделі для лагідної заздрості. $F(1,98) = 0,068$, $p = ,794$ – це свідчить про те, що модель не є статистично значущою.

Таблиця 3.4

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	19,909	1,235		16,127	<,001
	Час в соцмережах	-,174	,666	-,026	-,262	,794

a. Dependent Variable: Лагідна заздрість

У таблиці 3.4 зазначено регресійні коефіцієнти для змінної «Час у соціальних мережах» у моделі лагідної заздрості. Незалежна змінна (час у соцмережах) має негативний, але незначущий вплив ($B = -0,174$, $p = ,794$). Це свідчить про відсутність статистично значущого впливу часу у соцмережах на рівень лагідної заздрості.

Залежність між часом у соціальних мережах та шкідливою заздрістю

Таблиця 3.5

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,005 ^a	,000	-,010	4,52844

a. Predictors: (Constant), Час в соцмережах

b. Dependent Variable: Шкідлива заздрість

У таблиці 3.5 представлені результати моделі лінійної регресії для передбачення шкідливої заздрості за часом у соціальних мережах. $R = ,005$; $R^2 = ,000$; $Adjusted R^2 = -0,010$ – це означає, що практично немає поясненої дисперсії. Стандартна похибка оцінки = 4,53

Таблиця 3.6

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,048	1	,048	,002	,961 ^b
	Residual	2009,662	98	20,507		
	Total	2009,710	99			

a. Dependent Variable: Шкідлива заздрість

b. Predictors: (Constant), Час в соцмережах

У таблиці 3.6 зображені дані дисперсійного аналізу (ANOVA) моделі для шкідливої заздрості. $F(1,98) = 0,002$; $p = ,961$ (менше 0,05) – модель не є статистично значущою.

Таблиця 3.7

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	8,686	1,015		8,555	<,001
	Час в соцмережах	,027	,547	,005	,049	,961

a. Dependent Variable: Шкідлива заздрість

У таблиці 3.7 наведено регресійні коефіцієнти для змінної «Час у соціальних мережах» у моделі шкідливої заздрості. Незалежна змінна має незначущий вплив ($B = 0,027$; $p = ,961$). Отже, час у соціальних мережах не передбачає рівень шкідливої заздрості.

В обох випадках значення коефіцієнтів детермінації та p – значення (менші за 0,05) свідчать про відсутність статистично значущого зв'язку між змінними. Таким чином, гіпотеза про те, що час у соцмережах пов'язаний із рівнем заздрості (як лагідної, так і шкідливої), не підтверджується.

З метою вивчення загальних взаємозв'язків між рівнями заздрості (лагідної та шкідливої), показниками психологічного благополуччя, самооцінкою та часом, проведеним у соціальних мережах, було здійснено

кореляційний аналіз за методом Спірмена. Обраний метод є доцільним у зв'язку з можливим відхиленням розподілу змінних від нормального (див. Додаток Г).

Таблиця 3.8

**Аналіз кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними
(найголовніше)**

Змінна 1	Змінна 2	Кореляція (ρ)
Самооцінка	Індекс щастя	,771**
Самооцінка	Шкідлива заздрість	-,379**
Індекс щастя	Евдомонічне благополуччя	,900**
Шкідлива заздрість	Загальне самопочуття	-,288**
Індекс щастя	Соціальне благополуччя	,556**
Лагідна заздрість	Евдомонічне благополуччя	,307**
Евдомонічне благополуччя	Гедоністичне благополуччя	,499**
Лагідна заздрість	Соціальне благополуччя	,268**
Самооцінка	Евдомонічне благополуччя	,633**

** Кореляція є значущою на рівні 0,01 (двостороння).

* Кореляція є значущою на рівні 0,05 (двостороння).

Відповідно до даних, наведених у таблиці, можна побачити, що Самооцінка тісно пов'язана з щастям та благополуччям: існує сильна позитивна кореляція між самооцінкою та індексом щастя ($\rho = ,711^{**}$), що свідчить: чим вища самооцінка, тим вища суб'єктивна оцінка щастя. Також самооцінка позитивно пов'язана з евдемонічним благополуччям ($\rho = ,633^{**}$), тобто з відчуттям сенсу життя, розвитку та самореалізації.

Шкідлива заздрість негативно впливає на психологічний стан: вона має негативний зв'язок із самооцінкою ($\rho = -,379^{**}$), що означає: чим більше

людина відчуває шкідливу заздрість, тим нижча її самооцінка. Також вона знижує загальне самопочуття ($\rho = -,288^{**}$), тобто може бути чинником психоемоційного дискомфорту.

Індекс щастя — центральна змінна: має дуже високу кореляцію з евдемонічним благополуччям ($\rho = ,900^{**}$), а також значущі позитивні зв'язки з соціальним благополуччям ($\rho = ,556^{**}$) — отже, щастя тісно пов'язане як з внутрішнім відчуттям сенсу, так і з якістю соціальних зв'язків.

Лагідна (доброзичлива) заздрість може мати адаптивний характер: вона позитивно корелює з евдемонічним ($\rho = ,307^{**}$) і соціальним благополуччям ($\rho = ,268^{**}$), що свідчить про можливий мотиваційний ефект конструктивної заздрості.

Для дослідження того, наскільки заздрість у соціальних мережах може передбачати рівень індексу щастя було додатково здійснено регресійний аналіз. Передбачалося, що вона негативно впливає на психологічне благополуччя особистості.

Таблиця 3.9

Таблиця "Model Summary" – загальна характеристика моделі

Показник	Значення
R	,386
R ² (R Square)	,149
Adjusted R ²	,140
Std. Error	15,03675

Отримані результати свідчать, що побудована модель пояснює невелику, проте статистично значущу частину варіації індексу щастя. Зокрема, 14,9% змін у рівні щастя можна пояснити інтенсивністю переживання заздрості в соціальних мережах. Коефіцієнт кореляції $R = 0,386$ вказує на помірний, але достовірний лінійний зв'язок між цими змінними. Це

дає підстави стверджувати, що зростання рівня заздрості супроводжується зниженням суб'єктивного відчуття щастя.

Таблиця 3.10

Таблиця "ANOVA" – перевірка значущості моделі

Джерело варіації	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3880,807	1	3880,807	17,164	< ,001
Residual	22158,183	98	226,104		
Total	26038,990	99			

Значення $F = 17,164$ при рівні значущості $p < 0,001$ свідчить про те, що модель є статистично значущою, тобто вплив заздрості в соціальних мережах на рівень щастя є достовірним і не випадковим. Це підтверджує наявність реального зв'язку між частотою переживання заздрості та суб'єктивним відчуттям щастя.

Таблиця 3.11

Таблиця "Coefficients" – параметри регресійної моделі

Змінна	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	93,884	4,802		19,551	< ,001
Заздрість в соцмережах	-10,985	2,652	-,386	-4,143	< ,001

Отримане значення нестандартизованого коефіцієнта регресії $B = -10,985$ свідчить про те, що зі збільшенням рівня заздрості в соціальних мережах на один бал, індекс щастя знижується в середньому на 10,99 одиниць. Це вказує на наявність вираженого негативного зв'язку між досліджуваними змінними.

Стандартизований коефіцієнт Beta = - 0,386 демонструє, що вплив заздрості на рівень щастя має середню силу. Враховуючи, що цей коефіцієнт вже враховує масштаб обох змінних, можна стверджувати, що заздрість є вагомим предиктором зниження суб'єктивного благополуччя.

Значення $t = - 4,143$ при $p < 0,001$ підтверджує, що спостережуваний ефект є статистично значущим, тобто ймовірність того, що цей результат є випадковим, вкрай низька. Це дає підстави вважати, що заздрість у соціальних мережах справді впливає на зниження рівня щастя у респондентів.

Тож за результатами регресійного аналізу заздрість у соціальних мережах виявилася статистично значущим предиктором зниження індексу щастя. Хоча побудована модель пояснює лише 14,9% варіації показника щастя, що є відносно невисоким значенням, виявлений ефект є надійним і має негативний напрямок. Це свідчить про те, що зі зростанням рівня заздрості в соціальних мережах спостерігається тенденція до зниження суб'єктивного рівня щастя у людини.

Також за допомогою регресійного аналізу було досліджено яким чином заздрість в соціальних мережах впливає на рівень самооцінки особистості. Передбачалося, що заздрість в соціальних мережах (незалежна змінна) знижує рівень самооцінки (залежна змінна).

Таблиця 3.12

Таблиця "Model Summary" – загальна характеристика моделі

Показник	Значення
R	0,357
R ² (R Square)	0,128
Adjusted R ²	0,119
Std. Error of Estimate	4,979

У рамках лінійного регресійного аналізу було оцінено, наскільки рівень заздрості в соціальних мережах може передбачати зміни в рівні самооцінки. Коефіцієнт кореляції $R = 0,357$ свідчить про наявність помірного негативного зв'язку між предиктором (заздрістю) та залежною змінною (самооцінкою). Це означає, що зі зростанням заздрості спостерігається тенденція до зниження рівня самооцінки.

Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,128$ показує, що приблизно 12,8% варіації рівня самооцінки може бути пояснено рівнем заздрості в соціальних мережах. Хоча це не є високим значенням, такий результат є важливим з точки зору психологічної інтерпретації: навіть одна змінна виявляється здатною статистично значуще пояснити частину змін у самооцінці.

Скориговане значення $Adjusted R^2 = 0,119$ враховує кількість предикторів у моделі. Оскільки у моделі використовується лише одна незалежна змінна, скориговане значення практично не відрізняється від звичайного R^2 , що свідчить про стабільність моделі.

Стандартна похибка оцінки (Standard Error) відображає середнє відхилення прогнозованих значень від фактичних. Чим нижче це значення, тим точнішим є прогноз. У даному випадку рівень похибки є прийнятним і не свідчить про надмірну варіативність залишків.

Таблиця 3.13

Таблиця "ANOVA" – перевірка значущості моделі

Джерело варіації	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	355,469	1	355,469	14,338	< ,001
Residual	2429,571	98	24,792		
Total	2785,040	99			

Результати дисперсійного аналізу підтверджують, що побудована модель є статистично значущою: значення критерію $F = 14,338$ при $p < 0,001$ свідчить про те, що зв'язок між рівнем заздрості в соціальних мережах і самооцінкою не є випадковим. Таким чином, рівень заздрості в соціальних мережах має суттєвий вплив на зміну показників самооцінки особистості.

Аналіз джерел дисперсії показав, що загальна дисперсія у змінній "самооцінка" становить 2785,04 одиниць, з яких 355,47 пояснюється впливом незалежної змінної — заздрості. Отже, значна частка варіативності самооцінки зумовлена саме змінами у рівні переживання заздрості, що дозволяє розглядати її як важливий психологічний чинник у формуванні уявлення особистості про себе.

Таблиця 3.12

Таблиця "Coefficients" – параметри регресійної моделі

Змінна	<i>B</i>	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	35,078	1,590		22,060	< ,001
Заздрість в соцмережах	-3,325	0,878	-0,357	-3,787	< ,001

Нестандартизований коефіцієнт регресії $B = -3,325$ свідчить про те, що зі зростанням рівня заздрості в соціальних мережах на одну одиницю рівень самооцінки зменшується в середньому на 3,325 бала. Така залежність вказує на негативний характер впливу: чим вищий рівень заздрості, тим нижчою є самооцінка особистості.

Стандартизований коефіцієнт $Beta = -0,357$ демонструє середню силу цього негативного зв'язку, дозволяючи порівнювати вплив незалежної змінної з іншими змінними, навіть якщо вони вимірюються в різних шкалах.

Критерій Стюдента $t = -3,787$ при рівні значущості $p < 0,001$ підтверджує, що отриманий коефіцієнт є статистично значущим. Це означає,

що ймовірність того, що виявлений вплив є випадковим, є надзвичайно низькою, і можна впевнено стверджувати про наявність реального ефекту заздрості в соціальних мережах на самооцінку.

Отже, результати аналізу показали, що заздрість у соціальних мережах виступає негативним і статистично значущим предиктором рівня самооцінки. Побудована регресійна модель пояснює приблизно 13% варіації показників самооцінки, що можна розглядати як помірний рівень детермінації. Це свідчить про наявність реального впливу: із зростанням рівня переживання заздрості у віртуальному просторі відбувається зниження суб'єктивної оцінки власної цінності та значущості. Інакше кажучи, чим частіше людина заздрить у соціальних мережах, тим нижчою, як правило, є її самооцінка.

3.3 Практичні рекомендації

Основні практичні рекомендації базуються на усвідомленні себе як унікального суб'єкта життєдіяльності та акцентують увагу на аспектах, які будуть підтримувати рівень психологічного благополуччя:

1. *Розвиток рефлексивної свідомості у користувачів соціальних мереж.* Важливо сприяти формуванню усвідомленого ставлення до контенту в соціальних мережах, особливо щодо його ідеалізованої природи. Особи, які здатні критично інтерпретувати чужі публікації, менше схильні до деструктивного порівняння і, відповідно, до переживання шкідливої заздрості.

2. *Психоосвіта з теми емоційної регуляції.* Впровадження тренінгів і семінарів для молоді з розвитку навичок емоційного самоконтролю, усвідомлення заздрості як нормальної, але керованої емоції, може допомогти зменшити її негативний вплив на самооцінку та психоемоційний стан.

3. *Робота з самооцінкою як центральним ресурсом психічного здоров'я.* Психологічні інтервенції мають бути спрямовані на зміцнення позитивного образу «Я», підвищення впевненості в собі та подолання внутрішньої критики. Підвищення самооцінки сприятиме загальному зростанню суб'єктивного відчуття щастя.

4. *Популяризація конструктивного використання заздрості.* Варто навчати розрізняти шкідливу та доброякісну форми заздрості. Остання може виступати джерелом мотивації для розвитку, тому в освітньому чи психотерапевтичному середовищі доцільно заохочувати її усвідомлення як потенційного стимулу до особистісного зростання.

5. *Соціальна підтримка як ресурс стабільності.* Варто зміцнювати соціальні зв'язки в офлайн-просторі, зокрема через групові зустрічі, спільну діяльність та розвиток довірливих стосунків. Соціальне благополуччя значною мірою пов'язане з відчуттям щастя та здатністю ефективно долати труднощі.

6. *Застосування позитивної психології у практиці фахівців.* Використання технік вдячності, фокус на сильних сторонах особистості, а також розвиток евдемонічного компонента щастя - таких як цілі, цінності й сенс життя - є ефективним способом зміцнення психологічного благополуччя в умовах інформаційного перевантаження.

Ці міркування можна охарактеризувати як стратегії автентичності — спроби особистості повернутися до самої себе, знову усвідомити й прийняти власну унікальність, якою б вона не була. Саме в цій глибинній прихильності до своєї ідентичності, вірності неповторному «Я», ймовірно, криється найефективніший психологічний антагоніст заздрості. Усвідомлене прийняття себе допомагає розпізнати й зняти звичні проєкції, які ми накладаємо на іншого у момент порівняння. Воно сприяє готовності прийняти навіть суперечливі чи незручні аспекти власної особистості як частину цілісного «Я», що не потребує зовнішнього виправдання. Якщо прийняття власної унікальності здатне повернути сенс існування та відкрити шлях до особистого щастя, то воно ж є і тим єдиним ресурсом, що дозволяє перетворити заздрість у діалог із собою, а не боротьбу з іншими.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити низку важливих закономірностей, що стосуються впливу заздрості в соціальних мережах на психологічне благополуччя особистості. Зокрема, не було виявлено статистично значущого зв'язку між часом, проведеним у соціальних мережах, та рівнем заздрості (як доброякісної, так і шкідливої), що спростовує відповідну гіпотезу. Незважаючи на поширене уявлення про те, що кількість часу онлайн впливає на емоційний стан користувача, результати дослідження не підтверджують цього припущення.

У той же час аналіз кореляційних зв'язків виявив тісну взаємодію між самооцінкою та іншими показниками психологічного благополуччя. Зокрема, встановлено сильну позитивну кореляцію між самооцінкою та індексом щастя: чим вища самооцінка, тим вищим є рівень суб'єктивного щастя. Також самооцінка позитивно пов'язана з евдемонічним благополуччям, що свідчить про її зв'язок з відчуттям сенсу життя, самореалізацією та особистісним зростанням. Шкідлива заздрість демонструє негативний вплив на психологічний стан: вона обернено корелює з самооцінкою та загальним самопочуттям. Це вказує на те, що заздрість деструктивного характеру може знижувати суб'єктивну оцінку себе та бути чинником емоційного виснаження. Особливу роль у структурі психологічного добробуту відіграє індекс щастя, який має сильний позитивний зв'язок з евдемонічним благополуччям та значущі зв'язки із соціальним. Це дозволяє стверджувати, що відчуття щастя формується як завдяки внутрішньому змісту життя, так і через якість міжособистісних взаємин. Цікавою виявилася роль доброякісної заздрості, яка продемонструвала позитивні зв'язки з евдемонічним та соціальним благополуччям. Це може свідчити про її мотиваційний потенціал та конструктивну функцію в контексті особистісного розвитку.

Регресійний аналіз підтвердив, що заздрість у соціальних мережах є значущим предиктором зниження як індексу щастя, так і рівня самооцінки. У першому випадку модель пояснює 14,9% варіації, у другому — 13%. Хоча ці значення не є високими, виявлений вплив є стабільним і негативним. Це дозволяє зробити висновок, що підвищений рівень заздрості в цифровому середовищі має негативні наслідки для психологічного функціонування особистості, зокрема для її самооцінки та суб'єктивного благополуччя.

На основі знань з позитивної та загальної психології було наведено ряд психологічних рекомендацій, які можуть сприяти підвищенню рівня самооцінки та психологічного благополуччя у користувачів соціальних мереж, які відчують заздрість.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість вивчення емоційних процесів у контексті цифрової взаємодії, зокрема заздрості як одного з ключових предикторів психологічного стану користувачів соціальних мереж.

ВИСНОВОК

1. Теоретико-методологічний аналіз наукових джерел засвідчив, що заздрість є складним, багатовимірним явищем, яке охоплює як внутрішньо особистісні, так і соціально-психологічні аспекти функціонування людини. Вона проявляється як емоційна реакція на сприйману нерівність у важливих сферах життя й може набувати як деструктивного, так і конструктивного характеру. Психологічні та філософські концепції підкреслюють амбівалентну природу заздрості: з одного боку, вона може призводити до фрустрації, почуття меншовартості та внутрішнього конфлікту, а з іншого — слугувати потужним стимулом до особистісного зростання, формування цілей і самореалізації.

У свою чергу, психологічне благополуччя визначається як комплексний стан суб'єктивного задоволення життям, що включає емоційну стабільність, якість соціальних контактів, наявність життєвого сенсу та самосприйняття. Взаємозв'язок між заздрістю та благополуччям розкривається через вплив емоційних реакцій на внутрішній стан та соціальну поведінку особистості. Особливої актуальності це набуває в умовах цифрової реальності, де соціальні мережі виступають як платформи для постійного порівняння, провокуючи як мотиваційне натхнення, так і глибоке незадоволення собою.

2. Отримані результати спростували поширене уявлення про те, що кількість часу, проведеного у соціальних мережах, прямо пов'язана з рівнем заздрості. Статистично значущого зв'язку між цими змінними не виявлено. Водночас виявлено сильний позитивний кореляційний зв'язок між самооцінкою та індексом щастя, а також між самооцінкою та евдемонічним благополуччям, що підкреслює фундаментальну роль самооцінки у формуванні загального психологічного добробуту. Шкідлива заздрість демонструє стабільний негативний зв'язок із самооцінкою та загальним самопочуттям, що вказує на її деструктивний характер і потенційний ризик

зниження життєвої задоволеності. Водночас доброякісна заздрість має позитивні зв'язки з евдемонічним і соціальним благополуччям, що дозволяє розглядати її як адаптивну емоційну реакцію, здатну виступати джерелом конструктивної мотивації.

3. Результати регресійного аналізу показали, що заздрість у соціальних мережах є достовірним предиктором змін у психологічному стані особистості. Зокрема, встановлено, що підвищення рівня заздрості пов'язане зі зниженням індексу щастя (14,9% поясненої варіації) та рівня самооцінки (13%). Хоча зазначені показники детермінації є помірними, вони свідчать про стабільний і статистично значущий вплив заздрості на самооцінку та психологічне благополуччя. Це дає підстави вважати заздрість у соціальних мережах чинником ризику для збереження внутрішньої гармонії. Цей факт є дуже цінним з огляду на проблематику дослідження.

4. Практичні рекомендації для підвищення психологічного благополуччя користувачів соціальних мереж ґрунтуються на усвідомленні себе як унікальної особистості та потребі розвивати емоційну стійкість. Насамперед це включає розвиток рефлексивного мислення та критичного ставлення до ідеалізованого контенту в мережах, що зменшує ризик виникнення шкідливої заздрості. Особливу цінність має переорієнтація на конструктивну, мотиваційну заздрість, а також зміцнення соціальних зв'язків у реальному житті. Застосування принципів позитивної психології — акцент на вдячності, цілях та сенсі життя — підсилює внутрішні ресурси особистості.

Головним є той факт, що шлях до психоемоційної стійкості лежить через автентичність: вірність власній унікальності знижує вплив зовнішніх порівнянь і відкриває простір для внутрішньої злагоди.

Узагальнюючи вище перераховані головні висновки, слід зазначити, що результати дослідження актуалізують потребу у глибшому розумінні ролі емоційної сфери у контексті цифрової взаємодії. Заздрість, незалежно від її форми, має здатність суттєво впливати на внутрішню рівновагу, самооцінку

та відчуття щастя особистості. У зв'язку з цим зростає потреба в психологічній підтримці молоді, розвитку емоційної зрілості та навичок критичного ставлення до цифрового контенту як запоруки збереження ментального здоров'я в інформаційному середовищі сучасності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. Психологічна характеристика почуття заздрості в сучасному науковому дискурсі // Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки. – 2018. – №2(3). – С. 17–22.
2. Адлер А. Практика і теорія індивідуальної психології / пер. з англ. – К.: Основи, 2001. – 287 с.
3. Кляйн М. Заздрість і вдячність / Мелані Кляйн ; пер. з англ. О. Коваль. – Київ : Основи, 2003. – 176 с.
4. Горні К. Невротична особистість нашого часу / пер. з англ. – К. : Основи, 1995. – 254 с.
5. Березовська Л. Є. Емоційне благополуччя особистості в умовах соціокультурних трансформацій // Психологічні перспективи. – 2020. – №35. – С. 42–52.
6. Великий тлумачний словник сучасної української мови / кер. проекту П. Мовчан, В. Німчук, В. Клічак. – К. : ВЦ «Просвіта», 2005. – 1332 с.
7. Chou H.-T. G., Edge N. "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. – 2012. – Vol. 15, No. 2. – P. 117–121.
8. Cohen-Charash Y., Larson E. C. An Emotion Divided: Studying Envy Is Better Than Studying “Benign” and “Malicious” Envy // Emotion Review. – 2017. – Vol. 9, No. 3. – P. 221–230.
9. Crusius J., Lange J. What catches the envious eye? Attentional biases within malicious and benign envy // Journal of Experimental Social Psychology. – 2014. – Vol. 55. – P. 1–11.
10. DelPriore D. J., Hill S. E., Buss D. M. Envy: Functional adaptation or moral vice? // Evolutionary Psychology. – 2012. – Vol. 10, No. 4. – P. 741–765.

11. Deters F. G., Mehl M. R. Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? // *Social Psychological and Personality Science*. – 2013. – Vol. 4, No. 5. – P. 579–586.
12. Мірошниченко Н. В., Гура Т. В. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків / Н. В. Мірошниченко, Т. В. Гура // *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я* : тези доп. 32-ї міжнар. наук.-практ. конф. MicroCAD–2024, 22–25 травня 2024 р. / ред. Є. І. Сокол. – Харків : НТУ «ХП», 2024. – С. 1143.
13. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes // *Human Relations*. – 1954. – Vol. 7, No. 2. – P. 117–140.
14. Гусак П. М. Психологія емоцій: навч. посібник. – Львів : Видавництво ЛНУ ім. І. Франка, 2021. – 324 с.
15. Крушевська Я., Шевчук О. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків / Я. Крушевська, О. Шевчук // *Психологічні аспекти розвитку особистості в умовах цифрового середовища* : матеріали наук.-практ. конф., 15–16 березня 2024 р. – Київ : Наук. центр «Психея», 2024. – С. 85–90.
16. Kant I. *Anthropology from a Pragmatic Point of View* / Ed. by R. B. Loudon. – Cambridge University Press, 2006. – 288 p.
17. Krasnova H., Wenninger H., Widjaja T., Buxmann P. Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction? // *Conference on Wirtschaftsinformatik*. – 2013. – P. 92–107.
18. Kross E. et al. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults // *PLoS ONE*. – 2013. – Vol. 8, No. 8: e69841.
19. Лапшина І. Психологічні особливості емоційного реагування на соціальні порівняння в мережі Instagram // *Актуальні проблеми психології*. – 2022. – Т. 14. – С. 88–97.
20. Lin R. M., Utz S. The emotional responses of browsing Facebook: Happiness, envy, and the role of tie strength // *Computers in Human Behavior*. – 2015. – Vol. 52. – P. 29–38.

20. Liu D., Baumeister R. F. Social networking online and personality of self-worth: A meta-analysis // *Personality and Individual Differences*. – 2016. – Vol. 97. – P. 28–38.
21. Лісовенко А. Ф. Психологічне благополуччя особистостей, схильних та несхильних до заздрощів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип.2. Т.1. С. 85 - 90
22. Meier A., Schäfer S. The positive side of social comparison on social network sites: How envy can drive inspiration on Instagram // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2018. – Vol. 21(7). – P. 411–417.
23. Miceli M., Castelfranchi C. The envious mind // *Cognition and Emotion*. – 2007. – Vol. 21(3). – P. 449–479.
24. Nietzsche F. *Human, All Too Human*. – Cambridge : Cambridge University Press, 1996. – 528 p.
25. Przybylski A. K. et al. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // *Computers in Human Behavior*. – 2013. – Vol. 29(4). – P. 1841–1848.
26. Pulcini E. *Invidia. La passione triste*. – Bologna : Il Mulino, 2011. – 232 p.
27. Reinecke L., Trepte S. Authenticity and well-being on social network sites // *Computers in Human Behavior*. – 2014. – Vol. 30. – P. 95–102.
28. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. 69, No. 4. – P. 719–727.
29. Sagioglou C., Greitemeyer T. Facebook's emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it // *Computers in Human Behavior*. – 2014. – Vol. 35. – P. 359–363.
30. Шапран Є. В. Психологія заздрості як емоції в міжособистісних відносинах // *Психологічний журнал*. – 2019. – №3. – С. 45–49.

31. Шапран Є. В. Соціально-психологічні характеристики концепту «заздрість» // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2018. – №3(312). – С. 186–190.
32. Smith R. H. et al. Dispositional envy // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 1999. – Vol. 25. – P. 1007–1017.
33. Sweeny K., Carroll P. J., Shepperd J. A. Is optimism always best? Future outlooks and preparedness // *Current Directions in Psychological Science*. – 2006. – Vol. 15, No. 6. – P. 302–306.
34. Tandoc E. C., Ferrucci P., Duffy M. Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? // *Computers in Human Behavior*. – 2015. – Vol. 43. – P. 139–146.
35. Van de Ven N., Zeelenberg M., Pieters R. Leveling up and down: The experiences of benign and malicious envy // *Emotion*. – 2009. – Vol. 9(3). – P. 419–429.
36. Verduyn P. et al. Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review // *Social Issues and Policy Review*. – 2017. – Vol. 11(1). – P. 274–302.
37. Vogel E. A. et al. Social comparison, social media, and self-esteem // *Psychology of Popular Media Culture*. – 2014. – Vol. 3(4). – P. 206–222.
38. Яковенко А. В. Управлінська діяльність і проблема заздрості: очевидна неочевидність // *Сучасні суспільні проблеми у вимірі соціології управління*. – 2014. – №15. – С. 100–103.
39. Яланська С. П. Формування та розвиток особистості: психолого-педагогічний аспект. – Полтава : ПНПУ, 2018. – 215 с.
40. Яртим, М. М. (2021). Феномен заздрості у психологічній та філософській науці. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: психологія*, № 13, с. 47–52.
41. Booker, C. L., Kelly, Y. J., & Sacker, A. (2018). Gender differences in the association between age trends of social media interaction and well-being among 10–15 year olds in the UK. *BMC Public Health*, 18, 321.

42. Wang, R., Yang, F., & Haigh, M. M. (2016). Let me take a selfie: Exploring the psychological effects of posting and viewing selfies and groupies on social media. *Telematics and Informatics*, 34(4), 274–283
43. Кисленко, О., Аврамченко, С. (2020). Формула щастя. У Щастя та сучасне суспільство: Збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20–21 березня 2020 р.) (С. 144–146). Львів: СПОЛОМ.

ДОДАТОК А
Шкала самооцінки Розенберга
(адаптація Л.В Тихонова)

Інструкція: нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Якщо Ви повністю погоджуєтесь, обведіть «ПП». Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, обведіть «П». Якщо Ви не погоджуєтесь, обведіть «НП». Якщо Ви повністю не погоджуєтесь, обведіть «ПНП».

1. Загалом, я задоволений (-на) собою.	ПП	П	НП	ПНП
2.*Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).				
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.				
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.				
5*.Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.				
6.*Іноді я почуваюсь ні на що не здатним.				
7.Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.				
8* Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.				
9*.Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.				
10. Я позитивно ставлюсь до				

себе.				
-------	--	--	--	--

Примітка : ПП – повністю погоджуюсь, П – погоджуюсь, НП – не погоджуюсь, ПНП – повністю не погоджуюсь.*

Підрахунок балів: ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів.
Пункти з зірочкою оцінюються навпаки: ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали. Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

ДОДАТОК Б

Шкала доброякісної та злорякісної заздрості Benign and Malicious

Envy Scale (BeMaS)

Українська версія

Автори: Jens Lange, Jan Crusius (2015)

Український переклад: Наталія Пилат, Інна Галецька (2017)

Інструкція: нижче наведено твердження, які тою чи іншою мірою стосуються кожного. Визначте для кожного твердження, ступінь який найбільше Вас характеризує у відповідності з наступною шкалою: 1 – категорично не погоджуюсь 4 – майже погоджуюсь 2 – не погоджуюсь 5 – погоджуюсь 3 – трохи не погоджуюсь 6 – повністю погоджуюсь.

1. Коли я заздрю іншим, я зосереджуюсь на тому, як мені стати таким самим успішним у майбутньому ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ .
2. Я хочу, щоб люди, які в чомусь мене перевершують, втратили свої переваги ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
3. Якщо я зауважую, що хтось перевершує мене в чомусь, я намагаюсь себе вдосконалити ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
4. Заздрість до інших спонукає мене до досягнення власних цілей ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
5. Якщо інші мають щось, що я хочу мати, мені б хотілося забрати це в них ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
6. Я відчуваю неприязнь до людей, яким заздрю ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
7. Я прагну досягти найкращих здобутків, яких досягли інші люди ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
8. Почуття заздрості заважає мені добре ставитися до іншої людини ① ② ③ ④ ⑤
9. Якщо хтось володіє кращими якостями, досягненнями або матеріальними благами, я намагаюся досягти такого ж для себе ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
10. Коли я бачу досягнення інших людей, я злюсь ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

ДОДАТОК В
Методика (РНІ)
Індекс щастя Пембертона
(адаптація О. Власової)

Розділ А

Інструкція: Використовуючи таку шкалу від 0 до 10, де 0 означає повну незгоду (абсолютно не згоден), а 10 - повну згоду (повністю згоден), оцініть, наскільки ви згодні з наступними твердженнями.

(R1)	Я дуже задоволений (-а) своїм життям	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(Г2)	У мене є енергія для виконання моїх повсякденних завдань	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(R3)	Я вважаю своє життя корисним і вартовним (цінним)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(R4)	Я задоволений(-а) собою	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(R5)	Моє життя наповнене знаннями і проблемами, які змушують мене рости	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(П6)	Я відчуваю себе дуже пов'язаним з людьми навколо мене	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(П7)	Я відчуваю, що можу вирішити більшість своїх	

	повсякденних проблем	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(P8)	Я думаю, що можу бути самим(-ою) собою в важливих справах	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(R9)	Кожен день я насолоджуюся безліччю дрібниць	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(П10))	У мене багато поганих моментів в повсякденному житті*	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(R11))	Я думаю, що живу в суспільстві, яке дозволяє мені повністю реалізувати свій потенціал	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Примітка. Пункти 1-2: загальне самопочуття; пункти 3-8: евдемонічне благополуччя; пункти 9-10: гедоністичне благополуччя; пункт 11: соціальне благополуччя. * = зворотня оцінка.

Підрахунок балів : додайте бали, отримані по кожному з 11 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

ДОДАТОК Г

Повні результати кореляційного аналізу

Spearmen's rho	Латина заздрість	Correlations									
		Латина заздрість	Шкідлива заздрість	Самоцінка	Індекс частя	Загальне самопочуття	Евдемонічне благополуччя	Гедоністичне благополуччя	Соціальне благополуччя	Час в соцімережах	
Correlation Coefficient	1.00										
Sig. (2-tailed)											
N	100										
Correlation Coefficient	.097	1.00									
Sig. (2-tailed)	.336										
N	100	100									
Correlation Coefficient	.144	-.379**	1.00								
Sig. (2-tailed)	.154	<.001									
N	100	100	100								
Correlation Coefficient	.287**	-.307**	.711**	1.00							
Sig. (2-tailed)	.004	.002	<.001								
N	100	100	100	100							
Correlation Coefficient	.080	-.288**	.645**	.821**	1.00						
Sig. (2-tailed)	.431	.004	<.001	<.001							
N	100	100	100	100	100						
Correlation Coefficient	.307**	-.279**	.633**	.900**	.649**	1.00					
Sig. (2-tailed)	.002	.005	<.001	<.001	<.001						
N	100	100	100	100	100	100					
Correlation Coefficient	.131	-.138	.461**	.660**	.499**	.404**	1.00				
Sig. (2-tailed)	.195	.169	<.001	<.001	<.001	<.001					
N	100	100	100	100	100	100	100				
Correlation Coefficient	.268**	-.251*	.317**	.556**	.350**	.393**	.263**	1.00			
Sig. (2-tailed)	.007	.012	.001	<.001	<.001	<.001	.008				
N	100	100	100	100	100	100	100	100			
Correlation Coefficient	-.006	-.063	-.121	-.138	-.223*	-.066	-.072	-.103	1.00		
Sig. (2-tailed)	.956	.533	.232	.170	.026	.517	.476	.306			
N	100	100	100	100	100	100	100	100	100		

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

ДОДАТОК Е

Гістограми

